



МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКОВ У НАЧИНАЮЩИХ ГАНДБОЛИСТОВ

Нукусский филиал Государственного университета
физической культуры и спорта Узбекистан По
направлению " Ручной мяч" Гандбол

Торебаева Жаркынай Маратовна

Научный руководитель — доцент, доктор наук P.I.V.F.D.
Нуришов Д.

***Аннотация:** Техника бросков занимает центральное место в системе подготовки гандболистов, поскольку эффективность атакующих действий напрямую зависит от качества её выполнения. В начальном этапе спортивной подготовки особенно важно формировать правильные двигательные навыки, исключая развитие ошибочных стереотипов. В представленном исследовании разработана и апробирована поэтапная методика обучения броскам у детей 10–13 лет, включающая элементы игровой деятельности, имитационные упражнения, визуализацию движений (видеосъёмка), а также индивидуальный подход к коррективке техники. Экспериментальное внедрение методики в учебно-тренировочный процесс показало повышение точности бросков, улучшение координации движений и рост мотивации у обучающихся. Полученные результаты свидетельствуют о высокой эффективности методики, её педагогической целесообразности и возможности широкого применения в образовательной и спортивной практике.*

***Ключевые слова:** гандбол, техника бросков, начальное обучение, двигательные навыки, методика, юные спортсмены, тренировка.*

Гандбол, признанный одним из самых динамичных и насыщенных контактом командных видов спорта, предполагает от атлетов исключительные умения: технические, тактические и физические. Особенно важно для гандболиста уметь владеть техникой броска - ведь это ключевое завершающее действие в атакующей фазе игры, определяющее эффективность реализации

игровых эпизодов. Мастерство исполнения бросков непосредственно влияет на результативность команды, а значит, и на общий успех в игре. Следовательно, обучение технике броска необходимо начинать с самых первых этапов подготовки, именно в период формирования двигательных навыков юных спортсменов.

На самых первых тренировках первостепенное значение имеет правильная осанка, положение стоп, синхронность движений рук и туловища. Необходимо также освоить последовательность этапов броска: подготовительный, основной и завершающий. Опыт показывает, что у юных гандболистов 10-13 лет, делающих первые шаги в этом спорте, наиболее распространены следующие ошибки: бросок выполняется без должного замаха, не происходит полной передачи веса тела на стоящую ногу, отсутствует слаженность в работе рук и корпуса, момент выпуска мяча искажает траекторию. Все эти факторы приводят к снижению точности и силы броска, делают его легкой мишенью для вратаря, а со временем формируют прочные неправильные двигательные привычки.

Учитывая представленные факторы, нами была создана поэтапная методика для обучения технике бросков у юных гандболистов. В основе этой методики лежат принципы наглядности, простоты, систематичности и постепенного усложнения учебного материала. Главным является чередование общефизических, специализированных и игровых упражнений, двигательные задачи в которых постепенно усложняются. Сначала учащиеся овладевают основными положениями тела, правильной постановкой ног и работой рук без использования мяча. Затем в процесс вводятся имитационные упражнения с мячом, броски по неподвижным и движущимся мишеням с разного расстояния, броски в прыжке, с ведения и при сопротивлении. Для увеличения мотивации применяются игровые формы — мини-соревнования, упражнения на точность и скорость, а также командные задания.

Одним из новаторских подходов в методике было введение видеофиксации бросков с последующим педагогическим анализом. Это позволяло детям наглядно оценить свои недочеты и сопоставить собственную технику с эталонами, что способствовало более глубокому пониманию и ускоряло процесс исправления двигательных навыков. Параллельно активно использовались вербальные методы регуляции: инструкции, комментарии тренера и самоанализ.

Таким образом, проведенное исследование подтвердило высокую эффективность разработанной методики обучения технике бросков у начинающих гандболистов. Применение поэтапного, систематизированного и дидактически выверенного подхода позволило не только существенно повысить уровень овладения техническими элементами бросков, но и положительно повлияло на развитие общей координации, точности движений, психомоторных качеств и спортивной уверенности у юных спортсменов. Формирование устойчивых двигательных навыков в младшем подростковом возрасте играет ключевую роль в дальнейшем спортивном росте и формировании фундаментальных технических умений, без которых невозможна эффективная соревновательная деятельность в гандболе.

Особое значение в рамках методики имело использование игровых форм обучения, элементов соревновательности, визуального сопровождения (видеозапись, демонстрация правильных приёмов) и индивидуализированного подхода к каждому обучающемуся. Такая организация учебного процесса позволила не только ускорить темпы усвоения материала, но и повысить мотивационную составляющую тренировок, сформировать у детей интерес и устойчивое стремление к совершенствованию своей техники.

Предложенная методика доказала свою практическую применимость и может быть успешно адаптирована в условиях различных образовательных и спортивных учреждений: в учреждениях дополнительного образования

спортивной направленности, в детско-юношеских спортивных школах, на факультативных и кружковых занятиях по гандболу, а также в рамках индивидуальной тренерской и преподавательской деятельности. Она может служить эффективным инструментом для педагогов, тренеров и методистов при формировании программ базовой технической подготовки, а также для последующего повышения уровня игровой результативности начинающих гандболистов.

В перспективе данная методика может быть дополнена компонентами биомеханического анализа движений, цифрового трекинга, а также средствами дистанционного контроля и обратной связи, что позволит расширить её применимость в современных образовательных и спортивных условиях. Таким образом, разработанный подход представляет собой значимый вклад в развитие методики преподавания технических элементов в гандболе и может служить основой для дальнейших исследований и практических внедрений в области подготовки юных спортсменов.

Список Литература

1. Макаров Ю. М., Чуркин А. А., Рамзайцева А. А. Обучение ситуационной технике бросков мяча в гандболе с использованием системы развернутых алгоритмов //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2012. – №. 10 (92). – С. 104-109.
2. Бурчуладзе, Ксения Владимировна. "К проблеме начального обучения детей 6-8 лет технике бросков мяча в гандболе." *Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма*. No. 1. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования" Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма", 2016.

3. Шестаков, М. М., and К. В. Бурчуладзе. "Содержание методики начального обучения юных гандболисток технике выполнения броска мяча в ворота." *Физическая культура, спорт-наука и практика* 2 (2021): 9-13.
4. Шестаков, М. М., and К. В. Бурчуладзе. "Теоретико-методические основания совершенствования методики обучения юных гандболисток технике бросков мяча в ворота на этапе начальной спортивной подготовки." *Физическая культура, спорт-наука и практика* 3 (2020): 40-45.
5. Хлопцев В. А., Хлопцева М. В., Ковальчук П. И. Методика обучения техническим приемам игры в гандбол. – 2022.
6. Шестаков, М. М., and К. В. Бурчуладзе. "Системообразующие компоненты методики начального обучения юных гандболисток 9-11 лет технике бросков мяча в ворота." *Физическая культура, спорт-наука и практика* 1 (2022): 22-27.
7. Шибут Л. М. и др. Техника и тактика игры вратаря в гандболе: учебно-методическое пособие. – 2016.