

HƏNDBOL ÜZRƏ İLKİN HAZIRLIQ VƏ TƏLİM-MƏŞQ QRUPLARINDA TEXNİKİ HAZIRLIĞIN İNKİŞAFININ TƏDQIQI

H.E. Məmmədova^{1a}, T.N. Məmmədova^{1b}

¹Azərbaycan İdman Akademiyası

^a hokuma.mammadova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-2512-9903

^b tarlan.mammadova@sport.edu.az, orcid.org/0009-0001-3780-8041

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 13 yanvar 2025

Dərc olunub: 19 mart 2025

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Müasir həndbolun inkişaf səviyyəsi, onun rəqabət qüvvəsi peşəkar həndbolçuların ehtiyat qüvvəsinin hazırlanmasının metodikasının və problemlərinin həll edilməsi ilə müəyyən edilir. Bunu həyata keçirmək üçün isə ilk növbədə uşaq və gənclərlə aparılan tədris-məşq prosesinin yenidən qurulmasının əsas vəzifəsi müasir tələblərə cavab verəcək, onların hərtərəfli hazırlığını təmin edəcək məzmununda təşkil edilməsidir. Uşaq-gənclər həndbolunun inkişafı istiqaməti, onun məzmunu və vəzifələri fiziki tərbiyənin əsas məqsədini həyata keçirməkdən ibarətdir. Hazırda həndbolla məşğul olan uşaq və gənclərin sayı ildən-ilə artır. Çünki ümumtəhsil məktəblərində UĞİM-də, İOEUGİM-də və eləcə də peşəkar həndbol klublarının sayı günü-gündən artır. Beynəlxalq həndbol təşkilatları BHF, AHF və BOK-bu gənclərin peşəkar həndbolçu kimi yetişməsinə şərait yaradırlar. Bu şəraitdən yararlanmaq üçün isə bu qruplara elmi-metodiki əsaslarla seçilən və fərdi imkanları ilə daha çox seçilən uşaqları, gəncləri cəlb etmək məqsəda uyğundur.

Açar sözlər: *ilkin hazırlıq, təlim-məşq, texniki hazırlıq, peşəkar həndbolçu, fiziki inkişaf, fərdi xüsusiyyət, seçmə, təlim prosesi.*

Giriş. Çox istedadlı uşaq və gənclərin seçilməsi, onların ixtisaslaşması mərhələsi və peşəkar səviyyədə təşkil olunması bu hazırlığın keyfiyyətinə bilavasitə təsir edən faktorlar hesab olunur. Müxtəlif yaş qruplarında (6-7, 7-8, 9-10, 11-12, 13-14, 15-16 və 17-18) məşğul olan bu istedadlı həndbolçuların yüksək səviyyədə yetişməsi üçün tədris-məşqin təşkili, məz-

munu, istiqaməti, məqsəd və vəzifələri planlı şəkildə qurulmalıdır. Tədrisin təşkilini, təlimin səmərəsini və keyfiyyətini artırmaq üçün bu gənclərin fərdi keyfiyyətləri üzərində qurulan təlim-məşq prosesinin müasir yanaşma metodları ilə keçirilməsi bu gənc həndbolçuların peşəkarlığını artırmış olur ki, nəticədə bu həndbolçular lap erkən yaşlarında ulduz ola bilərlər. Gənc həndbolçuların formalaşması, ixtisaslaşması və peşəkarlığı həndbol oyununu müasir tələblərinə cavab verməlidir. Bu oyunun müxtəlif formada modifikasiya olunması, müxtəlif mərhələlərdə fərqli olmuşdur [1, s. 124].

Bu yeniliklərin davamı olaraq həndbol oyun qaydalarında, texniki ustalıqda taktiki sistemlərdə, oyunçuların oyun funksiyasında dəyişikliklər baş vermişdir. Oyun qaydalarında baş verən dəyişikliklər, yeniliklər və bəzi dinamik inkişaf ilk növbədə həndbolun tərəqqisi və gələcəyi üçün vacibdir. Həndbol idman oyunu olaraq, əsas məqsədi komandalı oyunu ilə rəqibin qapısından daha çox qol keçirməkdən ibarətdir. Oyun qaydalarından irəli gələn taktiki oyun hər zaman oyunçularların fərdi xüsusiyyətləri üzərində qurulmaqla, həndbolun məzunlu və maraqlı olmasına xidmət edir. Həndbolçuların texniki təliminin fərdi xüsusiyyətlərini araşdırarkən belə nəticəyə gəlmək olar ki, onların bütün hazırlıq növlərinin həyata keçirilməsi və qazanılan nəticələr ilk növbədə bu həndbolçuların fərdi imkan və ehtiyatları üzərində qurulur [1, s. 232].

Fərdi keyfiyyət və imkanların elmi araşdırmaları onu göstərir ki, hər bir idmançının bioloji inkişafı və orqanizmin fizioloji prinsipləri düzgün araşdırılmalı və yerində tətbiq edilməlidir. Bu isə canlı orqanizmin məqsədə uyğun şəkildə idarə olunmasının bioloji ritmlərlə əlaqədar olduğunu göstərən elmi-metodiki biliklərsiz mümkün olmadığı qənatına gəlməyə

əsas verir. Belə ki, bunu araşdıran bir çox alim və mütəxəssislər, həkim və biologlar, eləcə də idman təbabətinə öyrənən məşqçilər apardıqları elmi araşdırmaları ilə sübut etmişlər. Mərhələ-mərhələ bunu öyrənənlər, fizioloji prinsiplərin ardıcılığını tətbiq edənlər, sağlamlıq üçün vacib sayılan və yüksək iş görmə bacarığını təmin edəcək imkanları daha faydalı istiqamətdə yaranmasını zəruri etmişlər. Texniki təlimin fərdi xüsusiyyətlərini araşdırarkən müasir idmanda ən vacib bir faktoru nəzərə almaq lazımdır ki, idmançının idman məşqinin idarə olunmasında onun orqanizmasının funksional vəziyyətini və qazanacağı nailiyyətləri əvvəlcədən müəyyən etmək, onun diaqnostikasını, proqnozunu təyin etmək lazımdır. İdman nailiyyətlərinin qazanılmasında həlledici bir pedaqoji faktor vardır ki, onun idman məşqinin müasir vasitə və metodlarının tətbiqində əsaslı rol oynadığı məlum olmuşdur [1, s. 380].

Hal-hazırda məşq prosesində təsiredici amillərə malik olan bir çox komponentlər öz inkişaf zirvəsinə çatmışdır. Belə ki, bu faktorlardan məşqin müddətinin keçirilmə vaxtını, gününü, qət olunan kilometrə, qaldırdığı çəkini və s. dəyişdirməyə ehtiyac yoxdur. Amma məşq prosesinin keyfiyyətinin yaxşılaşdırılması hesabına idman nəticələrinin artırılmasını həyata keçirmək mümkündür. Bu ehtiyat imkanlarından biri idmançının orqanizminin məlum ölçülərinin və göstəricilərinin yaranmış mühitə tətbiqi qanunauyğunluqlarından düzgün istifadə etməkdir. Bu nöqteyi nəzərdən həndbolda texniki fəndlərin təliminin fərdi xüsusiyyətlərinin insanın funksional fəaliyyətində bioloji ritmlərin rolunun nəzərə alınması ilə izahı və istifadəsi çox vacib bir sahədir [5, s.13].

İdmançıların orqanizminin ehtiyat imkanları xronometriyası onların orqanizminin funksional sistemlərinin qarşılıqlı dərəcədə fəallığı ilə xarakterizə olunur. İdmançıların bioloji vaxtının əsasını, onların orqanizminin daxili (entogen) və xarici (eksogen) mühitlə dinamik tərzliyinin saxlanması şərti ilə maksimal ehtiyatlarını qənaətlə işlətməyi təmin etməyi təşkil edir. Həndbolda texniki fəndlərin təliminin fərdi xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması ilə metodologiyasının işlənilib hazırlanması həndbolçularda texniki bacarıq və qabiliyyətlərin forma-

laşmasını, texniki ustalığın müasir standartlara uyğun səviyyəyə çatmasını təmin edəcəkdir. İdman hazırlığının əsasını təşkil edən gənc həndbolçuların texniki hazırlığı digər hazırlıqlarla paralel olaraq icra edilməlidir. Bu hazırlıq növlərinə isə fiziki, texniki, taktiki, psixoloji, nəzəri və yaxud intellektual hazırlıqlar aiddir.

Texniki hazırlıq uşaq və gənclərin texniki hərəkətlərin təlimi, onun elementlərinin öyrədilməsi, təkmilləşdirilməsi və möhkəmləndirilməsi mərhələləri olaraq həyata keçirilir. Uşaqlarla aparılan təlim prosesi ilkin öyrədilmədən və onun elementlərinin hissə-hissə təlimi və bütöv bir forma da öyrədilmə olaraq icra olunur. Çünki ardıcıl olaraq icra olunan bu hərəkətlər uşaq və gənclərin inkişaf dinamikasına uyğun olmaqla bərabər, onlarda bu hazırlıq növlərinin tərbiyə olunmasına xidmət etməlidir. Çünki, təlim-məşq xüsusişlədə ilkin hazırlıq və ibtidai hazırlıq qruplarını da texniki fəndlər və onun elementləri sadə hərəkətlər kimi öyrədilir [4, s. 85].

Yeni başlayan həndbolçuların əsas texniki fəndlər qrupu ilə tanış edilməsi adi oyun fəaliyyətini müvəfəqiyyətlə aparmağa imkan verir, məşğul olanların həndbola sabit, vurğun marağın yaranmasına təsir göstərir. 7x7 komandalı oyun şəraitində taktiki fəaliyyətin mənimlənməsi onlar üçün daha çətin vəzifə hesab edilir. Oyun tərəkürünü inkişaf etdirmək üçün mürəkkəb reaksiya tezliyinin inkişafına, səmtin müəyyən edilməsinə, tərəfdaşla qarşılıqlı fəaliyyət göstərməyə yönəldilmiş mütəhərrik oyunlardan geniş miqyasda istifadə etmək lazımdır. İbtidai hazırlıq qrupları qarşısında qoyulmuş məqsədin həlli üçün əsasən top aparma hərəkətinin təliminin aid olan hərəkətlərin seçilməsi forması 10-11 yaşlı həndbolçularda texniki fəndlərin-vərdişlərin, bacarıqların oyun tempinə, ritminə uyğun olaraq formalaşması, avtomatik olaraq icra olunmasının maksimal sürətdə yerinə yetirməsini öyrətməkdən ibarətdir [8, s. 32].

Beləliklə, həndbol üzrə ilkin hazırlıq və təlim-məşq qruplarında texniki hazırlığını tədqiq edən və onun elmi-metodiki mənbələrinin araşdırılması nəticəsində aşağıdakı nəticələrə əməl etməyi nəzərə almağı tövsiyyə edilir:

- erkən uşaqlıq yaşlarını;

- işarə və ya hərəkətlərin öyrənilməsi və mənimsənilməsi yaşlarını;
- başqalarını təqlit etməyi və tam kəşf edə bilmək yaşlarını;
- psixomotorik koordinasiya vərdişlərini, aşılaya bilmək yaşlarını;
- işarə, hərəkətlər və texniki hissiyatların inkişafı yaşlarını;
- topa fərdi nəzarət edə bilmək;
- taktiki anlayışın formalaşması (fərdiləşməsi) yollarını;
- müdafiə və hücum anlayışının mənimsənilməsi.

Yuxarıda qeyd olunan və 10-11 yaşlı uşaqların formalaşmasında müstəsna rol oynayan bu fikir, rəy və təkliflər ilkin hazırlıq qrupları ilə işləyən məşqçi-mütəxəssislərə tövsiyyə edilir. Çünki texniki bacarıqların formalaşması, hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün bu nəticələrə əməl etmək çox vacibdir. İlkin bünövrə qoyulduğundan bu yaşlarla aparılan tədqiqatların nəticələri alaraq təcrübədə sınaqdan çıxarılmış olur. Odur ki, bu nəticələr ancaq oyun vasitəsilə yoxlanılır. Bu təcrübə isə tədricən yaşa uyğun olaraq, seçmədən başlayaraq, ilkin hazırlıq və təlim məşq qruplarında sınaqdan çıxarılır.

Hal-hazırda məşhur sayılan ən geniş yayılmış və bir idman oyunu olaraq qəbul edilən həndbol böyük bir mənada oyunçuların əzələ gücü hesabına öz bacarıq və qabiliyyətini oyunda lazım olan iş görmə, birgə fəaliyyət, fəaliyyətdə komanda ruhu, kollektiv paylaşması kimi istəkləri göstərə bilmək formasında olan bir oyun halına gəlmişdir.

Müasir həndbola olan kütlə sevgisinin və marağının əsas səbəbləri sosial mədəni baxışların fərqli olmasındadır. Belə ki, hazırlıq həndbolu idarəedənlər və onu istiqamətləndirənlərin ehtiyat qüvvələrə, uşaq və gənclər olan müansibətlərə zaman-zaman dəyişməklə bu sahədə bir çox problemlər yaşamışlar. Çünki bu istiqamətdə aparılan bir çox araşdırmalar göstərmişdir ki, bu sahədə verilən təlim və öyrədilmə prosesində bir çox çatışmamazlıqlar və xüsusilə istedadlı oyunçuların seçilməsində buraxılan səhvlər mövcuddur. Ona görə ki, seçmə prosesi çox həssas və diqqət tələb edən bir sahə olduğundan bu prosesin pedaqoji və

psixoloji prinsiplərini nəzərə almadan keçirilməsi mümkün deyildir [7, s. 245].

Düzgün seçilmiş istedadlı uşaqlarla aparılan təlim ilk növbədə bu uşaqların yaşlarından irəli gələn psixomotorik xüsusiyyətləri, onların bioloji inkişafına bilavasitə təsir edəcək faktorları hesaba alaraq, onları araşdıraraq qurulmalıdır. Çünki təbii olaraq formalaşan uşaqların orqanizminin inkişaf dinamikası təlim və öyrədilmə prosesi ilə paralel aparılmalı və onların möhkəmləndirilməsinə xidmət etməlidir. Əks təqdirdə bunları nəzərə almadan həyata keçirilən həndbolun təlimi və öyrədilməsini uşaqların yaşına diqqətinə, öyrənməsinə, müvazinətinə, fiziki inkişafına və onun müstəqil olaraq formalaşmasına mane olacaq çatışmamazlıqlarla və qusurlarla çox istedadlı gənclərin yetişməsinə əngəl olacaqdır.

Uşaq və gənclərin həndbol üzrə təlimləri yaşlardan irəli gələn bəzi inkişaf psixologiyasını, ilk öyrədilmə mərhələsini, öyrənmə və öyrədilmə prosesini incəlləməklə, onun məzmunu və məqsədində ciddi dəyişikliklər edib təlimin idarə olunması ilə onun inkişafı arasında sıx əlaqə yarada bilər. Belə ki, 14 yaş və ondan aşağı olan (6-13 yaş) həndbolla məşğul olan uşaqlarda təlim və öyrədilmə mərhələləri, vərdiş və texniki fəndlərin möhkəmləndirilməsi və təkmilləşdirilməsinin oyun vasitəsilə həyata keçirilməsi paralel şəkildə proqramlar vasitəsilə icra olunmalıdır [6, s. 10].

Uşaqların inkişaf dinamikası ilk növbədə dəyişən orqanizmin təlim prosesində qazanılan nəticəyə təsirində özünü göstərir. Tarazlıq, uyğunlaşma, sürətli olaraq inkişafa doğru baş verən yeniliklər uşaq və gənclərin təlim istiqamətində aparılan öyrətmənin keyfiyyətini dəyişmiş olur. Çünki orqanizmin bioloji və mənəvi inkişafı ilk növbədə onların funksional imkanlarını artırmaqla, onların qabiliyyət və bacarıqlarının tərbiyə olunmasını sürətləndirir.

Beləliklə, uşaq və gənclərin nəinki xarici görünüşü (boyu, çəkisi və s.) onların daxili üzvləri öz (ürək-damar, ağciyər, beyin, əzələ-sümük, qan dövranı və s.) fəaliyyətində ciddi dəyişikliyə uğramış olurlar. Bu proses isə mərhələ-mərhələ baş verir: Birinci mərhələ - böyümə mərhələsidir ki, bədənin quruluşunun forma və ölçüləri dəyişməyə başlayır. İkinci

mərhələ isə olğunlaşma mərhələsidir ki, bu dövrdə baş verən bir çox dəyişikliklər hüceyrələrin artması ilə əlaqədar olaraq, onların fizioloji quruluşunda bu yeniliklər sahəsində orqanizmin inkişaf dinamikasını sürətləndirir. Artan sürət isə uşaqların orqanizmində gedən bu proseslərin yaşa uyğun olaraq tamamlanmasına gətirib çıxarır.

Təlim prosesinin keyfiyyəti və nəticəsi uşaq və gənclərin düşüncə tərzinə, onların davranışına, hissiyyat və mənəviyyatına müsbət təsir etməklə, daha rəşional hərəkət fəaliyyəti üçün şərait yaradır. Bunun nəticəsində uşaqların inkişafı və orqanizmində baş verən dəyişikliklər onların hərəkət fəaliyyətinin keyfiyyət və kəmiyyət miqdarını dəyişmiş olur. Belə ki, hərəkət fəaliyyətinin tam formalaşması üçün isə uşaq və gənclərin orqanizmi tamamilə yetişməlidir ki, təlim və məşqin nəzərdə tutulmuş yüklənməsinə davam gətirsin.

Böyümə, yetkinləşmə, möhkəmlənmə və təkmilləşmə kimi mərhələləri yaşayan uşaqların böyük peşəkarlıq müqavimətinin fəaliyyətin də bu sınaqların olması onların daha da yüksək nəticə qazanmaları üçün təməl hesab oluna bilər. Çünki texniki hazırlığın yüksək səviyyədə ifadəsi üçün bu mərhələlərdə keçdiyi təlim və onun öyrənmə metodiaksı uşaq və gənclərin texniki hazırlıq üzrə elementlərini öyrətməmiş olur. 11-12 yaş dövrünə qədər təlimin əsas vəzifəsi uşaqlarda texniki fəndlərin təliminin daha sürətli və dəqiq icrasını öyrətməkdir. Məqsəd isə bu uşaqlarda "top" hissiyyatını" və "topla davranış" hərəkətlərini təkrar etməklə həyata keçirir və müvafiq sürətdə yer-dəyişmələri hərəkət hissiyatını inkişaf etdirməklə öyrətməkdir [6, s. 15].

Tədqiqatın elmi yeniliyi. Hal-hazırda texniki bacarıqların formalaşmasında xüsusilə də top aparma texnikasının hərəkəti qabiliyyətlərlə əlaqəli şəkildə inkişaf etdirilir. Çünki "texnika" termini əslində ifadə etmək çox sadə bir şey deyildir. Belə ki, həndbolun texnikası həndbolçunun topla etdiyi kompleks hərəkətlərin vəhdətinə deyilir. Texniki fəndlərin ifadə olunması səviyyəsi və onun inkişafı bu yaşda (10-11 yaş) olan uşaqlar üçün təlimə uyğun, öyrədilmə prosesinin daha səmərəli olmasına nail olmaq vəzifəsini yerinə yetirmək istiqadə

mətində daha yararlı olur. Çünki orqanizmin tam formalaşması bu yaşda sümükləşmə və əzələ kütləsinin həmçinin dəyişdirilməsi prosesi baş verir. Elə bu əsasları uşaq yaşlı həndbolçuların təbii inkişafı ilə əlaqələndirilib, onun potensialını, tibbi-bioloji inkişafı qanunauyğunluğu, texniki idman imkanlarını nəzərə almaqla təlim-məşq prosesini təşkil etmək lazımdır [6, s. 28].

Yüksək dərəcəli həndbolçularda texniki ustalılıq nə qədər yüksək olursa olsun onların fərdi ustalığı və yaxud komandalı fəaliyyəti ilk növbədə keçdikləri təlim və məşqin keyfiyyətindən asılıdır. Odur ki, həndbolçuların fərdi bacarıq və qabiliyyətlərin texniki təlim ilə əlaqələrinin üstünlüyü ondadır ki, bu həndbolçular daha dözümlü və mütəhərrik olmaqla, onlar daha yaxşı fiziki inkişafa və hazırlığa malik olmalıdır. Odur ki, onlar hər gün texniki ustalılıqlarını artırmaqla bərabər, eyni zamanda fiziki formanı həmişə ardıcılıqla təkmilləşdirməlidir. Bunu isə fasiləsiz olaraq, daima il boyu etmək lazımdır. Odur ki, fərdi bacarıq və qabiliyyətlərin texniki fəndlərin təlimi ilə əlaqələrinin müəyyən edilməsinin ölçü vahidlərinin işlənilib hazırlanması çox vacibdir.

Beləliklə, gənc həndbolçuların uzun müddətli hazırlığı mərhələsində müəyyən edici sensor olaraq onların bioloji inkişafı qanunauyğunluqlarını nəzərə alaraq, texniki bacarıqların daha səmərəli və keyfiyyətli icra veridirlərinə çevrilməsi prosesi hərəkəti qabiliyyətlərin (sürət, güc) maksimal icrası ilə bir komponent olaraq həyata keçirilməlidir. Çünki bu bir pedaqoji öyrədilmə vəzifə olaraq həyata keçirilərsə o zaman onun bir xarakter olaraq formalaşması ilə bərabər bu uşaqlarda (10-11 yaş) təcili məşq səmərəsinin artımı baş verəcəkdir.

ƏDƏBİYYAT

1. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. Г.А. Макарова.: Советский спорт, 2014, 480 с.
2. Осипов В.Н. Особенности адаптационных и восстановительных реакций системы кровообращения на физическую нагрузку у гандболистов высшей лиги. В.Н. Осипов, Е.Н. Осипова физическое воспитание студентов: науч. жур. род. проор. Ермакова. С.С-Харков:

- хгади, 2015, №4, с.60-63.
3. Абзалов Р.А., Павлова О.И. Показатели ударного объема крови спортсменов разного возраста и спортивной квалификации. Теория и практика физической культуры. 2015, № 4, с. 8-10.
 4. Кучма В.Р., Сухарева Л.М., Рапопорт И.К. и др. Школа здоровья. Организация работы, мониторинг развития и эффективности (аудит школы в сфере здоровьясбережения детей). М.: Издательство Просвещение 2015. 142 с..
 5. Ахматова Н.А. Сомато-функциональная изменчивость организма студентов в условиях применения дифференцированных физкультурных технологий: Автореф. дис.. кан. мед. наук. Тюмень, 2017, 24 с.
 6. Быков Е.В. Влияние уровня двигательной активности на функциональное состояние здоровых учащихся 12 - 17 лет и физиологическое обоснование оздоровительных программ. Автореф. дис., док. мед. наук. Курган, 2018, 36 с.
 7. Лищук В.А., Мосткова Е.В. Технология повышения личного здоровья. Под ред. В.И.Покровского. М.: Медицина, 2019, 320.
 8. Кудяев Э.А., Овгоров И.А. Методологические принципы оценки динамики физической подготовленности у студентов не физкультурных вузов. Теория и практика физической культуры. 2019, № 5, с.46.

ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРУППАХ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И ТРЕНИРОВОК ПО ГАНДБОЛУ

Х.Э. Мамедова^{1а}, Т.Н. Мамедова^{1б}

¹Академия Спорта Азербайджана

^а hokuma.mammadova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-2512-9903

^б tarlan.mammadova@sport.edu.az, orcid.org/0009-0001-3780-8041

Аннотация. Уровень развития современного гандбола, его конкурентоспособность определяются решением проблем и методов подготовки резервного состава профессиональных гандболистов. Для реализации этого, прежде всего, основной задачей перестройки учебно - тренировочного процесса с детьми и молодежью является организация его по содержанию, отвечающему современным требованиям и обеспечивающему их всестороннюю подготовку. Направление развития юношеского гандбола, его содержание и задачи – реализация главной цели физического воспитания. В настоящее время число детей и молодежи, играющих в гандбол, достигает миллионов. Количество профессиональных гандболь-

ных клубов в УГИМ, ИОЭУГИМ, а также в общеобразовательных школах увеличивается с каждым днем. Международные гандбольные организации ВНФ, АНФ и ИОС создают условия для развития молодых людей как профессиональных гандболистов. Чтобы воспользоваться этими условиями, целесообразно привлекать в тренировочные группы детей и молодых людей, отобранных по научно-методическим основаниям и в большей степени по индивидуальным возможностям.

Ключевые слова: предварительная подготовка, тренировка, техническая подготовка, профессиональный гандболист, физическое развитие, индивидуальные особенности, отбор, тренировочный процесс.

THE STUDY OF THE DEVELOPMENT OF TECHNICAL TRAINING IN PRELIMINARY PREPARATION AND TRAINING GROUPS FOR HANDBALL

Kh.E. Mamedova^{1a}, T.N. Mamedova^{1b}

¹Azerbaijan Sports Academy

^a hokuma.mammadova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-2512-9903

^b tarlan.mammadova@sport.edu.az, orcid.org/0009-0001-3780-8041

Annotation. The level of development of modern handball, its competitiveness is determined by solving the problems and methods of training the reserve force of professional handball players. In order to realize this, first of all, the main task of restructuring the teaching-training process with children and young people is to organize it in the content that will meet modern requirements and ensure their comprehensive preparation. The direction of development of youth handball, its content and tasks is to realize the main goal of physical education. Currently, the number of children and young people playing handball reaches millions. Because the number of professional

handball clubs in UGIM, IOEUGIM and also in general education schools is increasing day by day. International handball organizations BHF, AHF and IOC provide conditions for the development of these young people as professional handball players. In order to take advantage of these conditions, it is appropriate to attract children and young people who are selected on scientific-methodical grounds and who are more selected by their individual capabilities to these groups.

Keywords: *preliminary training, training, technical training, professional handball player, physical development, individual characteristics, selection, training process.*