**План**

**1. Особенности обучения юных спортсменов**

**2. Принципы и методы обучения**

*- Принцип сознательности и активности*

*- Принцип наглядности*

*- Принцип доступности и индивидуализации*

*- Принцип систематичности*

*- Принцип прогрессирования*

*- Принцип прочности знаний*

**3. Периодизация общего объема тренировочных нагрузок**

**4. Организация учебно-тренировочных занятий**

**5. Круговая тренировка.**

6. Организация занятий по экстенсивно-интервальному методу круговой тренировки.

**7. Заключение**

**8. Литература**

**Особенности обучения юных спортсменов**

*Общая характеристика процесса обучения*

Сущность процесса обучения юных спортсменов, его содержание, организацию и методику изучает спортивная дидактика, являющаяся составной частью спортивной педагогики. Исследуя процесс обучения юных спортсменов, спортивная дидактика выявляет его закономерности и принципы, обосновывает условия успешного использования различных форм, методов, приемов и средств в подготовке юных спортсменов. Вместе с тем она призвана прогнозировать развитие содержания, организации и методики обучения юных спортсменов и вырабатывать рекомендации для его совершенствования.

В педагогическом плане процесс обучения представляет собой целеустремленную, взаимосвязанную и взаимообусловленную деятельность обучающего (спорторганизатора) - преподавание -и обучаемых (юных спортсменов) - учение. Руководящая роль в этом процессе принадлежит обучающему - спорторганизатору. Его основными педагогическими задачами является организация учебно-тренировочного процесса и руководства ним; изложение учебного материала в систематизированном виде и показ двигательных действий; развитие у воспитанников интереса к тренировкам и других положительных мотивов учения; формирование у подростков способности самостоятельно приобретать знания, навыки, умения и совершенствовать спортивное мастерство; проверка подготовленности юных спортсменов, оценка их знаний, навыков, умений.

Взаимодействие между спорторганизатором и юным спортсменом является центральным звеном учебно-тренеровочного процесса. Обучение эффективно тогда, когда деятельность спорторганизатора, его воздействие на юных спортсменов соответствуют их познавательным возможностям и характеру деятельности.

Основная форма обучения юных спортсменов - тренировка. Через систему тренировок осуществляется целенаправленное педагогическое воздействие, решаются основные спортивные, оздоровительные и воспитательные задачи. Интересно поданная система спортивных упражнений в значительной степени предрешает успех тренировки, настраивает юных спортсменов на рабочий лад и чаще всего определяет конечную цель учебной работы на тренировке.

Однако главная цель тренировки состоит не столько в том, чтобы юные спортсмены овладели той или иной системой упражнений, сколько в том, чтобы они поняли и усвоили определенные правила развития тех или иных закономерностей овладения конкретными спортивными умениями, пользуясь которыми они могли бы «проиграть» любую спортивную ситуацию.

Надо помнить, что эффективность тренировок значительно повысится, если юные спортсмены будут понимать свои учебные задачи, которые нужно рассматривать и решать комплексно.

Система работы спорторганизатора должна быть направлена на постепенное увеличение самостоятельности подростков путем усложнения содержания обучения, а также использования системы дидактических приемов и принципов, активизирующих их спортивную деятельность. Спорторганизатору необходимо учитывать специфические особенности своей деятельности при организации учебно-тренировочных занятий:

1. Добровольный характер занятий.
2. Своеобразие спортивного коллектива.
3. квалификация спорторганизатора.
4. Необходимость постоянно поддерживать высокий уровень своих физических возможностей и технического совершенства.

**Принципы и методы обучения**

В тренировочном процессе действуют различные закономерности, основанные на биологических, педагогических, психологических и логико-познавательных особенностях воспитания юных спортсменов. Эти особенности базируются на общих дидактических принципах, которые получили в области физического воспитания свое специфическое выражение. Дидактические принципы спортивной тренировки образуют единую систему, взаимосвязанную и взаимообусловленную, направленную на воспитание высококвалифицированных спортсменов.

*Принцип сознательности и активности.* Успешное решение задач поставленных перед юными спортсменами в процессе тренировочных занятий во многом определяется творчеством и самостоятельностью занимающихся их активностью и сознательным отношением к делу.

*Принцип наглядности.* Наглядность в процессе обучения и тренировки юных спортсменов обеспечивается демонстрацией различных упражнений или приемов. Показывать технико-тактические приемы следует четко, технически правильно.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Определяя меру доступности спорторганизатор руководствуется программными и нормативными требованиями, а также физическим и функциональными возможностями, данными врачебного контроля, типологическими особенностями центральной нервной системы юного спортсмена.

Принцип индивидуализации помогает в каждом конкретном случае определить различные между календарным и биологическим возрастом юных спортсменов с учетом их акселерации, так как превышение посильных тренировочных нагрузок создает угрозу не только росту спортивного мастерства, но и здоровью подростков.

*Принцип систематичности.* Регулярные занятия спортом дают несравненно больший эффект, чем прерывистые или эпизодические, так как функциональные и структурные изменения в организме человека, достигнутые в процессе тренировки, обратимы, т.е. претерпевают обратное развитие в случае прекращения мышечной деятельности. Поэтому успешное совершенствование в конкретном виде спорта будет возможно только при непрерывных систематических тренировках.

*Принцип прогрессирования.* Постепенное повышение требований на фоне прочно закрепленных навыков и умений отражает общую тенденцию учебно-тренировочного процесса. Переход к новым, более сложным упражнениям должен происходить по мере закрепления формируемых навыков и приспособлений к физическим нагрузкам.

*Принцип прочности знаний.* Это принцип предполагает прочное овладение умениями и навыками при напряжении всех познавательных сил, в частности воображения, памяти, активного логического мышления.

Методы обучения как инструментарий спорторганизатора требуют постоянного совершенствования. Выбор и определение набора методов всегда является делом творческим:

1. Объяснительно-иллюстративный метод;
2. Репродуктивный (воспроизводящий) метод;
3. Метод проблемного изложения;
4. Частично-поисковый метод;
5. Исследовательский метод;
6. Метод расчлененного упражнения;
7. Идеомоторный метод.

**Возрастная система тренировочных воздействий**

В формировании развивающейся личности принимают участие множество факторов. Одни из этих факторов имеют социальную направленность, другие - биологическую. Бесспорным является то, что социальное и биологическое воздействие оказывает огромное влияние на формирование развивающейся личности, развитие спортивных способностей, достижение высоких результатов в спорте.

При планировании педагогического процесса, в том числе и спортивной тренировке, нужно учитывать прежде всего, то, что рост и биологическое развитие юного спортсмена характеризуются глубокими внутренними и внешними изменениями, отражающимися как на отдельных системах, так и на всем организме в целом. Эти изменения требуют соответственно перестройки системы спортивной тренировки как по форме, так и по содержанию. Такая перестройка основывается на закономерностях растущего организма, которая, вступая в диалектическую взаимосвязь с педагогическим воздействием, образует единую систему многолетнего учебно-тренировочного процесса. Ведь «...не в воображаемой независимости от законов природы заключается свобода, а в познании этих законов и в основанной на этом знании возможности планомерно заставлять законы природы действовать для определенных целей. Это относится как к законам внешней природы, так и к законам, управляющим телесным и духовным бытием самого человека».[[1]](#footnote-1) Это основной тезис для построения возрастной системы педагогических воздействий обучения и воспитания детей, подростков, юношей.

**Периодизация общего объема тренировочных нагрузок**

Наиболее характерная закономерность растущего организма - это гетерохромность развития систем. Если одна система организма, которая, например, является предпосылкой для воспитания быстроты движений, развивается раньше, то другая - для воспитания силовых способностей - позже. Отмечают следующие периоды развития: ускорение роста системы, замедление, относительная стабилизация. И в связи с этим изменяется содержание средств, методов и форм организации занятий физическими упражнениями.

Подростковый и юношеский возрастные периоды характеризуются глубокими биологическими изменениями всех систем организма: усиливается темп роста, повышается интенсивность обменных процессов, увеличивается потребление кислорода, значительно изменяется регуляция соматических и вегетативных функций.

Возрастные закономерности взаимосвязи систем растущего организма детей, подростков и юношей

Биологические изменения, происходящие в каждом возрасте, требуют использования других форм и содержания педагогических воздействий, соответствующих его возрастным возможностям. Как показали исследования, значительные изменения количества взаимосвязей между системами организма как у девочек, так и у мальчиков, наблюдаются в период полового созревания (см. Рис.). И это естественно - энергетический потенциал используется на развитие половой системы.

Применение большого объема физических нагрузок в этом возрасте не целесообразно даже если спортивный результат снижается.

**Организация учебно-тренировочных занятий**

Основной формой организации учебно-тренировочного процесса является тренировочный урок.

При обучении и воспитании юных спортсменов могут быть использованы различные методы организации тренировочного урока, что зависит от возраста учащихся, этапам многолетней спортивной подготовки.

Одним из наиболее распространенных методов организации учебно-тренировочного процесса на этапе начальной спортивной подготовки является строго регламентированные выполнения упражнений с продвижением от одной «станции» к другой, расположенных по кругу (круговая тренировка). Далее в своей работе подробнее рассмотрим этот метод.

**Круговая тренировка.**

**Что есть что?**

Организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями, известная под названием круговой тренировки, обладает многими достоинствами и заслуживает самого широкого распространения в работе учителей. Однако эта форма дает эффект, если применять ее правильно. Наблюдения же показали, что многие учителя понимают под круговой тренировкой мелкогрупповой поточный метод. Он несомненно повышает плотность урока. Но круговую тренировку с присущими ей особенностям не следует смешивать с проведением любых упражнений поточным способом, так как это снижает ее значение.

Остановимся подробно на особенностях круговой тренировки.

В методической литературе и практике учителей известен такой способ проведения упражнений, как поточный мелкогрупповой. Класс делят на несколько небольших групп (5 - 6 человек), в каждой из которых задания выполняются потоком. Даются любые задания - повторение разученного движения с целью закрепления его техники, выполнение специально подобранных упражнений для развития двигательных качеств и т. д.

Термин «круговая тренировка», обозначает иной способ проведения упражнений. В основе организации учеников для выполнения упражнений по круговой тренировке лежит тот же мелкогрупповой поточный способ. Но должна быть разработана четкая методика выполнения упражнений. Назначение упражнений тоже строго определено - для комплексного развития двигательных качеств. Поэтому круговая тренировка представляет собой организационно-методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств. Одна из важнейших особенностей этой формы занятий - четкое нормирование физической нагрузки и в то же время строгая индивидуализация ее. Есть и другие особенности круговой тренировки. Раскроем каждую из них.

**Для проведения** занятий по круговой тренировке составляют комплекс из 8 - 10 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц - рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно-циклическую структуру путем серийных их повторений дает возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма.

В зависимости от числа упражнений в комплексе класс делят на 6 - 8 групп по 3 - 5 человек.

Заранее (перед уроком) размечают места (станции) для выполнения упражнения. Для более четкой организации занятий у каждой станции ставят указатель (стойка с укрепленным на ней плотным листом бумаги 25х30 см) с графическим изображением и кратким описанием упражнения, выполняемого на этом месте.

Также можно сделать из фанеры (жести) рамки, которые нужно закрепить на стене зала, и в них вставить карточку с изображением и описанием упражнения.

Последовательность прохождения станций устанавливается по кругу, прямоугольнику или квадрату; в зависимости от того, как более рационально использовать площадь зала и оборудование. Нужно стараться использовать все снаряды и подручный инвентарь, который есть в зале. Например, можно давать подтягивание в висе и на верхней жерди разновысоких брусьев; прыжки в глубину с платформ (80х80 см), укрепленных на гимнастической стенке на разной высоте; как отягощение применять штанги, гимнастические скамейки и т.д. Учитель указывает каждой группе, на каком месте она начинает упражняться и в каком порядке переходит от станции к станции. В дальнейшем сохраняется тот же порядок.

Перед началом выполнения комплекса для каждого ученика устанавливается индивидуальная физическая нагрузка. Это делается с помощью так называемого максимального теста (МТ).

Максимальный тест определяется на первых двух уроках. Ознакомившись с упражнениями после их показа и объяснения, ученики по команде учителя начинают выполнять на своих станциях намеченное упражнение в обусловленное время - 30 45 секунд, стараясь проделать его максимальное (для себя) число раз.

Определяя максимальный тест на каждой станции, нужно делать паузы в пределах 2-3 минут для отдыха.

В это время ученики записывают число повторений в личную карточку учета результатов и затем переходят на следующую станцию, где принимают исходное положение для выполнения очередного упражнения. По истечении 2 - 3 минут определяется максимальный тест этого упражнения и т.д.

После определения максимального теста для каждого устанавливается индивидуальная нагрузка:

4

МТ

2

МТ

или

в зависимости от подготовленности класса. На последующих уроках ученики выполняют каждое упражнение комплекса установленное число раз, но в разных вариантах.

Выполняют каждое упражнение комплекса (проходят один круг) заданное число раз в строго обусловленное время (30 - 45 сек.), стараясь как можно точнее исполнять каждое движение.

Выполняют весь комплекс (проходят один круг) за строго обусловленное время, повторяя каждое упражнение в индивидуальной для каждого дозировке (установленное число раз).

Организм учеников постепенно приспосабливается к систематически повторяемой нагрузке. Поэтому необходимо постепенно повышать ее, увеличивая дозировку упражнения:

МТ МТ

------- + 1 ; -------- +2 ;

2 2

и т.д. - в зависимости от количества уроков, запланированных на выполнение данного комплекса. Каждый из них повторяется без изменений на 4 -5 уроках. На последнем из них рекомендуется вновь проверить максимальный тест по каждому упражнению и сравнить с исходными результатами, чтобы ученикам были видны их сдвиги.

Как показывает практика, весь комплекс из 8 - 10 упражнений выполняется примерно за 10 -12 минут (время на каждое упражнение - 45 секунд, на паузы для отдыха - 30 секунд). При планировании уроков это необходимо учитывать.

Для лучшей организации класса в каждой из групп нужно назначить старшего (групповода), который помогает товарищам выполнять упражнения, страхует их, следит за соблюдением установленной дозировки. Учитель выбирает себе место, от куда ему более удобно наблюдать за классом, но он всегда должен быть рядом с той станцией, где нужна его помощь. Учителю нужен секундомер для регулирования времени при выполнении упражнения и для подсчета пульса. Пульс подсчитывают до выполнения комплекса, сразу же после прохождения круга и за тем еще через две минуты в течении 10 секунд (умножив цифру на 6, получают число ударов за одну минуту). Показатели пульса записываются в личную карточку ученика (карточки хранятся у учителя).

Подсчет пульса начинается после того, как ученики приготовились к этому. По сигналу «Раз!» или короткому свистку они начинают подсчитывать пульс и после команды «Стой!» или повторного свистка заканчивают подсчет. Для того чтобы они могли самостоятельно подсчитать свой пульс, учителю биологии или физической культуры нужно заранее научить их этому.

Подсчет пульса дает возможность контролировать реакцию организма на предложенную физическую нагрузку. Ученикам пульс которых после выполнения упражнений (по прохождению всего круга) превышает 180 ударов в минуту, рекомендуется снизить дозировку в упражнениях большой интенсивности при последующем прохождении круга или на следующем уроке.

Систематическая оценка результатов по максимальному тесту и учет нагрузки дают возможность учителю судить об улучшении работоспособности организма. Сравнение реакций пульса на стандартной нагрузке (комплекс упражнений, неоднократно повторяемый на уроках) позволяет сделать выводы о приспособлении сердечно-сосудистой системы к ним. Улучшение ее регуляции отражается в более быстром снижении частоты пульса после стандартной нагрузки. Все это обеспечивает четкий педагогический контроль и самоконтроль учеников за соответствующими реакциями организма.

Определение максимального теста, установлении индивидуальной нагрузки, подсчет пульса, запись результатов в личную карточку рекомендуется начинать с VIII класса, где учащиеся лучше подготовлены к выполнению указанных требований. В данном возрасте (15 - 17 лет) уровень физического развития и функциональных возможностей организма юношей и девушек имеет большие отличия. Поэтому у них наиболее резко проявляются индивидуальные особенности в отношении приспособления к значительным физическим нагрузкам. Повышается роль индивидуальных заданий на уроках физической культуры, что подтверждает необходимость определения максимального теста для каждого ученика VIII - X классов при выполнении упражнений по методу круговой тренировки.

Исходя из обобщения опыта, можно рекомендовать в учебном году 16 -18 занятий по методу круговой тренировки. Ориентировочное распределение их в году может быть таким:

I четверть - на 4 -5 уроках,

II четверть - на 4 - 5 уроках,

III четверть - на 3 - 4 уроках,

IV четверть - на 3 - 4 уроках.

Для каждой серии уроков нужно составить соответствующий комплекс упражнений.

В V - VII классах проводится собственно не круговая тренировка, а занятие по типу круговой тренировки, точнее - упражнения выполняются мелкогрупповым поточным способом. Время на выполнение каждого упражнения остается в пределах 30 - 45 секунд, дозировка их зависит от пола, возраста, подготовленности ученик, характера предложенных движений и определяется учителем для каждой группы отдельно или всего класса в целом. В V - VII классах приемлем такой вариант выполнения упражнений: прохождение круга с заданиями выполнить каждое упражнение в обусловленное время в произвольном темпе, но по возможности более точно.

В этих классах нужно очень осторожно относиться к дозировке упражнений, не следует предлагать учащимся максимальной нагрузки. Количество повторений упражнений должно быть на уровне половины среднего результата при выполнении того или иного упражнения для данного класса. Например, мальчики VI класса выполняют приседания на одной ноге, держась рукой за бревно, в среднем 6 - 8 раз, количество повторений этого упражнения за один подход - 3 - 4 раза. Во время выполнения данного упражнения на соответствующей станции ученики успевают выполнить два подхода (приседания на правой и левой ноге) с интервалом 10 -15 секунд. Этим обеспечивается эффективное воздействие данных упражнений на развитие силы, выносливости и других качеств без отрицательных последствий для их организма.

Организация занятий по экстенсивно-интервальному методу круговой тренировки.

Анализ методов круговой тренировки и обобщения опыта применения их на практике дает основание выделить экстенсивно-интервальный метод как наиболее приемлемый для школьного урока. Сущность его заключается в том, что движения выполняются в оптимальном темпе, точно, с большой амплитудой, на упражнения и на отдых планируется одинаковое время - по 30 секунд. Стандартная продолжительность работы и отдыха обеспечивает на уроке порядок, дисциплину, позволяет следить за точностью выполнения заданий. Последовательное чередование работы и отдыха при систематическом повышении нагрузки совершенствует комплексное развитие двигательных качеств - силовую выносливость, скоростную силу.

В комплекс обычно включают 10 упражнений (станций), на каждое тратится одна минута (30 секунд на выполнение, 30 секунд на отдых), значит, на весь комплекс (один круг) уйдет 10 минут.

Комплекс может состоять также из 8 упражнений (сокращенный круг).

Упражнения выбирают наиболее простые, чтобы в течение 30 секунд каждое можно было выполнить 10 - 30 раз. Поэтому подтягивание в висе, например, целесообразно заменить сгибанием рук в висе лежа, а сгибание рук в упоре лежа давать на повышенной опоре (бревно, скамейка).

В комплекс включают по два упражнения для развития мышц ног, рук и плечевого пояса, брюшного пресса, спины и два общего воздействия.

На примере VIII класса рассмотрим как проводятся занятия по этому методу.

На уроках в сентябре и в начале октября, которые проводятся на площадке, ученики обучаются в основном бегу, прыжкам, метаниям, выполняя большой объем легкоатлетических упражнений. Это способствует не только освоению техники движений, но и развитию двигательных качеств, в частности быстроты, гибкости, силы. Поэтому на этих уроках обычно не проводятся занятия по круговой тренировке. Но когда уроки переносятся в зал, чтобы не снижать нагрузки и продолжать развивать двигательные качества в комплексе, необходимо планировать в основной части урока выполнение упражнений по методу круговой тренировки с целью развития в основном силы, силовой и скоростной выносливости.

Приведем примерный комплекс упражнений.

1. (I станция) Сидя верхом на скамейке, встать, стать ногами (поочередно) на скамейку, сойти со скамейки, вернуться в исходное положение.
2. (II станция) Из виса лежа (девушки) согнуть и разогнуть руки. То же (юноши), но из виса лежа согнувшись, одновременно выпрямляясь в тазобедренных суставах.
3. (III станция) Лежа на спине, ноги закреплены (ступни под скамейкой), поднять туловище, вернуться в исходное положение.
4. (IV станция) Лежа на груди, руки вверх ладонями на пол, поднять туловище, руки и ноги (прямые), вернуться в исходное положение.
5. (V станция) Стоя, палка горизонтально вниз хватом сверху на ширине плеч, продеть правую ногу между палкой и руками и выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же, левой ногой.
6. (VI станция) Из упора лежа, руки на скамейке. Девушки: согнуть руки, одновременно опуститься на колено; разгибая руки, вернуться в исходное положение. Юноши: переставить руки (поочередно) на пол, вернуться в исходное положение (так же поочередно переставляя руки).
7. (VII станция) Стоя боком к гимнастической стенке, рукой взяться за рейку на высоте пояса, присесть на правой ноге, левую вперед, вернуться в исходное положение. То же на левой.
8. (VIII станция) Из виса на гимнастической стенке поднять согнутые ноги, вернуться в исходное положение.
9. (IX станция) Из полу приседа, руки на коленях, выпрыгнуть вверх, приземлиться в исходное положение.
10. (X станция) Из основной стойки, палка горизонтально внизу, хватом сверху, шире плеч. Наклониться вперед, одновременно поднять палку вверх (спина прямая, палка выше головы, смотреть на палку), вернуться в исходное положение.

Комплекс рекомендуется выполнять на 8 уроках подряд, что составит законченный цикл занятий по экстенсивно-интервальному методу круговой тренировки. Такие циклы целесообразно повторять 3 - 4 раза в течение года.

Для указания места (станции) выполнения упражнений полезно изготовить 10 указателей: лист плотной бумаги вставляется в пропил деревянной стойки на подставке; на листе крупными цифрами обозначают номер упражнения (станции), делают описание и графическое изображение его.

Размечая станции, нужно учитывать, что упражнения для одних мышц должны чередоваться с упражнениями для других, что для выполнения упражнений целесообразно использовать снаряды, находящиеся в зале, причем так, чтобы не передвигать их далеко.

**: : :**

**: : :**

2 брусья

3 скамейка

4 маты

5

6 скамейка

стенка

1 скамейка

10

9

7

8

В зале размером 6х18 метров можно расположить 10 станций примерного комплекса так, как показано на рисунке.

Поскольку одна из основных особенностей круговой тренировки - выполнение с индивидуальной дозировкой, нужно заготовить личные карточки учеников для учета физической нагрузки и показателей реакции на нее.

Карточки заполняют сами ученики, однако порядок записи нужно разъяснить. В графе «№ станций» на первой строчке записывается номер той станции, с которой ученик начинает выполнять упражнения. Например, № 5. Далее в столбик записываются номера последующих: 6, 7, 8, 9, 10, 1, 2, 3, 4.

В графе «I МТ» (I максимальный тест) записывается число повторений упражнения, выполняемого с максимальным напряжением и быстротой на каждой из 10 станций.

В последующих графах указывается дозировка упражнений на очередных занятиях. Например:

МТ+2

2

Х 2

означает, что к максимальному количеству повторений нужно прибавить еще два повторения и сумму разделить пополам, а комплекс упражнений повторить дважды (два круга). В графе «Тренировочный объем» заносится сумма повторений на всех десяти станциях.

В графе «II МТ» (II максимальный тест) указывается максимальное число повторений на заключительном уроке цикла. Разница показателей между двумя тестами с учетом качества выполнения упражнений характеризует воздействие занятий по избранному методу.

Так, если в последнем уроке МТ возрос по сравнению с первым, - значит, возросла сила. Если количество ударов пульса снизилось или осталось прежним при увеличении количества повторений, - значит, повысился уровень выносливости.

Разработкой комплекса упражнений, изготовлением указателей и карточек, собственно ,и заканчивается подготовка к проведению круговой тренировки.

Таблица.

**Индивидуальная карточка учета спортивных достижений**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №станции | Содержание  упражнения | МТ | Тренировоч-ный  объем | 2 МТ | Прирост  достижений |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 и т.д. |  |  |  |  |  |
| Пульс после прохождения круга |  |  |  |  |  |
| Пульс после 2 мин. отдыха |  |  |  |  |  |
| Замечания |  |  |  |  |  |

Первое занятие можно построить примерно так:

Вводная часть (5 минут).

Основная часть (35 - 37 минут). Разучивание упражнений комплекса с подсчетом (20 минут). Определение максимального теста (10 минут).

Заключительная часть (3 - 5 минут).

Разучиваются упражнения всем классом одновременно без лишних перестроений. Вначале упражнения 5 и 10 (см примерный комплекс) с палками, затем 4 и 9, 3 и 7, далее 1 и 6 на скамейках и наконец 8 и 2. Желательно каждое упражнение повторить 3 - 4 раза. После этого учеников можно посадить на скамейки и раздать карточки. Кратко (5 - 7 минут) рассказать о занятиях по методу круговой тренировки, в результате которых развиваются двигательные качества в их комплексном проявлении; о систематическом увеличении дозировки для всех и в то же время с индивидуальной нагрузкой для каждого. Научить правильно делать записи в карточке. Ученики записывают в карточках фамилию, имя и другие общие сведения и затем идут на указанные места (станции), готовят для себя нужные снаряды и записывают в карточки номер станции, на которой находятся (а последующие - в порядке прохождения их).

Перед выполнением первого упражнения ученики подсчитывают пульс (по команде) в течение 10 секунд (затем это число умножается на 6). Учитель напоминает, что на каждое упражнение затрачивается 1 минута: 30 секунд на выполнение упражнений с подсчетом, 30 секунд на запись результатов и переход к следующей станции (активный отдых) по кругу против часовой стрелки.

Предупредив учеников о том, что начинается определение максимального теста, что секундомер будет остановлен только через 10 минут, учитель командует: «Исходное положение - принять! Упражнение начи-най!». Через 30 секунд: «Стоп!» В таком же порядке выполняются все 10 упражнений. Нужно внимательно следить за секундомером и вовремя подавать команды.

После выполнения последнего упражнения снова по команде ведется подсчет пульса в течение 10 секунд.

Ученикам, у которых пульс после упражнения превышает 180 - 200 ударов в минуту, на последующих занятиях предлагается снизить нагрузку.

Максимальное число повторений упражнения за 30 секунд - это и есть МТ, в зависимости от которого устанавливается индивидуальная дозировка на последующие 6 занятий цикла. По экстенсивно-интервальному методу дозировка распределяется примерно так.

На II занятии

МТ

2

Х 1

Такая нагрузка дается для того, чтобы упражнение выполнялось в два раза медленнее максимального теста, но с широкой амплитудой, наибольшей точностью. Например упражнение 10 (примерного комплекса) в максимальном темпе выполнялось несмотря на замечания с неполным наклоном туловища, с плохо прогнутой спиной, палка не поднималась выше головы. Следовательно, выполняя в два раза медленнее, ученик должен следить за тем, чтобы после глубокого вдоха вместе с выдохом палка поднималась точно вверх одновременно с наклоном туловища до горизонтального положения (палка выше головы, смотреть на палку). Также более точно и правильно выполнять и все другие упражнения.

МТ+2

2

Х 2

МТ+1

2

Х 3

МТ+3

2

Х 1

МТ+3

2

Х 1

МТ+2

2

Х 2

**;**

**;**

**;**

**;**

Дозировка на III - VI занятиях:

Указанную дозировку учитель может изменять в зависимости от подготовленности своих учеников.

На VIII занятии (заключительном в цикле) определяется II МТ. Его показатели и данные педагогических наблюдений служат отправным моментом для усложнения или изменения комплекса на следующий цикл.

Все 45 минут урока занимает только первое занятие по круговой тренировке, а остальные: 10 минут - если комплекс выполняется один раз (один круг); 20 минут - если комплекс повторяется дважды (два круга) и 30 минут - если комплекс повторяется три раза (три круга).

Упражнения с дозировкой в один круг целесообразно проводить в первые или последние 15 минут урока; с дозировкой в два круга - в последние 20 минут; в три круга - в последние 35 минут урока.

Между повторениями желательны 2- 3 минутные паузы, во время которых выполняются спокойная ходьба, упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

**Заключение**

Метод круговой тренировки ставит перед собой задачу комплексного воспитания физических способностей при активном самостоятельном выполнении упражнений юными спортсменами и контролем за ее воздействием на систему организма.

Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все учащиеся одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

Такая форма организации имеет и большое воспитательное значение: учащиеся проходят практику проведения самостоятельных занятий, что является основой для подготовки их как инструкторов по физической культуре.

**Литература:**

1. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта: Учеб. пособие по спецкурсу для студентов пед. ин-тов по спец. «физ. восп.». - М.: Просвещение, 1985.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - К.: Здоров’я, 1984.
3. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
4. Вильчковский Э.С. Что есть что? Еще раз о круговой тренировке. // Физкультура в школе 1971, №7
5. Жужиков В.Г. Наиболее приемлемый. Об организации занятий по экстенсивно-интервальному методу круговой тренировки. // Физкультура в школе 1971 №11
6. Шварцман А.Е. О занятиях по методу круговой тренировки в VIII классе. Рассказывает А.Е. Шварцман, школа №1, г.Киев. // Физкультура в школе 1971 №8
7. Андреев С.Н. Проблемы организации подготовки юных спортсменов в специализированных классах. // Теория и практика физической культуры 1985 №9

1. Энгельс Ф. Анти-Дюринг.-М.:госполитиздат, 1980. [↑](#footnote-ref-1)