

**Методическая разработка на тему:**  
**«Круговой метод тренировки, как средство формирования  
двигательных навыков и обучения техническим  
приёмам в гандболе»**

**Актуальность.**

Высокий уровень достижений в гандболе невозможен без подготовки полноценного резерва для сборных команд России. Если проанализировать результаты выступлений на крупнейших соревнованиях Мира и Европы мужской и женской сборных команд России со времени образования Российской Федерации, то можно сделать вывод, что достижение высоких спортивных показателей напрямую связано с подготовкой спортивного резерва. Подготовка полноценного резерва имеет ступенчатый характер и представляет собой многолетний тренировочный процесс в несколько этапов. Вместе с этим при комплектовании тренировочных групп детских спортивных школ, а также при приёме учащихся в УОРы и ЦОПы возможен приём новых перспективных учащихся, обладающих хорошими физическими данными, но не имеющих начальной гандбольной подготовки. Новички в кратчайшие сроки должны приобрести необходимые игровые навыки. Эти задачи невозможно решать без проведения полноценного тренировочного процесса, когда наряду с улучшением физических кондиций необходимо совершенствовать и навыки технической подготовки.

При решении таких, довольно-таки сложных проблем не обойтись без повышения плотности тренировок, когда для отработки, какого-либо технического действия повышается количество повторений. Именно, для решения задач подобного плана и предназначен круговой метод проведения тренировочного процесса для выработки технических навыков.

**Ключевые слова.** Задачи, резерв, методика круговая тренировка, плотность тренировки, техническая подготовка, количество повторений.

**Введение.**

Круговая тренировка была разработана английскими специалистами Р. Морганом и Г. Адамсоном в 1952-1958 гг. В СССР полторы тысячи упражнений, сгруппированных по принципу развития физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости, предложены И.А. Гуревичем, 1976 год. Для повышения моторной плотности учебно-тренировочных занятий И.А. Гуревич предложил ввести в них элементы либо целые комплексы круговой тренировки. Данный метод применялся в основном для проведения тренировок, связанных с повышением силовых, скоростно-силовых, скоростных возможностей, а также выносливости. Для совершенствования техники игры в тренировочном процессе подобная методика не применялась. В научно-методической литературе методика

тренировок технической подготовки круговым способом нашла применение в футболе и волейболе. В гандболе данная методика упоминалась в учебно-методическом пособии Ю.Г. Зайцева (Начальная подготовка юных гандболистов. Краснодар: КГУФКСТ, 2007.-65с.).

**Цель.**

Задача данной публикации - внедрение в тренировочный процесс передовых технологий, способствующих овладению и совершенствованию двигательных навыков технической подготовки гандболистов.

Основным принципом, с помощью которого возможно кардинальное улучшение выполняемых технических приёмов, является повышение количества повторений технического действия. Учитывая первоначальное предназначение кругового метода проведения тренировки, а именно, повышение физических кондиций спортсменов, возможно параллельное улучшение показателей силы, скоростно-силовой работы, скорости и выносливости, а также ловкости и подвижности. Подбор упражнений в этом случае ведётся с учётом требований для решения стоящих перед учащимися задач. Естественно, использование данной методики потребует от тренеров грамотности в плане применения режима нагрузок и отдыха, а также организаторских способностей.

Суть метода тренировки заключается в том, что гандбольная площадка делится на 4 зоны (станции), в которых выполняются определённые тренировочные задания (Рис. 1).



Рис. 1

Следует обратить внимание на то, что комплексные упражнения применяются в тренировочном процессе в том случае, когда происходит совершенствование технических приёмов и обучающей части минимум. Методика проведения тренировок круговым способом более характерна все-таки для тренировочного этапа, или начальной подготовки третьего года обучения, т.е. для периодов, когда группа учащихся более организована и учащиеся освоили большинство игровых навыков.

При составлении плана тренировочного занятия в качестве средств для проведения необходимо использовать упражнения для технической подготовки

в следующих сочетаниях:

1. Каждый учащийся с мячом;
2. Два учащихся, один мяч;
3. Два учащихся, два мяча;
4. Три учащихся, один мяч;
5. Три учащихся, два мяча;

Применение более крупных групп нецелесообразно в связи со снижением плотности тренировочного процесса и возможностью нарушения границ зон в связи с увеличением количества участников. Возможно применение смешанных упражнений.

Технические действия, отрабатываемые при проведении тренировок круговым методом:

1. Отработка перемещений, «игра без мяча»;
2. Передачи мяча;
3. Ведение мяча;
4. Отработка финтов;
5. Отработка заслонов;
6. Отработка действий в защите;
7. Отработка простейших тактических действий;

#### **Методы и организация исследования.**

В исследовании приняли участие 104 учащихся отделения гандбола МБУ ДО ДЮСШ ст. Старощербиновская (26 девочек и 78 мальчиков). Для исследования проводились тренировочные занятия с группами девушек и юношей тренировочного этапа. Тренировочные занятия больших групп проводились традиционным способом с разделением на две части и отработкой технических приёмов на двое ворот поточным способом, совмещённым и круговым методами на четырёх станциях. Тренировки небольшой по численности группы юношей тренера-преподавателя Харченко С.А. проводились на одной половине полноразмерной гандбольной площадки с разделением на две зоны.

#### **Результаты исследований.**

При исследовании применялись методы педагогического наблюдения, педагогическое тестирование, сравнительный анализ, педагогический эксперимент.

Исследования проводились с использованием одинаковых упражнений для отработки технических элементов, как традиционным поточным способом, принятым в тренерской практике, так и с использованием кругового метода тренировки. Также было проведено тестирование и подсчёт количества технических действий при применении методики, когда выполнялось одно упражнение в двух зонах при небольшом количестве участников и в четырёх при большом количестве. Все упражнения выполнялись поочерёдно.

В случае с проведением тренировочного процесса с учащимися МБУ ДО ДЮСШ ст. Старощербиновская сравнение двух методик проводилось на одной половине гандбольной площадки при сокращённом количестве станций

(до двух) для отработки технических элементов при использовании кругового метода. Время проведения упражнений на одной станции при использовании кругового метода и, соответственно, при использовании традиционного способа тренировки также было одинаковым: 7 минут длительность одной серии с дальнейшим отдыхом в течении 2 минут.

При сравнении трёх методик для учащихся МБУ ДО ДЮСШ ст. Старощербиновская были использованы два упражнения: одно упражнение с применением передач мяча и броска по воротам и упражнение для отработки финтов.

Вовремя эксперимента производился подсчёт технических действий каждого участника за время, отведённое для выполнения упражнений, как при обычном поточном методе, так и при круговом методе тренировки.

Таблица 1

| № п/п | Наименование метода         | Упражнение 1       | Упражнение 2       |
|-------|-----------------------------|--------------------|--------------------|
| 1.    | Классический поточный метод | 40-45 тех. действ. | 23-25 тех. действ. |
| 2.    | Совмещённый метод           | 40-45 тех. действ. | 40-45 тех. действ. |
| 3.    | Круговой метод              | 60-70 тех. действ. | 40-45 тех. действ. |

Суммарно показатели кругового метода составляют 100-115 технических действий против 63-70 в случае тренировки по обычной методике и 80-90 при совмещённой методике проведения тренировки. При использовании двухкругового цикла показатели будут 200-230, 160-180 и 126-140 соответственно.

Для сравнения моторной плотности тренировки при отработке технических приёмов при наличии четырёх зон для круговой тренировки и двух зон для поточного метода были выбраны четыре одинаковых упражнения в тройках с одним мячом. Два упражнения связаны с бросками по воротам при активном сопротивлении защитника и два упражнения предназначены для освоения постановки заслона и совершенствования финтов.

Таблица 2

| №п/п | Наименование метода         | Упр. 1     | Упр. 2  | Упр. 3     | Упр. 4     |
|------|-----------------------------|------------|---------|------------|------------|
| 1.   | Классический поточный метод | 35-40 т.д. | 24 т.д. | 30-35 т.д. | 21-24 т.д. |
| 2.   | Совмещённый метод           | 35-40 т.д. | 72 т.д. | 30-35 т.д. | 84 т.д.    |
| 3.   | Круговой метод              | 70-80 т.д. | 72 т.д. | 60-65 т.д. | 84 т.д.    |

В данном случае применение кругового метода позволило выполнить 286 – 301 технических действий против 217-231 и 110 – 123. Как видно из проведённого исследования преимущество кругового метода неоспоримо.

### **Заключение.**

Проведённый эксперимент с участием большого количества юношей и девушек показал эффективность предложенного метода круговой тренировки. Моторная плотность тренировки при использовании кругового метода по сравнению с традиционным поточным методом возросла в два раза и более, а при использовании совмещённого метода в 1,3 раза. Учитывая это обстоятельство, представляется возможным рекомендовать метод круговой тренировки для внедрения в тренировочный процесс с целью отработки технических приёмов в гандболе на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования многолетней подготовки гандболиста.

### Литература:

1. Игнатъева В.Я. Теория и методика гандбола: учебник /В.Я. Игнатъева-М.: Спорт. 2016. - 328 с.
2. Шестаков И.Г. Техническая подготовка гандболистов /И.Г. Шестаков – Москва.: «Физкультура, образование и наука». 1997. – 200 с.
3. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки /И.А. Гуревич-Минск, «Вышешая школа», 1976. – 304 с.
4. Зайцев Ю.Г. Начальная подготовка юных гандболистов. Краснодар: КГУФКСТ, 2007. - 65с.