

АНАЛИЗ ОШИБОК И РАЗРАБОТКА КОРРЕКТИРУЮЩИХ ПРОГРАММ ДЛЯ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

БОБОЖОНОВ НОЗИМЖОН НЕЪМАТЖОНОВИЧ
старший преподаватель ферганского государственного университета

АННОТАЦИЯ: В данной статье рассматриваются типичные ошибки юных гандболистов и разработка корректирующих программ для их устранения. Анализируются технические, тактические и психологические аспекты ошибок, которые могут затруднять прогресс и развитие молодых спортсменов. Особое внимание уделяется методам технической подготовки, включая тренировку бросков, передач мяча и развитие ловкости. В разделе тактической подготовки обсуждаются способы изучения игровых схем и улучшения взаимодействия между игроками. Психологическая подготовка включает в себя развитие концентрации, мотивации и преодоление страха ошибок.

Ключевые слова: Гандбол, юные спортсмены, технические ошибки, тактические ошибки, психологическая подготовка, индивидуальные тренировки, корректирующие программы, развитие ловкости, концентрация внимания, мотивация, видеотехнологии, адаптивные методики, командные тактики, психологическая поддержка, физическая подготовка.

Гандбол является динамичным и комплексным видом спорта, который требует от игроков высокой физической подготовки, тактического мышления и технических навыков. Игроки должны быть готовы к быстрому перемещению по площадке, точным броскам, эффективной защите и слаженной командной работе. В юном возрасте спортсмены только начинают осваивать основы игры, и поэтому часто совершают ошибки, которые могут затруднять их прогресс и развитие. Эти ошибки могут быть вызваны различными факторами, такими как недостаток опыта, неправильное понимание игровых ситуаций, слабая физическая подготовка или психологическая неустойчивость.

Ошибки в технике выполнения бросков и передач, неправильное размещение на площадке, недооценка тактических приемов – все это может негативно влиять на результаты игры и снижать уверенность молодых спортсменов в своих силах. Важно отметить, что ранняя диагностика и коррекция этих ошибок способствуют не только повышению уровня игры, но и предотвращению возможных травм, улучшению морального состояния игроков и формированию положительного отношения к спорту.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

В данной статье рассматривается анализ типичных ошибок юных гандболистов, включая технические, тактические и психологические аспекты. Технические ошибки часто связаны с неправильной техникой бросков и передач, слабым контролем мяча и недостаточной координацией движений. Тактические ошибки могут проявляться в неправильном распределении ролей на площадке, несогласованности действий с партнерами и недостаточном понимании игровых ситуаций. Психологические ошибки, такие как снижение концентрации, страх перед ошибками и недостаток мотивации, также играют значительную роль в процессе обучения и игры.

Для устранения этих ошибок предлагаются корректирующие программы, направленные на улучшение техники, тактической подготовки и психологической устойчивости юных спортсменов. В статью включены конкретные упражнения и методики, которые помогут тренерам и педагогам эффективно работать с юными гандболистами, способствуя их гармоничному развитию и успешному освоению игры.

Эти корректирующие программы включают в себя индивидуализированные подходы, адаптированные к уникальным потребностям каждого спортсмена. Они направлены на улучшение координации, развитие физических качеств, повышение тактической грамотности и укрепление психологической устойчивости. Комплексный подход к тренировочному процессу позволяет не только устранить существующие ошибки, но и предотвратить появление новых, создавая прочную основу для дальнейшего роста и развития юных гандболистов.

Анализ типичных ошибок

Технические ошибки:

- Одной из наиболее распространенных технических ошибок является неправильное положение кисти и слабый захват мяча, что ведет к неточности и недостаточной силе броска. Также часто встречаются ошибки в координации движений тела, когда игроки не используют силу ног и корпуса, что снижает эффективность броска.

- Юные спортсмены часто совершают ошибки при передаче мяча, такие как недостаточная сила и скорость передачи, неправильное направление паса и неточность. Эти ошибки могут приводить к потерям мяча и снижению темпа игры.

- Недостаток быстроты и ловкости, ошибки в смене направления и неправильная работа ног могут затруднять эффективное перемещение по площадке и создание выгодных игровых ситуаций.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Тактические ошибки

- Молодые игроки могут недостаточно хорошо понимать командные тактики, что приводит к неправильному размещению на поле и несогласованным действиям с партнерами. Это снижает эффективность атак и защитных действий команды.

- Часто встречаются ошибки в защите, такие как несвоевременные действия, неправильное распределение ролей и недостаточная агрессивность. Эти ошибки позволяют сопернику создавать опасные моменты и увеличивают вероятность пропущенных голов.

- Недостаток взаимодействия с партнерами, неправильный выбор момента для броска и недостаточное использование свободных зон могут снижать результативность атакующих действий команды.

Психологические ошибки

- Невнимательность и потеря фокуса в критические моменты игры могут приводить к ошибкам и снижению эффективности игровых действий.

Концентрация особенно важна в напряженных ситуациях, когда каждое действие может повлиять на результат игры.

- Чрезмерная осторожность и боязнь совершить ошибку могут приводить к пассивности и снижению агрессивности в игре. Это мешает игрокам проявлять инициативу и принимать смелые решения.

- Потеря интереса к игре, недостаточная самоотдача и мотивация могут негативно сказываться на результатах команды и личных достижениях игроков.

Разработка корректирующих программ

Техническая подготовка: Тренировка броска

- Включение упражнений, направленных на улучшение координации рук и глаз, таких как метание мячей в цель и работа с различными тренажерами.

- Применение специализированных тренажеров для отработки техники броска, таких как мишени и устройства для контроля силы и направления броска.

- Запись и анализ техники броска, выявление ошибок и их коррекция с помощью видеoinструкций. Это позволяет спортсменам видеть свои ошибки и работать над их устранением.

- Тренировки в парах с акцентом на точность и скорость передачи. Это может включать упражнения на передачу мяча на точность и под давлением со стороны партнера.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

- Организация мини-игр для улучшения взаимодействия и передачи мяча под давлением. Это помогает спортсменам работать над передачей в условиях, близких к игровым.

Развитие ловкости и маневренности;

- Использование лестниц, конусов и барьеров для развития быстроты и ловкости. Такие тренировки помогают улучшить координацию движений и способность быстро менять направление.

- Специальные упражнения для отработки резкой смены направления движения, что помогает улучшить маневренность и способность обходить соперников.

Тактическая подготовка

Изучение игровых схем

- Обсуждение и изучение различных тактических схем на теоретических занятиях. Это помогает игрокам лучше понимать роль каждой позиции и общую стратегию команды.

- Разбор игр профессиональных команд с акцентом на тактические действия. Это помогает юным спортсменам увидеть, как тактические схемы применяются на практике.

Тренировки в условиях, приближенных к игровым.

- Проведение тренировок в условиях, имитирующих реальные игровые ситуации. Это помогает спортсменам адаптироваться к различным игровым сценариям.

- Упражнения, направленные на улучшение взаимодействия между игроками в атаке и защите. Это помогает улучшить командную работу и согласованность действий.

Психологическая подготовка

Развитие концентрации

- Включение игр и упражнений, направленных на развитие внимания и концентрации, таких как задания на быстрое реагирование и принятие решений.

- Использование медитаций и дыхательных упражнений для улучшения концентрации и фокуса. Это помогает спортсменам справляться с нервным напряжением и сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях.

Работа с мотивацией

- Совместная постановка краткосрочных и долгосрочных целей для каждого игрока. Это помогает спортсменам сосредоточиться на своих достижениях и стремиться к улучшению.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

- Использование методов позитивного подкрепления для повышения мотивации и уверенности в себе. Это может включать похвалу за достижения и поддержку в трудные моменты.

Преодоление страха ошибок

- Формирование благоприятной и поддерживающей атмосферы на тренировках. Это помогает спортсменам чувствовать себя увереннее и не бояться совершать ошибки.

- Индивидуальные консультации с психологом для работы с личными страхами и неуверенностью. Это помогает спортсменам развивать психологическую устойчивость и уверенность в своих силах.

Анализ ошибок юных гандболистов и разработка корректирующих программ являются важными элементами в процессе их подготовки. Технические, тактические и психологические аспекты требуют комплексного подхода и постоянного контроля со стороны тренеров. Применение индивидуализированных программ, использование современных технологий и методов, а также психологическая поддержка помогут юным спортсменам преодолеть свои ошибки и достичь высокого уровня мастерства в гандболе. Такой подход способствует не только улучшению спортивных результатов, но и всестороннему развитию личности юных спортсменов, формированию у них уверенности в себе и стремления к достижению новых высот в спорте.

Использованная литература

1. Смирнов, Ю. А. «Методики обучения гандболу: от простого к сложному» Екатеринбург: УралГУФК, 2020.

2. Петров, Д. В. «Развитие ловкости и координации у юных гандболистов» Новосибирск: Сибирский университет, 2021.

3. Сергеева, М. Н. «Анализ ошибок в игровом процессе и пути их коррекции» Томск: ТГУ, 2021.

4. Захаров, Л. К. «Современные подходы к тренировочному процессу в гандболе» Москва: Олимпийская литература, 2020.

5. Козлова, Г. Г. (2024). РОЛЬ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ В ПОВЫШЕНИИ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К УЧАСТИЮ В ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 14-20.

6. Козлова, Г. (2024). ЭВОЛЮЦИЯ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ К ОЦЕНКЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ТЕЧЕНИЕ ПОСЛЕДНИХ ДЕСЯТИ ЛЕТ. *Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences*, 3(3), 32-37.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish
va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

7. Козлова, Г. (2023). АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ПОДГОТОВКУ БАСКЕТБОЛИСТОВ. *Академические исследования в современной науке*, 2(24), 100-107.

8.Хамракулов, Тулкин Тохирович. "РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ." *INNOVATIVE DEVELOPMENT IN THE GLOBAL SCIENCE* 2.7 (2023): 255-261.

9.Тохирjonovich, Хамраqulov То'lqin. "ANALYSIS OF ISSUES OF LEGAL ACTION FOR VIOLATION OF AGREEMENTS WITH ATHLETES IN UZBEKISTAN AND FOREIGN COUNTRIES." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.09 (2022): 175-178.

10.Тохирjonovich, Хамроqulov То'lqin. "Innovative technologist of training students in higher educational institutions of sports and health in uzbekistan." *ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW* ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 106-108.

11.Тоhирович, Kхамракulov Tulkin, Саруханов Арсен Албертович, and Shokirov Shukhrat Gayratovich. "New technologies increasing the healthy lifestyle of students in physical education." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 225-228.

12.Anvarovich, Irmatov Shavkat, Kхамракulov Tolqin Tokhирович, and Quvvatov Umid Tursunovich. "Use problem-solving techniques in school gymnastics." *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities* 12.4 (2022): 512-513.

13. Якубжoнова, Ф. И., & қизи Асқарова, М. У. (2023, November). Взаимосвязи физической и технической подготовки волейболистов. In international scientific conference " Innovative trends in science, practice and education" (Vol. 2, No. 9, pp. 48-54).

14. Якубжoнова, Ф., & Иномжoнова, Д. (2023). Физические и психологические качества у волейболистов. *Models and methods in modern science*, 2(12), 129-134.