

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ ГАНДБОЛИСТА

Шокиров Камол Фазлиевич

Бухарский государственный медицинский институт

Резюме: Обучение и тренировка имеют свои специфические задачи, однако в тренировке всегда присутствует обучение новому. Поэтому эти понятия имеют тесную взаимосвязь и рассматривать их надо как единый педагогический процесс в системе подготовки квалифицированного гандболиста.

Ключевые слова: Гандбол, физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, Морально-волевая и специальная психическая подготовка, игровая подготовка.

Цель тренировки - воспитание идейно целеустремленного, физически развитого, обладающего крепким здоровьем, способного к защите Родины и высокопроизводительному труду, готового показать наивысшие спортивные результаты в меру своих возможностей.

Задачи тренировки:

1. Воспитание высоких моральных и волевых качеств гандболиста в соответствии с требованиями морального кодекса.
2. Укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, воспитание специальных двигательных способностей.
3. Овладение современной техникой, тактикой и стратегией игры.
4. Воспитание психических свойств личности, необходимых для успешной тренировки и выступления в соревнованиях.
5. Приобретение знаний для научно обоснованного управления тренировкой.
6. Приобретение способности реализовать свои знания, умения и навыки в коллективной спортивной борьбе для достижения победы.

Все средства спортивной тренировки гандболиста подразделяются на соревновательные и подготовительные. В свою очередь, в соревновательных средствах можно выделить собственно соревновательные и тренировочные формы соревновательных упражнений. В подготовительных упражнениях важно различать специально-подготовительные и обще подготовительные.

Собственно-соревновательные упражнения - это сама игра в реальных условиях спортивного соревнования в полном соответствии с правилами. Соревнования являются действенным средством повышения спортивного мастерства. В учебно-тренировочном процессе собственно соревновательные упражнения занимают видное место. Без них невозможен процесс

совершенствования

Соревновательные упражнения в тренировке это тоже целостные игровые действия, но выполняются они в других условиях, с меньшим накалом психической напряженности, направлены на решение тренировочных задач. Их можно считать модельными формами собственно соревновательных упражнений.

Специально-подготовительные упражнения включают в себя элементы соревновательных действий, а также действия, сходные с соревновательными по характеру проявления способностей создаются эти упражнения с таким расчетом, чтобы избирательно воздействовать на отдельные стороны подготовки гандболиста, усилить это воздействие по сравнению с соревновательным упражнением.

Методы спортивной тренировки подразделяются на словесные наглядные и методы упражнений. Все они представлены конкретно по видам подготовки гандболиста: физической, технической, тактической, интеллектуальной, морально-волевой и специальной психической и игровой.

Физическая подготовка.

Физическая подготовка - это процесс воспитания физических способностей, укрепления систем организма гандболиста для эффективного овладения навыками игры и соревновательной деятельностью.

К задачам физической подготовки следует отнести:

1. Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию.
2. Укрепление основных систем организма; несущих «главную нагрузку» в игре.
3. Воспитание основных двигательных способностей: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.
4. Воспитание специфических способностей для игры в гандбол.

Уровень физического развития и физической подготовленности гандболиста во многом определяет достижение высоких спортивных результатов.

Техническая подготовка Техническая подготовка - это процесс овладения техникой движений, служащих средствами ведения спортивной борьбы. Техническая подготовка предусматривает овладение умениями и навыками выполнения всех приемов игры в нападении и защите. Овладение спортивной техникой заключается в поиске и освоении рациональных двигательных приемов, позволяющих наилучшим образом использовать моторные возможности спортсмена в конкретных условиях решаемой двигательной задачи. Спортивно-техническое мастерство можно характеризовать как

способность гандболиста к целенаправленной адекватной двигательной задаче использованию своих реальных возможностей посредством конкретной системы движений. Главной целью технической подготовки и является совершенствование этой способности.

Задачи технической подготовки.

1. Познание теоретических основ спортивной техники.
2. Прочное овладение приемами техники, их сочетаниями и обеспечение надежности выполнения их в трудных условиях соревнований.
3. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
4. Совершенствование техники с учетом игрового амплуа гандболиста.
5. Совершенствование техники с учетом роста физических и психических способностей игрока.

Техника - основа игры. Только прочное владение ею и умение применить в различной обстановке могут гарантировать достижение высшего спортивного мастерства.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка - это процесс овладения теоретическими основами тактики и навыками их использования.

Задачи тактической подготовки:

1. Воспитание необходимых способностей для успешного овладения тактикой игры.
2. Овладение индивидуальными, групповыми и, командными действиями.
3. Совершенствование тактической подготовленности с учетом амплуа в команде.
4. Воспитание способности переключения от одной тактической системы к другой, от нападения к защите, и наоборот.

Основой тактической подготовки игрока является овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями. Каждый гандболист обязан знать содержание и классификацию тактики и довести практическое выполнение индивидуальных и групповых действий до тактического навыка.

Теоретическая подготовка

Интеллектуальная подготовка - это процесс осмысления самой спортивной деятельности и непосредственно связанных с ней явлений

Игровая деятельность многообразна. Однако анализ содержания этой деятельности позволяет выявить ряд психических функций, которые являются ведущими для успешного ее осуществления. Особое место отводится формированию и совершенствованию тех психических функций, которые

обеспечивают процессы приема, переработки, хранения и передачи информации.

Для правильного решения технико-тактических задач игроки должны располагать оптимальной информацией о расположении партнеров на площадке, месте нахождения мяча, возможном противодействии противника, сигналах тренера и партнеров и др. Особое значение при этом имеют характеристики зрительного восприятия, и прежде всего глубинного зрения (глазомера) и объема поля зрения (периферического зрения). Если первое связано с дистанционно-динамическими особенностями восприятия движущегося объекта, со способностью оценить расстояние до летящего мяча, до движущегося партнера, то второе с местонахождением их в игровом пространстве. В нападение надо видеть партнеров, с которыми игрок взаимодействует, а также защитника и вратаря, соперников. При выполнении защитных действий спортсмен обязан держать в поле зрения своего подопечного игрока, игрока, владеющего мячом, не забывая о страховке партнера. Как правило, сосредоточив внимание на основном в данный момент объекте, гандболист контролирует другие периферическим зрением.

Гандболисту необходимы:

1. Знания мировоззренческого, мотивационного и спортивно-этического характера, которые содействуют формированию правильного взгляда на мир, позволяют осмыслить общественное и личное значение спортивной деятельности, сформировать основы устойчивых принципов поведения.

2. Знания, составляющие общую научную основу подготовки спортсмена (общие принципы спортивной подготовки, естественнонаучные и психологические основы спортивной деятельности и пр.).

3. Спортивно-прикладные знания, включающие конкретные сведения о гандболе.

Гандболист должен знать правила соревнований; структуру игры; характеристику воздействия занятий гандболом на организм человека: взаимосвязь технической, тактической и физической подготовленности спортсмена, значение волевых качеств.

Морально-волевая и специальная психическая подготовка

Гандбол требует от спортсмена высокой психической устойчивости, собранности, выдержки, самообладания, способности соревноваться продолжительное время при исключительном напряжении сил. Стремление к победе способствует острой и бескомпромиссной спортивной конкуренции. Неожиданные результаты матчей, когда вопреки всем предсказаниям, основанным на физической, технической и тактической подготовленности состязающихся команд, победительницей оказывается относительно слабая команда, объясняется преимуществом в психологической подготовленности, где

в первую очередь учитываются личностные особенности спортсменов.

Спортивная деятельность гандболистов не может рассматриваться без учета законов социальной психологии. Тренер в своей работе имеет дело с личностью, сведения, об отдельных качествах которой необходимы ему для правильного представления о человеке, о его возможностях. Перед тренером стоят задачи обеспечения стабильных результатов в соревнованиях. Однако случается, что он порой теряет управление командой, и неудачное выступление сводит на нет многолетнюю работу. Чтобы такого не произошло, ему необходимо овладеть теоретическими знаниями педагогических и психологических средств и методов воздействия на спортсмена и научиться применять их в условиях специфической деятельности гандболиста.

Моральная волевая подготовка осуществляется в процессе всей спортивной деятельности, а специальная психическая вступает в силу на более поздних этапах совершенствования, когда гандболист начинает участвовать в ответственных соревнованиях.

Задачи и основы методики морально-волевой подготовки.

К задачам этой подготовки относятся:

1. Формирование высокой идейной мотивации поведения и отношения к труду, учебе, занятиям гандболом.
2. Воспитание волевых качеств личности: целеустремленности, инициативности, самостоятельности, смелости, настойчивости, решительности, самообладания, стойкости.

В связи тем, что становление личности происходит в условиях деятельности, следует помнить, что наибольший эффект при формировании необходимых качеств приносит активная, целенаправленно организованная деятельность, когда гандболисты поставлены в условия, требующие от них обязательного проявления этого качества.

Задачи и основы методики специальной психической подготовки.

Основными задачами являются:

1. Воспитание способности гандболиста контролировать свои действия и регулировать эмоциональные состояния в экспериментальных условиях.
2. Подготовка к конкретному соревнованию и управлению игроком и всей командой в процессе соревнования.

Регулирование эмоциональных состояний. Под влиянием отрицательных эмоций нередко расстраивается вся деятельность спортсмена. Закалка гандболиста к влиянию различных эмоций необходима для его нормальной деятельности. Эмоциональное возбуждение или апатию могут вызвать замечания товарищей, указания тренера, реакция зрителей, поступки соперников, действия судей, неприятности личного характера. Различная

аудитория зрителей по-разному влияет на поведение спортсменов. Например, присутствие зрителей противоположного пола более стимулирует деятельность мужчин, нежели женщин. Важны в данном случае и дистанция до зрителей, и их место расположения относительно играющих: спереди, сбоку, сзади, за воротами. Естественно, значимость аудитории зрителей влияет на выступление, особенно новичка. Нередко под влиянием эмоций спортсмен совершает массу ошибок в игре, а иногда его действия приобретают и агрессивный характер. Неразумная агрессивность приводит к нарушению правил. Это мешает осуществлению планов команды. Тенденция к внешней агрессивности может переродиться в злость против соперника, товарища по команде, тренера. Такое явление часто наблюдается в командах с невысоким уровнем развития межличностных отношений. В командах, где отношения спортсменов носят дружеский характер, где царит дух взаимопомощи, ответственности за свое поведение, агрессивность гандболиста обычно трансформируется в «спортивную злость» и выражается в повышенной активности атакующих и защитных действий в интересах всего коллектива. Спортсмен обязан научиться владеть своими эмоциями, сосредоточиваться на основной спортивной деятельности. Для этого применяются методы воспитания и самовоспитания, методы постепенной адаптации к условиям соревнований, методы аутогенной тренировки на основе самовнушения.

Игровая подготовка.

Игровая подготовка - это процесс объединения всех видов подготовки в единую игровую систему для реализации стратегических задач командной спортивной борьбы.

Задачи игровой подготовки

1. Последовательное объединение всех видов подготовки для ведения игры.
2. Достижение сыгранности, совместимости, устойчивости к сбивающим факторам игровых навыков и психики всех игроков команды.

Соревновательным упражнением является двусторонняя игра. В ней воплощаются все виды подготовленности гандболиста.

Процесс достижения мастерства гандболиста носит ступенчатый характер. Ступенчатость заключается в том, что для освоения какого-либо приема нужны определенные физические способности, а для эффективного использования этого приема необходима рациональная организация действий гандболистов всей команды.

Эталон гандболиста - это высокорослый, быстрый и ловкий атлет, владеющий комплексом эффективных приемов игры, тактическим мышлением, мужеством в борьбе и неиссякаемой волей к победе. Но такими способностями обладают единицы, а в гандбол играют миллионы людей. Игрока или команду

высокого класса можно создать, находя пути компенсации одних способностей другими, недостатков - имеющимися достоинствами. Это положение распространяется как на формирование индивидуального мастерства спортсмена, так и на формирование гандбольной команды в целом.

В становлении индивидуального мастерства гандболиста можно сгладить, к примеру, следующие недостатки:

1. Недостаточное физическое развитие - хорошо развитыми физическими качествами. Невысокий рост игрока можно компенсировать целенаправленным воспитанием быстроты, ловкости, прыгучести.

2. Отсутствие одних физических способностей - воспитанием других физических способностей. Несколько замедленную реакцию у высокорослого игрока компенсировать воспитанием скоростно-силовых способностей для совершенствования мощного броска.

3. Отсутствие физических способностей - высокой техникой выполнения приемов игры. Недостаточную быстроту перемещения в защите - умением блокировать мяч.

4. Недостаток владения одним приемом - высоким уровнем владения другими слабым бросок с дальнего расстояния - виртуозным владением передачей и обманными движениями.

5. Недостаточное тактическое мышление можно компенсировать за счет техники исключительно мощного броска и соответствующей тактики всей команды. Возможность компенсации одних качеств другими необходимо учитывать при отборе для занятий гандболом; при выборе амплуа в команде; при формировании команды; при выборе стратегической линии подготовки команды.

Заключение. Современный гандбол характерен высокими скоростями. Быстрая смена ситуаций требует высокой устойчивости внимания, сохранения его мобилизации на протяжении всей игры, мгновенного переключения и широкого распределения. Особенно большие требования гандбол предъявляет к качествам внимания вратаря. Броски мастеров этой игры отличаются неожиданностью и стремительной (до 100 км/ч) скоростью полета мяча. Мяч летит до ворот с расстояния 6 м всего 0,31 сек. чтобы среагировать на бросок нападающего. Вратарь должен следить за мячом неотрывно на протяжении всей атаки противника. Но время для задержания мяча вратарем составляет примерно 0,8 сек. Сравнение времени полета мяча до ворот и времени выполнения приема вратарем, показывает необходимость прогнозирования им направления полета мяча. Иначе вратарь просто не успеет преградить ему путь.

Библиография

1. Shokirov Kamol Fazlievich. International the introduction of gymnastic means for the development of physical qualities in students. Journal of Early Childhood Special Education (INT-JECSE) DOI:10.9756/INTJECSE/V14I5.1109 ISSN: 1308-5581 Vol 14, Issue 05 2022
2. Kalashnikova R.V. The method of complex-circular training and its application in physical education classes. - Irkutsk: IGMU, 2014. Lykesas G., Tyrovola V. Creativity as an Approach and Teaching Method of Greek Traditional Dance in Secondary Education. Studies in Physical Culture and Tourism , 2019, vol. 16(2), pp. 207–214.
3. Nasullaevna H. N. Characteristic features of free-radical processes and antioxidant protection in the oral cavity during chronic recurrent aphthous stomatitis //European science review. – 2018. – №. 9-10-2. – С. 191-193.
4. Nasullaevna, H. N., & Vohidovna, O. D. (2021). The efficiency of glossalgia and stomatalgia complex treatment. *Биология и интегративная медицина*, (6 (53)), 374-379.
5. Khabibova N. N. Evaluation of vascular tissue disorders and regional bleeding under chronic reduced preparative atphosis //Proceedings of The ICECRS. – 2019. – Т. 4.
6. Khabibova N. N. Local humoral factors of the immune protection in patients with cras //International Scientific Review. – 2019. – №. 1. – С. 39-41.
7. Khabibova N. N. Studying of biochemical and cytokine markers of inflammation in the oral liquid and blood in patients with cras //european research: innovation in science, education and technology. – 2019. – С. 39-41.
- 8.
9. Shokirov Kamol Fazlievich. Itself Control by Application of the Technique Pulse Metria in the Classes of Physical Education at the University International Journal of Innovative Analyses and Emerging Technology, Vol. 1, Issue 1, 4 in September 2021.156-159.
10. Shokirov Kamol Fazlievich. Physical Education as a Factor of Increasing the Physical Readiness of Medical University Students. International Journal of Innovative Engineering and Management Research Vol. 10, Issue 01, 4 Jan 2021.285-288.