



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»
<https://mhs-journal.ru>
2025, № 12 / 2025, Iss. 12 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)
УДК 796.322.4

Совершенствование физической и технической подготовленности гандболистов учебно-тренировочного этапа круговым методом на спортивных площадках нестандартных размеров

^{1, 2} Чашкова О.Ю.,

¹ Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,

² Кубанский государственный технологический университет

Аннотация: полноценная подготовка юных гандболистов включает комплексное развитие физических способностей и формирование техники двигательных действий. В тоже время у тренеров не всегда существует возможность проведения тренировочных занятий с гандболистами на спортивных площадках стандартных размеров. Очень часто тренировочные занятия проводятся на спортивных площадках небольших размеров не позволяющих использовать возможность проведения контрольных игр. В то же время индивидуальные, групповые и командные технические действия и игровые приемы гандболистов необходимо применять в условиях соревновательной деятельности. Налицо проблема адаптации тренировочного процесса к игровой деятельности. Только благодаря прочно усвоенным двигательным навыкам игровых приемов возможен быстрый перенос и применение тренировочных заданий, которые совершенствуются в условиях нестандартной спортивной базы на игровую деятельность, осуществляемую на полноразмерной игровой площадке.

В статье представлены параметры тренировочных, модельно-соревновательных нагрузок, выполненных традиционным поточным и круговым методами тренировки на спортивных площадках нестандартных размеров. Установлено, что применение в тренировках юных гандболистов круговых методов увеличивает моторную плотность занятий гандболистов в 1,5-2,5 раза. Данный подход обеспечивает эффективное развитие двигательных способностей и овладение гандболистами игровых приемов, отвечающих требованиям игровой деятельности [8].

Ключевые слова: гандбол, учебно-тренировочный этап, методы тренировки, круговой метод, нагрузка, количество повторений технического приема

Для цитирования: Чашкова О.Ю. Совершенствование физической и технической подготовленности гандболистов учебно-тренировочного этапа круговым методом на спортивных площадках нестандартных размеров // Modern Humanities Success. 2025. № 12. С. 295 – 300.

Поступила в редакцию: 14 августа 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 11 октября 2025 г.; Принята к публикации: 18 ноября 2025 г.

Improvement of physical and technical fitness of handball players of the training stage by the circular method on sports grounds of non-standard sizes

^{1, 2} Chashkova O.Yu.,

¹ Siberian State University of Physical Culture and Sports,

² Kuban State Technological University

Abstract: the full-fledged training of young handball players includes the comprehensive development of physical abilities and the formation of motor action techniques. At the same time, coaches do not always have the opportunity to conduct training sessions with handball players on sports grounds of standard sizes. Very often, training sessions are held on sports grounds of non-standard sizes, which do not allow using the possibility of conducting control games. Team technical actions and game techniques of handball players must be used in the conditions of competitive activity. There is a problem of adapting the training process to game activity. Only thanks to the firmly mastered motor skills of game techniques, it is possible to

quickly transfer and apply training tasks, which are improved in the conditions of a non-standard sports base, to game activities carried out on a full-size playground.

The article presents the parameters of training, model-competitive loads performed by traditional flow and circuit methods of training on sports grounds of non-standard sizes. It has been established that the use of circuit methods in the training of young handball players increases the motor density of handball players by 1.5-2.5 times. This approach ensures the effective development of motor abilities and the mastery of handball players of game techniques that meet the requirements of game activity.

Keywords: handball, training stage, training methods, circuit method, load, number of repetitions of the technique

For citation: Chashkova O.Yu. Improvement of physical and technical fitness of handball players of the training stage by the circular method on sports grounds of non-standard sizes. Modern Humanities Success. 2025. 12. P. 295 – 300.

The article was submitted: August 14, 2025; Approved after reviewing: October 11, 2025; Accepted for publication: November 18, 2025.

Введение

Подготовка резерва для команд мастеров, а также сборных команд России юношей и девушек представляет собой сложный многолетний процесс подготовки, состоящий из нескольких этапов [5]. Основным направлением в тренировочном процессе юных гандболистов является формирование двигательных навыков, технических приемов, применяемых в условиях игровой деятельности [6]. Для реализации данного направления в научно-методической литературе имеются сведения эффективного использования в тренировочном процессе гандболистов средств специальной физической и технической подготовки методом круговой тренировки [2, 7]. Данный подход обеспечивает эффективное освоение спортсменами технических действий и совершенствование кондиционных и координационных способностей. Имеются данные об эффективном использовании кругового метода в тренировочных занятиях гандболистов на площадках нестандартных размеров [3]. Изучена эффективность использования строго регламентированного и кругового методов тренировки во время проведения подготовительной и основной части тренировочного занятия [3]. В настоящее время остаются неясными вопросы, связанные с оценкой эффективности использования средств технической подготовки, выполняемых классическим круговым методом на учебно-тренировочных занятиях в условиях нестандартных размеров и половины полноразмерной площадки.

Цель исследования. Оценка эффективности тренировочных заданий с использованием средств специальной физической и технической подготовки методом круговой тренировки на площадках нестандартных размеров.

Материалы и методы исследований

Анализ научно-методического материала, хронометрирование, педагогическое наблюдение, пе-

дагогическое тестирование, методы математической статистики.

В исследовании приняли участие восемнадцать учащихся Регионального центра спортивной подготовки № 3 г. Краснодара. Учебно-тренировочные занятия проводились на ограниченной площади полноразмерной площадки с применением методов круговых тренировок: классического кругового, поточно-кругового и традиционного поточного метода с целью сравнения количественных характеристик выполнения того или иного игрового приема. Во время проведения тренировочных занятий проводился хронометраж и регистрировалась ЧСС. Длительность комплекса упражнений, обеспечивающих совершенствование технических приемов, составила 7 минут. Упражнения выполнялись в одинаковых условиях с одним мячом и соответствовали содержанию тренировочных заданий.

Результаты и обсуждения

Учебно-тренировочные занятия проводились на площадках нестандартных размеров в начальной и основной части занятия. В разминочной части тренировочного занятия использовался поточно-круговой метод. В разминку были включены тренировочные задания, которые содержали элементы технической подготовки гандбола в интеграции с упражнениями из легкой атлетики. На спортивной площадке, разделенной на три зоны, выполнялись перемещения гандболистов по кругу (рис. 1). Средства технической подготовки применялись, как при перемещении в зоне 2, так и при возврате на исходные рубежи в зонах 1 и 3. Использовались средства совершенствования игровых приемов, как индивидуальные, так и парные, а также в тройках.

Средства технической, тактической, игровой и специальной физической подготовки, которые были использованы в тренировочных заданиях поточно-круговым методом:

- 1) совершенствование перемещений игроков

всех амплуа, учитывая их специфику;

2) средства для тренировки передачи мяча без сопротивления и в условиях, приближенных к игровым;

3) упражнения для совершенствования ведения мяча в различных ситуациях;

4) средства для применения бросков мяча по воротам с учетом специфики обучающихся;

5) упражнения для совершенствования обгрыша защитника;

6) совершенствование техники применения заслонов линейными, крайними и центральными игроками;

7) тренировка защитных действий гандболиста;

8) совершенствование простейших тактических действий («стяжка», «двойки»);

9) упражнения для совершенствования координационных способностей гандболистов;

10) упражнения для совершенствования подвижности при игре в нападении и защите;

11) упражнения для общей и специальной физической подготовки в сочетании с заданиями для совершенствования игровых приемов;

12) комплексные задания, связанные с применением средств легкой атлетики в сочетании с совершенствованием приемов игровой деятельности;

13) применение игровой подготовки с целью контроля качества применяемых технических приемов.

Вариант с тремя зонами предполагает перемещение гандболистов во время выполнения тренировочных заданий поточно-круговым методом по следующей схеме (рис. 1). В центральной зоне выполняются игровые приемы и тренировочные задания, в которых интегрируются средства технической и специальной физической подготовки, а запасные (боковые зоны) применяются для возврата игроков на исходные позиции с применением средств технической подготовки.

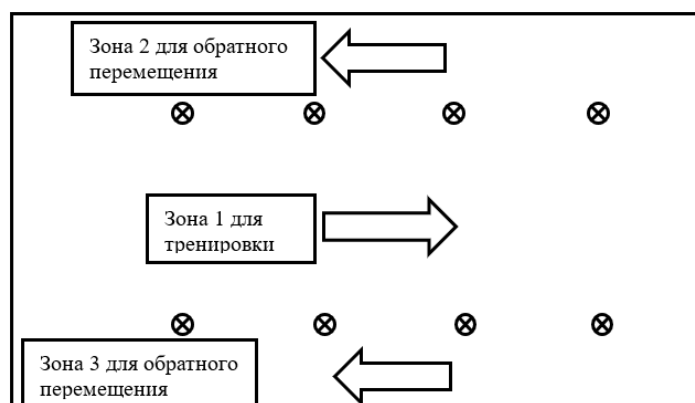


Рис. 1. Схема варианта выполнения тренировочных заданий с использованием упражнений технической и специальной физической подготовки у гандболистов учебно-тренировочного этапа (три зоны).

Fig. 1. Scheme of the variant of performing training tasks using technical and special physical training exercises for handball players at the educational and training stage (three zones).

Использование данного варианта сочетания тренировочных заданий во время выполнения индивидуальных упражнений, в парах, тройках позволяет увеличить количество повторений технических приемов. Применяются средства индивиду-

альной подготовки, упражнения в парах и тройках. Как правило, данная схема перемещений и использования тренировочных комплексов применяется в разминочной части тренировочного занятия, либо ее начальной части.

Таблица 1

Количественные характеристики средств технической подготовки индивидуальных, парных и в тройках с одним мячом.

Table 1

Quantitative characteristics of technical training equipment for individual, doubles, and triples with one ball.

№ п/п	Методы	К-во повторений технических приемов	ЧСС уд. /мин.
Индивидуальные			
1	Поточно-круговой	150-165	136-160
В парах			
1	Поточно-круговой	76-84	148-156
В тройках			
1	Поточно-круговой	56-64	148-156

Многократное повторение в разминочной части тренировочного занятия технических элементов с использованием круговой методики способствует успешному овладению и совершенствованию технического мастерства и специальной физической подготовленности гандболистов. Тренировочные нагрузки, выполненные гандболистами, соответствовали аэробно-анаэробному режиму энергообеспечения.

Проведение тренировочных занятий при применении традиционных методов тренировки на

ограниченном участке гандбольной площадки приводит к снижению плотности тренировочного процесса и недостаточной закреплённости навыков исполнения технических приемов. Использование в тренировочном процессе гандболистов учебно-тренировочного этапа классического кругового или поточно-кругового метода на половине гандбольной площадки в двух и трех зонах, обеспечивает более эффективное совершенствование технических приемов и специальной физической подготовленности (рис. 2).

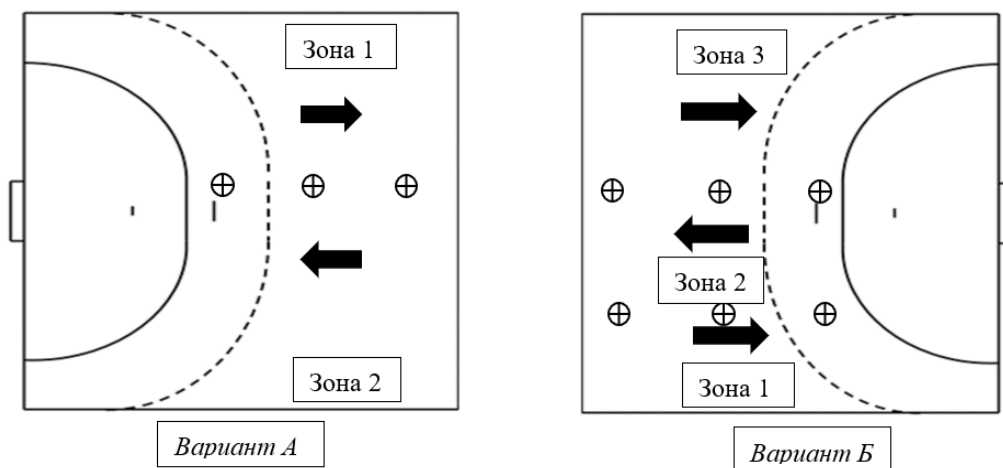


Рис. 2. Схема варианта выполнения тренировочных заданий с использованием средств интегральной подготовки на ограниченном участке гандбольной площадки.

Fig. 2. Diagram of a variant for performing training tasks using integrated training tools on a limited area of a handball court.

При распределении тренировочных заданий (вариант Б) применяется схема перемещений по половине гандбольной площадки «змейкой». Методика проводимых занятий предусматривает, как классический круговой, так и поточно-круговой способы.

Вариант А.

Упражнения выполняются с одним мячом. При использовании данного варианта распределения тренировочных заданий в основном применяются упражнения в парах и тройках.

Зона 1. Выполнение тренировочного задания для совершенствования технической (техника владения мячом) и общефизической подготовленности (скоростно-силовые, скоростные способности, координационные способности).

Зона 2. Выполнение тренировочного задания для совершенствования тактико-технической подготовленности с использованием игрового метода (игра на одни ворота двух нападающих против одного защитника, двух нападающих против двух защитников, игра трех нападающих против двух защитников и игра три на три).

Вариант Б.

Зона 1. Выполнение тренировочного задания для совершенствования технической и физической подготовленности (координационных, скоростно-силовых способностей). Применение средств технической (техника владения мячом) и физической подготовки (координационных, скоростно-силовых способностей);

Зона 2. Выполнение тренировочного задания для совершенствования перемещений, ведения мяча, имитации финтов, заслонов, финтов с сопротивлением;

Зона 3. Выполнение тренировочного задания для совершенствования тактико-технической подготовки с использованием игрового метода (игра один на один, двух нападающих против одного защитника, игра двух нападающих против двух защитников, игра трех нападающих против двух защитников и игра три на три), а также бросков по воротам в сочетании со средствами скоростно-силовой подготовки.

Таблица 2

Оценка эффективности методов выполнения нагрузки с использованием средств технической подготовки (индивидуальных, парных, в тройках с одним мячом).

Table 2

Evaluation of the effectiveness of methods for performing loads using technical training tools (individual, paired, in trios with one ball).

№ п/п	Методы	Количество повторений технических приемов			ЧСС уд. /мин.		
		Упр. 1	Упр. 2	Упр. 3	Упр. 1	Упр. 2	Упр. 3
Индивидуальных							
1	Классический круговой	260-264	108-112	20-21	156-168	160-168	164-172
2	Поточный	105-110	40-45	9-12	138-144	136-144	148-156
1	Поточно-круговой	132-136			168-176		
Парных							
1	Классический круговой	110-112	58-62	16-20	152-160	176-180	152-160
2	Поточный	42-48	40-42	7-9	140-148	160-168	148-152
3	Поточно-круговой	57-62			160-180		
В тройках							
1	Классический круговой	56-60	56-60	32-36	152-160	148-152	150-160
2	Поточный	28-30	28-32	10-14	140-152	148-156	136-148
1	Поточно-круговой	42-54			148-162		

Объем применяемых средств, выполненный гандболистами на ограниченном участке полноразмерной гандбольной площадки, немного сокращается в связи с использованием одних ворот. Тем не менее сохраняется высокая эффективность, как и в случае использования гандболистами полноразмерной площадки. Использование средств индивидуальной подготовки, в парах и тройках, позволяет достигнуть высокой моторной плотности тренировочных занятий.

Анализ данных табл. 2, свидетельствует о том, что высокая плотность тренировочного процесса выявлена при совершенствовании технической подготовленности гандболистов во время выполнения гандболистами тренировочных заданий в течение 7 минут: классическим круговым методом – 388-397 технических действий и поточно-круговым методом – 396-408 технических действий. Более низкие показатели зафиксированы у гандболистов во время выполнения ими тренировочных заданий традиционным поточным методом – 154-167 технических действий.

При выполнении тренировочных заданий с использованием средств технической подготовки в парах выявлены следующие результаты: классическим круговым методом – 184-194 повторения; поточно - круговым – 171-186; поточным методом – 89-99 повторений.

При выполнении тренировочных заданий с использованием средств технической подготовки в

тройках: 144-156 повторений при классическом круговом методе, 126-162 повторений при поточно-круговом; 66-76 повторений при традиционном поточном методе.

Мониторинг ЧСС во время выполнения тренировочных заданий свидетельствует о том, что интенсивность нагрузки обеспечивала поэтапное совершенствование мощности и емкости алактатной анаэробной системы, мощности гликолитической анаэробной системы и мощности аэробной системы энергообеспечения.

Выводы

Анализ результатов исследования показал высокую эффективность использования тренировочных заданий технической и физической подготовки гандболистами учебно-тренировочного этапа РЦСП № 3 г. Краснодара. Применение кругового метода тренировки обеспечило эффективное повышение не только специальной физической, но и технической подготовленности юных гандболистов, что нашло отражение в количественных показателях технических приемов, выполненных в тренировочных заданиях. Повышение уровня подготовленности гандболистов учебно-тренировочного этапа способствовало успешной адаптации гандболистов в условиях игровой деятельности на полноразмерной гандбольной площадке.

Список источников

1. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. Минск: «Высшая школа», 1976. 304 с.
2. Зайцев Ю.Г., Костюков В.В., Чашкова О.Ю. Применение круговой тренировки как эффективной формы организации спортивной подготовки гандболистов резерва // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2020. № 3. С. 14 – 17.
3. Зайцев Ю.Г. Подготовка юных гандболистов: учебно-методическое издание. М.: Спорт, 2020. 191 с.
4. Игнатьева В.Я. Теория и методика гандбола: учебник. М.: Спорт, 2016. 328 с.
5. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: методическое пособие. М.: Советский спорт, 2004. 216 с.
6. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» для тренировочного этапа: методическое пособие / Автор-разработчик: Игнатьева В.Я. М.: ФГБУ ФЦПСП 2021. 92 с.
7. Чашкова О.Ю., Коновалов В.Н. Применение круговой методики тренировки для совершенствования технической и специальной физической подготовленности юношей-гандболистов 15-16 лет // Статья в сборнике трудов конференции «Ценности, традиции и новации современного спорта»: материалы III Международного научного конгресса: в 3 ч. Минск, 2024. С. 347 – 351
8. Шолых М. Круговая тренировка / общ. редакция и предисловие Л.П. Матвеева; пер. с нем. Л.М. Мирского. 2-е изд., стереотип. М.: Спорт.-2021. 216 стр. (Библиотечка тренера).

References

1. Gurevich I.A. 1500 exercises for circuit training. Minsk: "Vysheyschaya shkola", 1976. 304 p.
2. Zaitsev Yu.G., Kostyukov V.V., Chashkova O.Yu. Application of circuit training as an effective form of organizing the sports training of reserve handball players. Physical Education, Sport - Science and Practice. 2020. No. 3. P. 14 – 17.
3. Zaitsev Yu.G. Training of young handball players: a teaching aid. Moscow: Sport, 2020. 191 p.
4. Ignatyeva V.Ya. Theory and methodology of handball: a textbook. Moscow: Sport, 2016. 328 p.
5. Ignatyeva V.Ya., Petracheva I.V. Long-Term Training of Handball Players in Children's and Youth Sports Schools: A Methodological Guide. Moscow: Sovetsky Sport, 2004. 216 p.
6. Standard Sports Training Program for the Sport of Handball for the Training Stage: A Methodological Guide. Author and Developer: V.Ya. Ignatyeva. Moscow: Federal State Budgetary Institution of the Federal Center for Sports and Youth Development (FSBSR) 2021. 92 p.
7. Chashkova O.Yu., Konovalov V.N. Application of Circuit Training Methodology to Improve Technical and Special Physical Fitness of 15-16 Year-Old Handball Players. Article in the proceedings of the conference "Values, Traditions, and Innovations of Modern Sports": Proceedings of the III International Scientific Congress: in 3 parts. Minsk, 2024. P. 347 – 351
8. M. Sholik. Circuit Training. general editor and foreword by L.P. Matveyev; translated from German by L. M. Mirsky. 2nd ed., stereotype. M.: Sport.-2021. 216 pages (Trainer's Library).

Информация об авторе

Чашкова О.Ю., соискатель, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта; старший преподаватель, Кубанский государственный технологический университет, kras_uor@mail.ru

© Чашкова О.Ю., 2025