

Тренер-преподаватель,  
ГБУ ДО НАО «ДЮЦ «Лидер»  
Чупров Юрий Иванович  
г. Нарьян-Мар

## **Проведение тренировочных занятий по волейболу методом «круговая тренировка»**

Тренировочное занятие служит всестороннему развитию учащихся и является основной формой общей подготовки их к разнообразной двигательной деятельности. Экспериментально установлено, что хорошо налаженный и достаточно интенсивный учебно - воспитательный процесс на тренировках обеспечивает успешное развитие растущего организма, укрепляет здоровье, повышает работоспособность школьников. Достижению высокой эффективности каждого занятия способствует глубокому знанию теории и методики тренировки. Творческое осмысление теории позволяет тренеру использовать все богатство физических упражнений, многочисленные методы обучения и воспитания соответственно конкретным условиям, конкретным учебным задачам, особенностям и реальным двигательным возможностям обучающихся различных возрастных групп. Знание способов и методов организации учебной деятельности учеников позволяет проводить занятия с высокой общей и моторной плотностью. В теории и практике физического воспитания известны такие *способы и методы организации* тренировки: фронтальный, поточный, групповой, фронтально-групповой (сменный), индивидуальный, «круговая тренировка».

Термин «круговая тренировка» имеет два аспекта. Первый - «круговая тренировка» (как уже отмечалось) как *способ организации занятия*, позволяющий *закреплять и совершенствовать двигательные умения и навыки* (на что обращается мало внимания), второй - как *метод развития физических качеств* наряду с другими методами: равномерным, повторным, переменным и интервальным. Попытка рассматривать «круговую тренировку» и как способ организации и как метод развития физических качеств, то есть в единстве и привела к созданию данной методики. В этом и состоит её **инновационность**.

Исходя из этого, можно дать определение: «круговая тренировка» - это наиболее прогрессивная организационно-методическая форма занятий, направленная на *закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств*; это поточное, последовательное выполнение комплекса физических упражнений. «Круговой» ее называют потому, что упражнения выполняются по кругу, состоящему из нескольких «станций». (В теории «круговая тренировка» «станцией» называют место, на котором выполняется упражнение).

**Актуальность:** Снижение уровня физической подготовленности учащихся в настоящее время требует от тренера строить свою работу в рамках интенсификации и оптимизации учебно - воспитательного процесса,

применять к учащимся лично - ориентированный подход. Это и является основной **целью** применения данной методики. Использование её позволяет это сделать при минимизации затрат, так как используется простейший спортивный инвентарь и оборудование. При этом занятия проходят с максимальной моторной плотностью (от 65% до 90%) и имеют тренировочную направленность.

**Условия функционирования опыта:** Для проведения тренировочных занятий по методу «круговая тренировка» не требуется дорогостоящее оборудование. Как уже отмечалось, на *закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств* учащихся (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) достаточно простейшего спортивного инвентаря: скакалки, гантели, резиновые эспандеры, скамейки, мячи, брусья, канаты, перекладины, различные тренажерные устройства, изготовленные своими силами, и т.д. Большинство упражнений в комплексах «круговой тренировки» учащиеся могут выполнять, используя вес собственного тела. Поэтому использовать данный метод можно как в спортивном зале, так и при проведении уроков на открытом воздухе. Для контроля за пульсом и дозировкой упражнений необходим секундомер.

**Целевая аудитория:** данная методика может быть рекомендована учащимся любого возраста, независимо от пола.

Применение метода «круговой тренировки» имеет следующие **преимущества:**

1. Позволяет избежать монотонности занятия. Быстрая смена физических упражнений дает возможность получить физическую нагрузку на все мышечные группы и избежать при этом местного утомления.

2. В тренировку включаются простые и доступные упражнения, не требующие сложного оборудования мест занятия.

3. Создает условия для самостоятельной работы.

4. Этот метод позволяет регулярно проверять свои физические возможности.

5. Наличие соревновательного элемента заставляет учащихся концентрировать свои усилия и внимание на выполнении упражнений.

6. Значительно повышается двигательная активность учащихся. Занятие отличается значительной моторной плотностью.

Приведенные выше положительные стороны «круговой тренировки» позволяют рекомендовать ее как для занятий в спортивных секциях, так и проведения школьных уроков.

**Постоянное совершенствование методики проведения занятий** (более 25 лет) с помощью метода «круговая тренировка» как *формы организации занятий* и как *метода развития физических качеств*, позволило внедрить ее в проведение занятий секций по волейболу. Основными методическими принципами построения этих занятий являются следующие положения:

1. Циклическое использование разработанных комплексов физических упражнений, выполняемых в порядке последовательной смены «станций».

2. Расчет на индивидуальные и групповые занятия, что наиболее специфично для игровых видов спорта.

3. Повышение работоспособности волейболистов, на базе всестороннего развития. Комплекс упражнений состоит как из вспомогательных упражнений из различных видов спорта, так и из специальных упражнений волейболиста.

4. Регламентация нагрузки в комплексах упражнения. Она базируется на основных компонентах развития работоспособности - продолжительности упражнения, интенсивности, числе повторения, строгой последовательности дозированных нагрузок с четко определенными интервалами отдыха и между отдельными «станциями» и между кругами. Продолжительность упражнения подбирается с учетом возможности развития аэробных и анаэробных способностей. Интенсивность дозируется по частоте сердечных сокращений.

5. Использование такой интенсивности (по Ч.С.С.), которая достигает соревновательной или превышает ее, что не всегда можно добиться специальными волейбольными средствами. Частота сердечных сокращений дает возможность оценить воздействие нагрузок и служить критерием воздействия различных упражнений на функциональное состояние систем энергетического обеспечения организма учащегося. Распределение упражнений по интенсивности их воздействия позволяет целенаправленно планировать и контролировать нагрузки, строить специальные тренировки для развития того или иного качества.

6. Большие возможности индивидуального формирования нагрузки (на основе использования определения *максимума повторений* в каждом упражнении). Мера нагрузки устанавливается равной для всех занимающихся и в то же время строго индивидуально.

7. Максимальное приближение к специфике волейбола. Для этого формирую круги и «станции» по двум направлениям:

- Набор «станций» с широким профилем разнообразных задач и средств;
- Специальный подбор «станций», ставящий задачи силовой, скоростной подготовки волейболиста и баскетболиста.

8. Для учета достижений при проведении круговой тренировки на каждого занимающегося заведена индивидуальная карточка достижений. В ней указываются упражнения комплекса, система повышения нагрузки в течение нескольких занятий и другие показатели: фамилия, возраст, рост, вес, пульс, самочувствие.

Строгая *индивидуальная* дозировка нагрузки - весьма ценная черта круговой тренировки. В результате этого и у физически «слабых», и у «сильных» занимающихся поддерживается интерес к занятиям. Систематическая оценка достижений по *максимальному тесту (повторному максимуму)* и учет прироста нагрузки дают наглядное представление о развитии работоспособности по ее внешним количественным показателям (общему количеству повторений упражнения, времени прохождения каждого круга и т.д.)

Сравнение же реакции пульса на очередную нагрузку в кругах позволяет судить о том, насколько успешно идет адаптация организма к нагрузке. Регулярная запись каждым занимающимся своих достижений в специальных карточках, которые используются для контроля динамики работоспособности, одновременно воспитывает честность, самостоятельность, упорство, целеустремленность. Поочередная смена «станций», зависимость выполнения задания от действия всех других занимающихся в группе, классе требует согласованности действий всех занимающихся, полного порядка работы и дисциплины. Все это предоставляет благоприятные возможности для воспитания соответствующих нравственных качеств и навыков поведения.