

ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ГАНДБОЛА

Дарябаева Айнурा Жолдасбай қызы
Студент Нукусского филиала Узбекского государственного
университета физической культуры и спорта

Аннотация: В этом тезисе даются понятия о задачах и этапах технической подготовки спортсменов, а также о средствах совершенствования технического мастерства спортсменов. Считается, что техническая подготовка спортсмена учит его технике движения и работы, которая поможет ему в соревнованиях по спорту или с использованием тренажеров. В процессе специальной технической подготовки спортсмен изучает технику избранного вида спорта, изучает биомеханические законы движения и работы, относящиеся к направлению специализации в виде спорта, овладевая соответствующими движениями на практике и завершая их на более высоком уровне. Кроме того, и в связи с этим проводится вся техническая подготовка. Целью технической подготовки является одновременное расширение знаний спортсмена по физическому воспитанию, всем техническим основам физических упражнений, а также восполнение фонда двигательных навыков и умений, полезных в жизни и спортивной практике.

Ключевые слова: Техника, тактика, мастерство, спортсмен, метод, движение, этап, тренировка.

Resume: This thesis provides concepts about the tasks and stages of the technical training of athletes, as well as the means of improving the technical skills of athletes. The technical training of an athlete is said to teach him the movement

and work technique that serves him through a competition in a sport or with an exercise tool. In the process of special technical training, the athlete learns the technique of the chosen sport, learns the biomechanical laws of movement and work related to the direction of specialization in the sport, mastering the relevant movements in practice and completing them at a higher level. In addition, all technical training is carried out. The goal of technical training is to simultaneously expand the athlete's knowledge of physical education, all the technical foundations of physical exercises, and to complete the movement skills and ability fund that are useful in life and in sports practice.

Keywords: Technique, skill, athlete, method, movement, stage, training.

Annotatsiya. Ushbu tezisda sportchilarni texnik tayyorlashning vazifalari va bosqichlari, shuningdek, sportchilarning texnik mahoratini oshirish va takomillashtirish vositalari haqida tushunchalar berilgan. Sportchining texnik tayyorgaligi deb, unga sportda musobaqa o'tkazish orqali yoki mashqlar quroli bolib xizmat etuvchi harakat va ish texnikasini o'rgatishga aytildi. Maxsus texnik tayyorgarlik jarayonida sportchi tanlagan sport turi texnikasini o'rganib boradi, sport bo'yicha ixtisoslashtirish yo'nalishiga bog'liq harakat va ishlarning biomexanik qonunlarini bilib oladi, tegishli harakatlarni amalda o'zlashtirib, ularni yanada yuqori darajada to'liqtirib boradi. Shu munosabat bilan barcha texnik tayyorgarlik olib boriladi. Texnik tayyorgarlikdan maqsad sportchining barcha tana tarbiya ma'lumotini, fizik mashqlarning barcha texnik asoslari yo'nalishidagi bilimini bir tempta kengaytirib borish va hayotda hamda sport praktikasida foydali bo'lgan harakatlanish chevarligini va qobilyat fondini to'liqtirib borishdan iborat.

Kalit so'zlar: Texnika, taktika, mahorat, sportchi, usul, harakat, bosqich, mashg'ulot.

Задачи и этапы обучения к технической подготовке спортсменов

Основными средствами процесса совершенствования технического мастерства спортсмена являются:

1. Виды спортивной техники основанные на движениях, усовершенствованных методах и выполнение в условиях изменения четких предел.
2. Последовательное преобразование изученных методов в основу техники и целевое применение соревновательной деятельности.
3. Учитывая индивидуальную особенность спортсмена, можно определить характер движения, его динамику, кинематику и усовершенствование ритма.
4. Повышение полноты техники спортсмена в экстремальных соревновательных мероприятиях.
5. Достижение технического мастерства спортсмена, исходя из требований спортивной практики и научно-технических показаний.

В техническом процессе обучения, используя литературу, инструменты быстрой информации, анализ фото-кино-видео материалов, слова, визуальные и практические методы, ударную и ритмическую, фазовую и динамическую характеристику, обучающий процесс должен вестись с помощью исправления.

Процесс обучения движений включает в себя три непрерывных этапа обучения, отличающихся друг от друга отдельными задачами процесса обучения.

На первом этапе, хотя и в грубой форме, происходит обеспечение возможности, другими словами, происходит самосовершенствование основ техники.

На втором этапе определяются границы деталей обученной техники движения.

На третьем этапе достигается место в различных мероприятиях соревновательного процесса до тех пор, пока не будет достигнута физическая активность.

Этапы обучения соответствуют этапам адаптации к действиям.	
Этапы обучения	Этапы формирования адаптации
Этапы обучения технике действий (самосовершенствовать основы техники).	Появление адаптации к действиям
Этапы углубленного освоения техники (обучение элементам техники).	Переход к неполным специальностям с достижением адаптации.
Этапы совершенствования техники движений (усовершенствование техники спортивных движений)	Усиление специализации и формирование привычки использовать движения с определенным результатом в разных ситуациях

Все три этапа подготовки определялись временем освоения учеником сложных движений. Первый этап тренировки практически не имеет значения при обучении привычным движениям.

Первый этап обучения техники действия

Основные задачи дают возможность выполнить движение в общем состоянии, в грубой форме.

Особенностью методики обучения на этапе считается ориентированность на освоение основ техники движения. Обучению действий начинается с создания изображения. Порядок определяется по следующему:

- показать действия максимально усовершенствованном виде;
- говорить о нем. Усердно работающий, обращает внимание на быстрое достижение ускоренной цели;
- объяснения выполнении методов действий и снова повторять ранее выполненное

- дать возможность выполнять действия самостоятельно. При необходимости обеспечить защиту;

- выполнять действия в замедленном темпе, чтобы обратить внимание на основные недостатки техники выполнения

Заканчивать несколькими повторениями фантазирование о действиях.

Необходимо определить четкий метод обучения действий прямо, раздельно или в целом. Если же действие не вызывает трудности и опасности для жизни, то его следует изучать до конца.

Например: при прыжках и метании (бросании) начинают напрягаться мускулистые мышцы. В процессе обучения новой технике в одном упражнении нельзя длительно повторять одно и то же. Нельзя допускать перерыв во время обучения. В этом этапе обучения, по правилу, поправляются ошибки, которые наносят ущерб на основы действия. Общие недостатки учащихся, связанные с их ученическими недостатками бывают в форме собственных действий учащихся. [2]

Этап углубленного освоения техники действия

Основная задача – достижение ожидаемой точности при выполнении техники действия.

Особенности методики обучения на этапе предусматривают получение ясных и более подробных информации об особенностях техники.

Поэтому при формировании обучения действия поддерживает методику полноценного осуществления. На этом этапе применяется метод разделения техники на части, когда необходимо определить, какая часть действия должна быть более точно выполнена. Вместе с этим, помимо показательного метода, можно использовать кино отрывки, кинограммы, а также метод объяснения тоже дает хорошие результаты. В заключении этапа можно применять метод соревнования.

Этапы усовершенствования техники действий

Основная задача – выполнение действий в одной позе в разных обстоятельствах.

Особенность методики обучения на этом этапе заключается в том, что полнота повторения действий выполняется многократно. Повторное выполнение упражнений считается ведущим методом. Он поддерживается в следующих формах:

- частое повторение действий в течение полного или короткого периода отдыха;
- частичное повторение вышеуказанного действия;
- в различных состояниях тела и души (усталость, ограничение зрения и т.д.) повторения действий;
- многократное количество «до изнеможения» повторений.

Кроме того, в различных обстоятельствах для формирования результативного выполнения обучения используются нижеперечисленные методы:

- выполнение действий в различных ситуациях: в местах для размещения снарядов, разного рода снарядов, различные погодное условие, влияние внешней среды;.
- объединение действий с другими до и после его обучения;
- выполнение действий изо всех сил, а также приблизительное выполнение и в случаях соревнования;
- выполнение действий при обстоятельствах колебаний и наоборот.

Этап усовершенствования действий продолжается во все века пока спортсмен в праве выбрать ему понравившийся вид спорта. [4]

Обучение основ первых технических методов

В спортивной практике процесс обучения является фундаментальным этапом многолетней спортивной тренировки, на этом этапе методы обучения,

используемые с помощью инструментов, создают возможность успешного проявления спортивного мастерства на последующих этапах.

В процессе обучения необходимо учитывать как онкогенетические, так и биopsихологические особенности ребенка. Другими словами, необходимо, чтобы в процессе обучения нагрузки на обучение были нормированы и применялись с учетом физических и функциональных возможностей занятых детей.[2]

Нам известно, что движение (нагрузка) имеет большое значение для здоровья человека, его физического и функционального состояния. Однако, все виды движения, в частности, выполняемые на спортивных кружках, должны соответствовать функциональным возможностям физического и технико-тактического воспитания, а также физически активного человека или быть немножко отирующими. Это известно из предмета биологии, что онкогенетические процессы происходят на определенных стадиях развития, когда общий эффект ежедневной физической нагрузки значительно превышает функциональные возможности организма (органы, мышцы, сосуды, клетки, ткани, сердце, легкие, жидкость, печень и т.д.) появляются признаки усталости и быстрого истощения.

Такие неприятные “следы” выявляют обычные функциональные нарушения человека, особенно ребенка, искажают его внешний вид, нарушают сон, мешают его полноценному восприятию. Если аутизм таких нагрузок повторяется хронически в детском возрасте, то это может повлиять только на нормальный рост организма, а может привести к возникновению локальных или глобальных патологических осложнений в различных функциональных объектах. В частности, если ежедневная или общая тренировочная нагрузка не превышает функциональных возможностей, не улучшаются физические качества и не улучшается рабочая способность.. Кроме того, ежедневные или общие нагрузки, в частности, на занятиях физической культуры и тренировочные упражнения, должны

увеличиваться в зависимости от возраста, пола, физических и функциональных возможностей детей.

Следовательно, педагогическая и медицинская поддержка в организации занятий детским спортом являются неотъемлемой частью процесса здорового, активного воспитания.

Так, на каждого человека (преподавателя, тренера, обучающегося, методиста, инструктора) и руководителя возлагается большая хозяйственная нагрузка, которая требует, чтобы физические средства, физическое воспитание, физическая подготовка, физическая готовность и знания, связанные с спортивными проблемами, соответствовали требованиям профессионально-педагогического специалиста в целом. [2]

Особое внимание следует уделять успешной адаптации детского спорта в процессе многолетней спортивной тренировки, связанной с показателями здоровья и физической подготовленности спортсменов, способствующих улучшению их спортивного мастерства.

Физическая подготовленность и ее потенциальные качества, такие как сила, скорость, выносливость и гибкость в качестве научного объекта привлекали внимание многих ученых-исследователей. В их исследованиях раскрыто значение, содержание физических качеств, их значение в физической культуре, спорте и других процессах.

Данная статья нашла свое отражение во многих научных изданиях, читая их молодежь разных возрастов и исследователи, стремящиеся обучиться на примере детского спорта.

Использованная литература:.

1. Özbekstan Respublikasınıň 2020-jıl 23-sentyabrdegi «Bilimlendiriliw haqqında»ǵı Nızamı. Lex.uz-Ziyo, 2023
2. B.Tleuov. Sport pedagogikalıq sheberligin asırıw (Gandbol): Oqıw qollanba: / – Tashkent: Innovatsiya-Ziyo, 2023

3. ziyonet.uz

4. Уразбаев, Н. Ж. (2023). Основы методики обучения технике гандбола. *Экономика и социум*, (12 (115)-2), 1001-1004.