

Мезей Л.Б.

МЕТОД КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Основне завдання використання методу кругового тренування на заняттях з легкої атлетики - ефективний розвиток рухових якостей в умовах обмеженого та жорсткого ліміту часу. При цьому розвиток рухових якостей тісно пов'язано з освоєнням програмного матеріалу, тому у комплекси кругового тренування включили фізичні вправи (підводящі вправи), близькі за своєю структурою до умінь і навичок того чи іншого розділу навчальної програми.

Це сприяє позитивному перенесенню рухової дії при розвитку та вдосконаленні умінь. Використання їх у комплексах кругового тренування сприяє виконанню вивчених вправ у різних умовах, наближених до життєвих, що має важливе прикладне значення.

Кругове тренування як інтегральна форма фізичної підготовки привчає учнів до самостійного мислення у розвитку рухових якостей, виробляє алгоритм заздалегідь запланованих рухових дій, виховує зібраність і організованість під час виконання вправ.

При організації занять шляхом кругового тренування всі учні після попередньої частини розподіляються по групам (2-3 людини) залежно від рівня фізичної підготовленості. На місці проведення занять визначаються станції для виконання фізичних вправ.

На кожній «станції» знаходиться картка-завдання, в якій визначено завдання та способи їх вирішення. За командою викладача учні починають одночасно виконувати вправи кожен на своїй станції. Після закінчення запланованого часу учні переходять на наступну станцію.

Таким чином, вони переміщуються від станції до станції, від снаряда до снаряда. Час виконання вправи варіюється в залежності від віку та підготовленості учнів. При складанні комплексів кругової тренування робиться акцент на розвиток різних груп м'язів.

Комплекс вправ швидкісно-силової підготовки, що використовується під час навчання з легкої атлетики

1-а станція. - Стійка ноги нарізно, руки убік. Присівши руки витянути вперед

2-а станція. - Випад лівою ногою вперед, руки на пояс. Три пружинисті похитування у випаді, стрибком змінити положення ніг.

3-я станція. Руки вперед долоні вниз. Присівши на правій нозі, ліва вперед. Теж повторити на лівій нозі.

4-та станція. Біг із високим підніманням стегна на місці.

5-та станція. Біг із захльостуванням гомілки назад із просуванням вперед.

6-та станція. Швидка зміна ніг стрибками. З положення вперед правою – лівою ногою.

7-а станція. Біг із підскоками та приземленням на поштовхову ногу.

8 станція. Вільне розмахування ніг вперед-назад стоячи боком біля опори.

Комплекс вправ для розвитку швидкісно-силової підготовки, силової витривалості

1-а станція. Стрибки на місці на двох ногах.

2-а станція. Лежачи на спині, руки трохи розведені за головою. Сід ноги вгору, торкнутися руками стоп. Легти, опустити ноги.

3-я станція. Лежачи на животі прогнутися, руки вгору - вперед, підняти ноги. Похитування.