Круговая тренировка легкоатлетов.

 Метод круговой тренировки на занятиях по легкой атлетике– это эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного и жесткого лимита времени. При этом развитие двигательных качеств тесно связано с освоением программного материала, поэтому в комплексы круговой тренировки  включили физические упражнения (подводящие упражнения), близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела учебной программы. Это способствует положительному переносу двигательного действия при развитии и совершенствовании  умений. Использование их в комплексах круговой тренировки способствует выполнению  изученных упражнений в различных условиях, приближенных к жизненным, что имеет  важное прикладное значение.

 Круговая тренировка как интегральная форма физической подготовки приучает учащихся  к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает алгоритм заранее запланированных двигательных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений.При организации занятий методом круговой тренировки все учащиеся  после подготовительной части распределяются по  группам (2-3 человека) в зависимости от уровня физической подготовленности. На месте проведения занятий определяются «станции» для выполнения физических упражнений.На каждой «станции» находится карточка-задание, в которой определены задачи и способы их решения. По команде преподавателя учащиеся начинают одновременно выполнять упражнения  каждый на своей «станции». По окончании запланированного времени учащиеся  переходят на следующую «станцию».

 Таким  образом, они перемещаются от «станции» к «станции», от снаряда к снаряду. Время выполнения упражнения варьируется в зависимости от  возраста и подготовленности учащихся. При составлении комплексов круговой тренировки делается акцент на развитие различных мышечных  групп.

**Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки, используемый при обучении легкой атлетике**

***1-я станция.*** И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Присед руки вперед, и.п.

***2-я станция.*** И.п.– выпад левой ногой вперед, руки на пояс. Три пружинистых  покачивания  в выпаде, прыжком сменить положение ног.

***3-я станция.***  И.п. – О.С. руки вперед  ладони вниз. Присед на правой ноге, левая  вперед. Тоже на левой ноге.

***4-я станция***. Бег с высоким подниманием бедра на месте.

***5-я станция.*** Бег с захлестыванием голени назад с продвижением вперед.

***6-я станция.*** Быстрая смена ног прыжками. Из положения вперед правой – левой ногой.

***7-я станция.*** Бег с подскоками и приземлением на толчковую ногу.

***8-я станция.*** И.п. стоя боком у опоры. Свободное размахивание ног вперед-назад.

**Комплекс упражнений для развития скоростно-силовой подготовки, силовой выносливости**

***1-я станция.*** Прыжки на месте на двух ногах.

***2-я станции.*** И.п. лежа на спине, руки слегка разведены за головой. Сед ноги вверх, коснуться руками стоп. Лечь, опустить ноги.

***3-я станция.*** И.п. лежа на животе. Прогнуться, руки вверх – вперед, приподнять ноги. Покачивания.

***4-я станция.*** И.п. сидя, руку на поясе, ноги согнуты. Круговые движения ногами поочередно вперед и назад («езда на велосипеде»).

***5-я станция.*** Бег на месте со скакалкой. Подскок на каждом шаге.

***6-я станция.*** И.п. в висе на перекладине: поднимание прямых ног к перекладине,

***7-я станция.*** Прыжки через скакалку назад обеими ногами с подскоками.

***8-я станция.*** И.п. сед ноги вытянуты и чуть подняты. Одновременные махи руками влево, ногами вправо, и наоборот.

***Из опыта работы можно сделать следующие выводы:***

**1.** Круговая тренировка является одной из организационно-методических форм применения физических упражнений. Она строится так, чтобы создать предпочтительные условия для комплексного развития физических способностей занимающихся.

**2.** Организационную основу круговой тренировки составляет циклическое проведение комплекса физических упражнений, подобранных в соответствии с определенной схемой (символом круговой тренировки) и выполняемых  в порядке последовательной смены «станций», которые располагаются на площадке для занятий в форме замкнутой фигуры (круга, квадрата, т.д.).

**3.**Комплексы круговой тренировки составляются, как правило, из технически несложных, предварительно хорошо разученных движений.

**4.** В методическом отношении круговая тренировка представляет  процесс строго  регламентированного упражнения с точным нормированием нагрузки и отдыха.  Регламентация процесса упражнения в круговой тренировке обеспечивается объективной оценкой достигнутой работоспособности.

**5.** Мера нагрузки устанавливается относительно равной для всех принимающих участие в занятиях и в то же время строго индивидуально. Поэтому физически менее сильные  имеют возможность добиться тех же успехов, что и более сильные.

**6.** Круговая тренировка рассчитана в основном на групповые занятия. В самой организационной структуре круговой тренировки (поочередная смена «станций», зависимость выполнения задания от действий других участников) заложена необходимость согласованных действий группы, точного соблюдения установленного порядка и дисциплины. Понятно, что все это предоставляет благоприятные возможности для воспитания соответствующих нравственных качеств и навыков поведения.

**7.** Метод круговой тренировки позволяет обеспечить высокую  моторную плотность занятия, облегчает учет, контроль и индивидуальное регулирование нагрузки, активизирует учащихся.

**8.** Благодаря разнообразию методических вариантов, почти неограниченным  возможностям подбора тренировочных средств и точному нормированию нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся, круговая тренировка имеет широкую сферу применения.

Особо отмечаем, что в использовании метода круговой тренировки на занятиях физической культурой большую роль играет психологическая подготовка учащихся  к занятию: адаптировать учащегося, чтобы он смог во время занятий максимально использовать свой потенциал, накопленный на самостоятельных занятиях. Целью  тренировки является подготовка учащегося к сложным ситуациям, к преодолению физиологических и психологических барьеров. Организм  учащегося представляет собой единый комплекс. Поэтому нельзя функциональную и психологическую сторону рассматривать отдельно, как нельзя разделять отдельные части спортивной тренировки. Психологическая подготовка не может возместить недостатки, допущенные в отдельных элементах занятий. Она  приносит  максимальный  результат только в тех случаях, когда в комплексе для роста спортивной формы учащегося  используются следующие педагогические методы.

***Словесный метод.*** Слово – важное средство психологической подготовки и    воздействия на занимающегося. Влиять словом можно по-разному: в форме дружеского разговора,  поддержав учащегося шуткой, а порой полезно  и  повысить требовательность к учащемуся  при выполнении задания.

***Наглядный метод.*** Он помогает воздействовать на занимающихся,  которым необходимо точно выполнить задание преподавателя. В конкретных случаях это наблюдение за игрой,  видеозаписей, игровых ситуаций.

***Метод моделированной тренировки.*** Это основной метод практического воздействия на сознание учащегося. Главная задача, которую решает метод – это помочь учащимся адаптироваться, научить их противостоять возможным отрицательным воздействиям. Решение ее в конечном итоге позволяет  добиться высокой спортивной результативности.

Использование этих методов  в работе помогает регулировать и положительно влиять на психологическое состояние учащихся.

 По моему мнению, циклическое планирование данного метода в тренировках легкоатлетов должно основываться на использовании комплексов упражнений, направленных в первую очередь на общую физическую подготовку с учетом спортивной специализации. Тренировочный процесс, с применением метода круговой тренировки, приобщает легкоатлетов к самостоятельному мышлению, способствует воспитанию собранности и формированию организованности при выполнении любых заданий. Имея много достоинств, круговая тренировка заслуживает самого широкого распространения в работе тренера.