



ВЛИЯНИЕ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ У ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГАНДБОЛОМ

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:** В статье рассматривается эффективность применения игровых упражнений в тренировочном процессе юных гандболистов. Исследование направлено на выявление влияния специально подобранных упражнений на развитие координационных способностей детей 9–12 лет. Приводятся результаты экспериментальной работы, доказывающие положительное влияние игровых методов на повышение уровня координации движений, что имеет значительное значение в становлении спортивного мастерства на начальном этапе подготовки.*

***Ключевые слова:** гандбол, игровые упражнения, координация, дети, физическое воспитание, сенсомоторика.*

Введение: Современная система физического воспитания и спортивной подготовки детей младшего школьного возраста всё чаще акцентирует внимание на необходимости целенаправленного развития координационных способностей как фундамента успешного овладения двигательными навыками. Координация движений — это сложное, интегративное качество, формирующееся на основе взаимодействия центральной и периферической нервной систем, опорно-двигательного аппарата и сенсорных систем организма. Она обеспечивает способность точно, быстро и экономично выполнять двигательные действия различной сложности в меняющихся условиях.

В детском возрасте, особенно в период 9–12 лет, наблюдается высокая пластичность центральной нервной системы, что создаёт благоприятные

условия для формирования двигательной базы, в том числе — координационных умений. Именно в этот период закладываются основы двигательной культуры, формируются элементы пространственной ориентации, ритмичности, динамического равновесия и способности к адаптивному перестроению движений. Эти характеристики играют решающую роль при освоении техник в спортивных дисциплинах, отличающихся высокой динамичностью, таких как гандбол.

Гандбол, являясь игровым видом спорта, требует от занимающихся высокой степени моторной согласованности, быстроты принятия решений, точности и вариативности движений. Отточенность броска, уверенность в ловле и передаче мяча, перемещения с изменением направления, мгновенное реагирование на действия соперника — все эти действия немыслимы без развитых координационных способностей. При этом важно учитывать, что на начальных этапах занятий спортом приоритетным становится не столько результат, сколько формирование правильной двигательной базы, без которой невозможна дальнейшая специализация и достижение спортивных результатов.

В связи с этим перед специалистами в области спортивной педагогики встаёт задача выбора наиболее эффективных методов и средств тренировки, позволяющих не только стимулировать физическое развитие, но и гармонично формировать личность ребёнка. Одним из таких методов является игровая форма организации двигательной деятельности, в которой органично сочетаются элементы обучения, соревнования и эмоционального взаимодействия. Игра, как естественная форма активности ребёнка, позволяет создавать мотивационно-насыщенную среду, стимулирующую двигательную активность и развитие психофизических качеств, включая координацию движений.

Многочисленные исследования и практический опыт тренеров подтверждают, что игровые упражнения позволяют задействовать комплекс сенсомоторных функций ребёнка в условиях, максимально приближённых к реальным игровым ситуациям. Они способствуют формированию моторной гибкости, развитию точности, способности к быстрой перестройке действий, что в дальнейшем находит прямое отражение в спортивной практике.

Таким образом, актуальность исследования обусловлена необходимостью научного обоснования и практической проверки эффективности использования игровых упражнений в процессе подготовки юных гандболистов с целью развития их координационных способностей. Принимая во внимание возрастные особенности, психологическую восприимчивость и структуру спортивной подготовки в гандболе, целесообразным представляется внедрение специально разработанных игровых комплексов в тренировочный процесс.

Целью настоящего исследования является: обоснование и экспериментальная проверка эффективности использования игровых упражнений в тренировочном процессе для развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста, занимающихся гандболом.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

- Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме развития координации у детей;
- Определить содержание и структуру игровых упражнений, направленных на координацию;
- Осуществить экспериментальную проверку влияния разработанных упражнений;

- Оценить динамику изменений координационных способностей и сделать соответствующие выводы.

Теоретические предпосылки: Координационные способности представляют собой совокупность психофизиологических качеств, обеспечивающих способность человека эффективно управлять двигательными действиями в условиях постоянной смены внешних и внутренних факторов. В контексте физического воспитания и спортивной подготовки координация рассматривается как основа для освоения и совершенствования двигательных умений и навыков.

Согласно ведущим научным концепциям в области теории физического воспитания (Дьячков В.Н., 2017; Бондаревский Е.Ф., 2019), координационные способности включают в себя следующие компоненты:

- **Пространственная ориентация** — способность точно определять и изменять положение тела и его частей в пространстве относительно других объектов;
- **Чувство равновесия** — умение сохранять и восстанавливать устойчивое положение тела при различных формах движения и статических положениях;
- **Ритмичность** — способность воспринимать, воспроизводить и управлять временной структурой двигательных актов;
- **Способность к переключению движений** — оперативное изменение одной двигательной задачи на другую в зависимости от изменяющейся ситуации;
- **Точность и согласованность** — синхронизация действий различных мышечных групп и звеньев тела для достижения максимальной эффективности.

Для таких видов спорта, как гандбол, которые характеризуются высокой степенью динамичности, частой сменой ситуаций, необходимостью

принимать быстрые решения и выполнять технические действия в условиях ограниченного времени и пространства, развитие координации приобретает приоритетное значение. Умения точно ловить и передавать мяч, осуществлять резкие изменения направления движения, координировать действия с партнёрами по команде, — все эти элементы являются важнейшими показателями технической подготовленности гандболиста и напрямую зависят от уровня координационных способностей.

Спортивная практика и научные исследования показывают, что наиболее благоприятным периодом для развития координации является возраст от 7 до 12 лет — этап, на котором наблюдается активное формирование нейрофизиологических механизмов двигательного контроля. Именно в этом возрасте закладывается основа, на которой в дальнейшем строится техническое мастерство в любом виде спорта. Недостаточное внимание к координационной подготовке в этом периоде может привести к трудностям в усвоении сложных двигательных действий на более поздних этапах спортивного развития.

Одним из наиболее эффективных и педагогически оправданных средств развития координационных способностей у детей признаны игровые упражнения. Их эффективность обусловлена рядом факторов:

1. **Природосообразность** — игра соответствует возрастным особенностям детей и является ведущей формой их деятельности, что обеспечивает высокий уровень включённости и заинтересованности;
2. **Эмоциональная насыщенность** — игровой процесс вызывает положительные эмоции, способствует снижению психоэмоционального напряжения и утомляемости;
3. **Вариативность двигательных заданий** — в игре ребёнок вынужден постоянно адаптировать свои движения к изменяющимся условиям, что способствует развитию гибкости и быстроты сенсомоторных реакций;

4. **Интегративный характер воздействия** — игровая деятельность активизирует не только двигательную сферу, но и когнитивные и волевые качества, такие как внимание, реакция, быстрота принятия решений.

Таким образом, включение игровых упражнений в тренировочный процесс гандболистов младшего школьного возраста позволяет не только сделать занятия более привлекательными, но и решать важные задачи развития координационных способностей. В условиях правильно организованной методики такие упражнения становятся неотъемлемым элементом системы подготовки, обеспечивающим эффективное усвоение технических элементов и формирование двигательной культуры у юных спортсменов.

Методика исследования: В исследовании приняли участие 30 детей в возрасте 9–12 лет, занимающихся гандболом в условиях детско-юношеской спортивной школы. Испытуемые были разделены на две группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ), по 15 человек в каждой. Обе группы занимались по единой тренировочной программе, однако в ЭГ дополнительно внедрялись игровые упражнения, направленные на развитие координационных способностей. Примеры упражнений: эстафеты с нестандартными условиями, «зеркальные» движения, метание и ловля мяча в нестабильных положениях тела, игры на равновесие и ритм.

Продолжительность эксперимента составила 12 недель. Занятия проводились 3 раза в неделю по 60 минут. Для оценки уровня координации использовались следующие тесты:

- **Тест на равновесие:** стояние на одной ноге с закрытыми глазами (время в секундах);
- **Тест на точность движений:** метание малого мяча в цель;

- **Тест на сложную координацию:** прохождение координационной дорожки с препятствиями;
- **Тест на реакцию:** ответ на световой сигнал.
- **Результаты эксперимента**
- Анализ полученных данных выявил значительное улучшение показателей координации в экспериментальной группе по сравнению с контрольной:

Показатель	До эксперимента (ЭГ)	После эксперимента (ЭГ)	Δ %	КГ Δ %
Время удержания равновесия	10.4 сек	15.1 сек	+45%	+9%
Точность метания	4.2 попадания	5.8 попаданий	+38%	+6%
Время прохождения коорд. дорожки	24.5 сек	16.4 сек	-33%	-8%
Время реакции	0.82 сек	0.60 сек	-27%	-5%

Результаты были обработаны методами вариационной статистики. Уровень достоверности различий по t-критерию Стьюдента составил $p < 0.01$.

Полученные данные подтверждают гипотезу о положительном влиянии игровых упражнений на развитие координационных способностей у детей, занимающихся гандболом. Наблюдалось не только количественное улучшение показателей, но и качественные изменения: дети стали увереннее выполнять технические элементы, быстрее ориентироваться в игровом пространстве, проявлять инициативу и тактическую гибкость.

Эффективность игрового метода объясняется его соответствием возрастным особенностям детей, возможностью интеграции сенсомоторных и эмоционально-волевых компонентов, а также высокой плотностью двигательной активности. Повышение мотивации и интереса к занятиям также

способствует лучшему усвоению двигательных умений и снижает уровень утомляемости.

Выводы

1. Применение игровых упражнений в тренировочном процессе оказывает выраженное положительное влияние на развитие координационных способностей у детей 9–12 лет.
2. Экспериментально подтверждено, что использование игровой формы способствует улучшению равновесия, точности, скорости реакции и способности к сложным координированным действиям.
3. Включение игровых заданий в методику подготовки юных гандболистов повышает эффективность тренировочного процесса за счёт мотивационного и эмоционального компонентов.
4. Рекомендуется систематическое использование игровых упражнений на всех этапах начальной подготовки, особенно при обучении технико-тактическим действиям с мячом.

Проведённое исследование подтвердило эффективность применения игровых упражнений в процессе физической подготовки детей, занимающихся гандболом. Установлено, что систематическое использование игровых методов способствует развитию ключевых координационных способностей, таких как равновесие, ритмичность, точность и пространственная ориентация. Включение игровых элементов делает тренировочный процесс более эмоционально насыщенным и мотивирующим, что особенно важно на этапе начальной подготовки. Полученные результаты позволяют рекомендовать игровые упражнения как неотъемлемую часть методики подготовки юных гандболистов.

Список Литератур

1. Данилов, А. А. "Исследование развития структуры бросковых движений у школьников 9-16 лет и юных гандболистов." (1974).

2. Сисенова К. Д. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ПОДРОСТКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО //Педагогическая теория и практика: сохраняя прошлое, создаем будущее. – 2022. – С. 339-343.
3. Обивалина М. С. Особенности развития двигательной сферы и физических качеств у лиц с умственной отсталостью //АЛГОРИТМ ПЕРЕХОДА НА НАЛОГОВЫЙ МОНИТОРИНГ КАК МЕТОД СБЛИЖЕНИЯ БУХГАЛТЕРСКОГО И НАЛОГОВОГО УЧЕТОВ. – 2022. – С. 173.
4. Проломова, М. В., and М. Н. Проломов. "РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 8–9-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА ПУТЕМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР С ЭЛЕМЕНТАМИ ГАНДБОЛА." *ББК 75.5 С 55 Редакционная коллегия* (2025): 256.
5. Уманец И. В. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ПОДРОСТКОВ //университет, 2025.
6. Кузнецов, Александр. *Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет)*. Litres, 2022.
7. Сисенова, К. Д. "СПЕЦИФИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ (НА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ЭЛЕМЕНТАМИ ГАНДБОЛА)." *Содержательные и процессуальные аспекты современного образования*. 2022.
8. Правдов, Михаил Александрович, Сурож Фуркатович Шамуратов, and Дмитрий Михайлович Правдов. "Модель формирования двигательных умений и навыков у детей с легкой умственной отсталостью на основе развития способности к дифференцированию мышечных усилий." *Научный поиск* 4 (2017): 49-52.

9. Лях В., Иссурин В. Координационные способности спортсменов. – Litres, 2022.
10. Радченко, Сергей Петрович. "ГАНДБОЛ."
11. Навойчик, А. И., В. П. Навойчик, and О. В. Крень. "Влияние игровой деятельности на всестороннее развитие дошкольников." *ББК 75.719 С73*: 91.