

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

Рассмотрено и рекомендовано

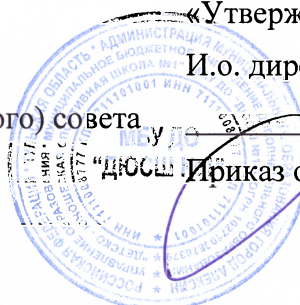
к использованию в работе

Протокол тренерского (методического) совета
от 07 сентября 2021 г. № 1

«Утверждаю»

И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ №1»

О.В. Трофимова



Приказ от «30» декабря 2021 г. № 234-д

**Методическая работа
«Обучение в круговой тренировке на
занятиях по легкой атлетике»**

Выполнил: Петрук А.А. - тренер-преподаватель
по легкой атлетике МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Алексин
2021

Содержание

Введение.....	3
1. Теоретико-методологические основы применения «круговой тренировки».	3
2. Методика проведения занятий.....	5
Заключение.....	6
Список использованной литературы.....	7
Приложения.....	8

Введение

За последние годы спортивные показатели школьников стали снижаться. Причиной этого самые разнообразные, исследователи объясняют этот феномен многими факторами. Основные – от мало подвижного образа жизни.

Медицинское обследование учащихся выявило большой процент детей с избыточной массой тела и низкими физическими показателями. Возник вопрос: как улучшить физические показатели школьников младшего возраста, и в связи с этим выбрана тема: Обучение в круговой тренировке на занятиях по легкой атлетике в спортивной школе, как один из основных факторов обеспечивающий увеличения скоростно-силовых качеств.

Цель исследования: доказать, что круговая тренировка является одним из основных факторов повышения скоростно-силовых качеств в младшем школьном возрасте.

Объектом исследования является «круговая тренировка» на занятиях по легкой атлетике в спортивной школе.

Предмет – «круговая тренировка» на занятиях по легкой атлетике в спортивной школе.

Ход нашего исследования определялся следующей **гипотезой**: спортивные результаты на занятиях по легкой атлетике в спортивной школе повысятся, если применить «круговую тренировку».

В соответствии с целью и выдвинутой гипотезой в исследовании ставились следующие **задачи**:

- представить историографию вопроса и его современное состояние;
- рассмотреть основные теоретические аспекты проблемы применения метода «круговой тренировки»;
- раскрыть основные характеристики учащихся младшего школьного возраста;
- проанализировать наиболее продуктивные подходы к исследованию вопроса внедрения метода «круговой тренировки» на занятиях по легкой атлетике в спортивной школе.

1. Теоретико-методологические основы применения «круговой тренировки» на занятиях по легкой атлетике в спортивной школе

Исторические предпосылки и современное состояние вопроса «круговой тренировки»

История преподавания физической культуры уходит далеко в прошлое, а именно в Римскую империю. Одновременно с развитием спорта развивались различные методы, появлялись новые средства обучения.

Одним из таких методов стал метод «круговой тренировки», который появился в начале 1952 году в Англии. Первоначально данный метод применялся футболистами, а в конце 1952 – начале 1953 года легкоатлетами.

В конце XX века круговую тренировку с успехом начали внедрять в процесс обучения в младшей и средней школе.

«Круговая тренировка» как один из основных факторов обеспечивающих увеличения скоростно-силовых качеств

Прежде чем приступить нам необходимо дать определение *круговой тренировки* - многократное выполнение определенных движений за один и тот же промежуток времени и точно установленного порядка его изменения и чередования с отдыхом.

Современная система образования предлагает для учащихся начальных школ различные направления для развития и совершенствования их двигательных умений. Одним из таких направлений является легкая атлетика. Занятия по данному направлению – процесс сложный, многофакторный, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т.п., которые обеспечивают процесс подготовки учащихся к различного вида соревнованиям.

Спортивная подготовка является важным стимулом для учащихся спортивных школ, повышает стремление заниматься упорно и настойчиво, вкладывать все силы в достижение поставленной педагогом цели. В то же время систематические занятия по легкой атлетике в спортивной школе – это мощный фактор, способствующий развитию лучших человеческих качеств, воспитанию смелых, сильных, выносливых и закаленных людей.

В связи с этим на секционных занятиях по лёгкой атлетике следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические и интегральные.

Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления учебным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в учебном процессе младшей школы ни один из видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение поставленных целей.

Системный подход:

1) круговая тренировка на занятиях по легкой атлетике в спортивной школе является важнейшим компонентом системы младшего образования;

2) применение системы «круговой тренировки» на занятиях по легкой атлетике в спортивной школе как педагогическая система носит открытый характер, обладает гибкостью, динамичностью, управляемостью, универсальностью, вариативностью, интегративностью.

2. Методика проведения занятий по внедрению круговой тренировки по легкой атлетике в спортивной школе

Необходимо проводить занятия по легкой атлетике в спортивной школе по круговой тренировке с обучающимися, которых необходимо поделить на 3 основных группы.

Распределение учащихся на группы:

Уровень	Характеристика уровня
1. Низкий	обучающиеся не имеет устойчивых навыков в предлагаемом учебном материале, допускает ошибки, обладает частичными навыками учебной деятельности
2. Средний	обучающиеся обладает ключевыми умениями в области изучаемой техники; умением самостоятельно выбирать пути решения учебной задачи
3. Высокий	обучающиеся обладает хорошими умениями в технике легкой атлетике; в полном объеме владеет навыками учебной деятельности

Цели для каждой из экспериментальных и контрольной групп:

Для ЭГ – 1, ЭГ – 2 - основной целью, которую должны достигнуть обучающиеся, является сдача контрольных нормативов. В процессе обучения этих двух групп необходимо применять круговую тренировку.

Для КГ – сдача контрольных нормативов, обучение без использования круговой тренировки.

Один из комплекса упражнений который необходимо использовать в работе (рисунок 1).

Внедрение круговой тренировки на занятиях по легкой атлетике в спортивной школе

Комплекс упражнений для занятий по легкой атлетике:

- 1) из упора стоя, согнувшись с опорой о барьер, покачивание, растягивая плечевые суставы;
- 2) из основной стойки бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе;
- 3) с двух шагов разбега прыжок в шаге с последующим повторением упражнений;
- 4) из упора лежа на скамейке отжимание, сгибая и разгибая руки;
- 5) из упора стоя у стены, бег с высоким подниманием коленей в быстром темпе;
- 6) из упора сидя (руки сзади, ноги в группировке) выпрямление ног в угол с последующим возвращением в исходное положение;
- 7) стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8-10м, метание теннисного мяча в баскетбольный щит (на дальность отскока) с повторением упражнения;
- 8) ходьба на внутренней и внешней стороне стопы на отрезке 10 или 20м;
- 9) из высокого старта бег на скорость по замкнутому кругу на расстояние 150 – 200м;

- 10) прыжки с двух шагов разбега с доставанием баскетбольного щита;
- 11) стоя в вися, подтягивание на перекладине с предварительным толчком ног;
- 12) узкая стойка ноги врозь, руками взявшись за бум, перелазание через бум;
- 13) прыжки в шаге с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10 – 20м;
- 14) из низкого приседа передвижение в полном приседе по прямой или по кругу;
- 15) из высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 20-30м с повторением 4 или 6 раз.

Комплекс круговой тренировки по легкой атлетике строятся из 10 или 15 станций и включают упражнения, способствующие развитию физических качеств: быстроты, прыгучести, общей и скоростной выносливости, скоростной силы, тесно связанной с укреплением опорно-двигательного аппарата.

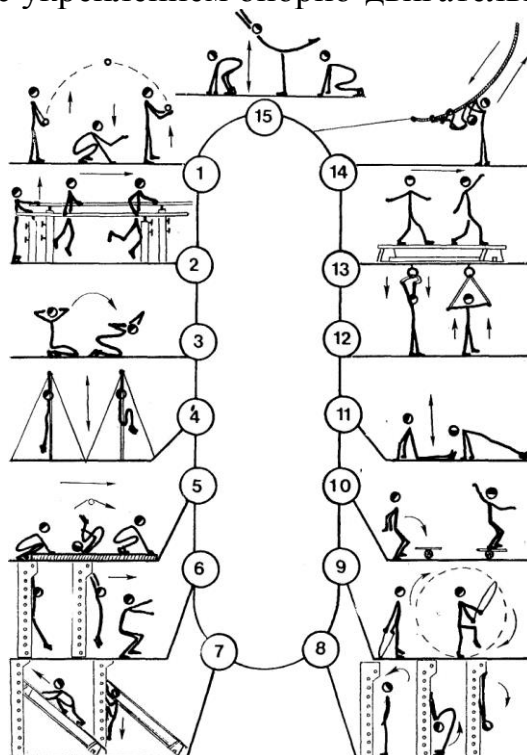


Рисунок 1. Элемент урока с использованием круговой тренировки

Специальные контрольные упражнения разрабатывали с учетом конкретного вида спорта – легкая атлетика – челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, бег 1000 м.

Итак, мы делаем вывод: качество образования напрямую зависит от круговой тренировки; круговая тренировка как метод обучения и комплекс условий является эффективным в образовательном процессе спортивной школы.

Заключение

Упражнения круговой тренировки при методически правильном использовании являются достаточно сильным стимулом адаптации. Под действием круговой тренировки в организме занимающегося наступают значительные функциональные сдвиги.

Круговая тренировка должна строиться с учетом особенностей протекания адаптационных процессов под влиянием тренировочных нагрузок. Одна из них заключается в том, что при неизменной тренировочной нагрузке в круговой тренировке адаптация проявляет тенденцию к угасанию по мере воздействия нагрузки. Для активизации адаптационности процессов, приводящих к повышению к уровню функциональных возможностей, необходимо увеличивать воздействие нагрузки. Это увеличение не должно вызвать срыв адаптационных возможностей организма занимающихся. Средствами увеличения воздействия тренировочной нагрузки являются повышение ее нагрузки и интенсивности.

В подготовительном учебном отделении могут быть использованы линейно-восходящий или ступенчатый способы повышения объема нагрузки и ступенчатое повышение интенсивности. Количество станций увеличивается с 6 до 10 в круге на каждом занятии или через занятие. Затем, увеличивая количество станций в круге на 1-2, доводят объем работы до 2-3 кругов. После этого определяют МП и рассчитывают новую индивидуальную норму нагрузки, повышая, таким образом, интенсивность круговой тренировки.

Одной из наиболее актуальных проблем повышения эффективности тренировочного процесса является его интенсификация, то есть увеличение работы с интенсивностью, стимулирующей у спортсменов рост общей и специальной подготовленности в ходе всего тренировочного процесса. Эффективность решения данной проблемы зависит от повышения сопряженности, устранения нежелательного явления диссоциации ведущих физических качеств и расширения вариативности в процессе подготовки спортсменов (А.Е. Гульянц, 1987; Л.П. Матвеев, 1999; Ю.В. Веркошанский, 1988, и др.).

Изучение литературных источников позволяет нам выдвинуть предположение о том, что наиболее рациональным путем повышения эффективности, как отдельного занятия, так и всего учебно-тренировочного процесса может служить применение методов круговой тренировки, разработанных английскими учеными Р. Морганом и Г. Адемсоном (1958).

Список используемой литературы

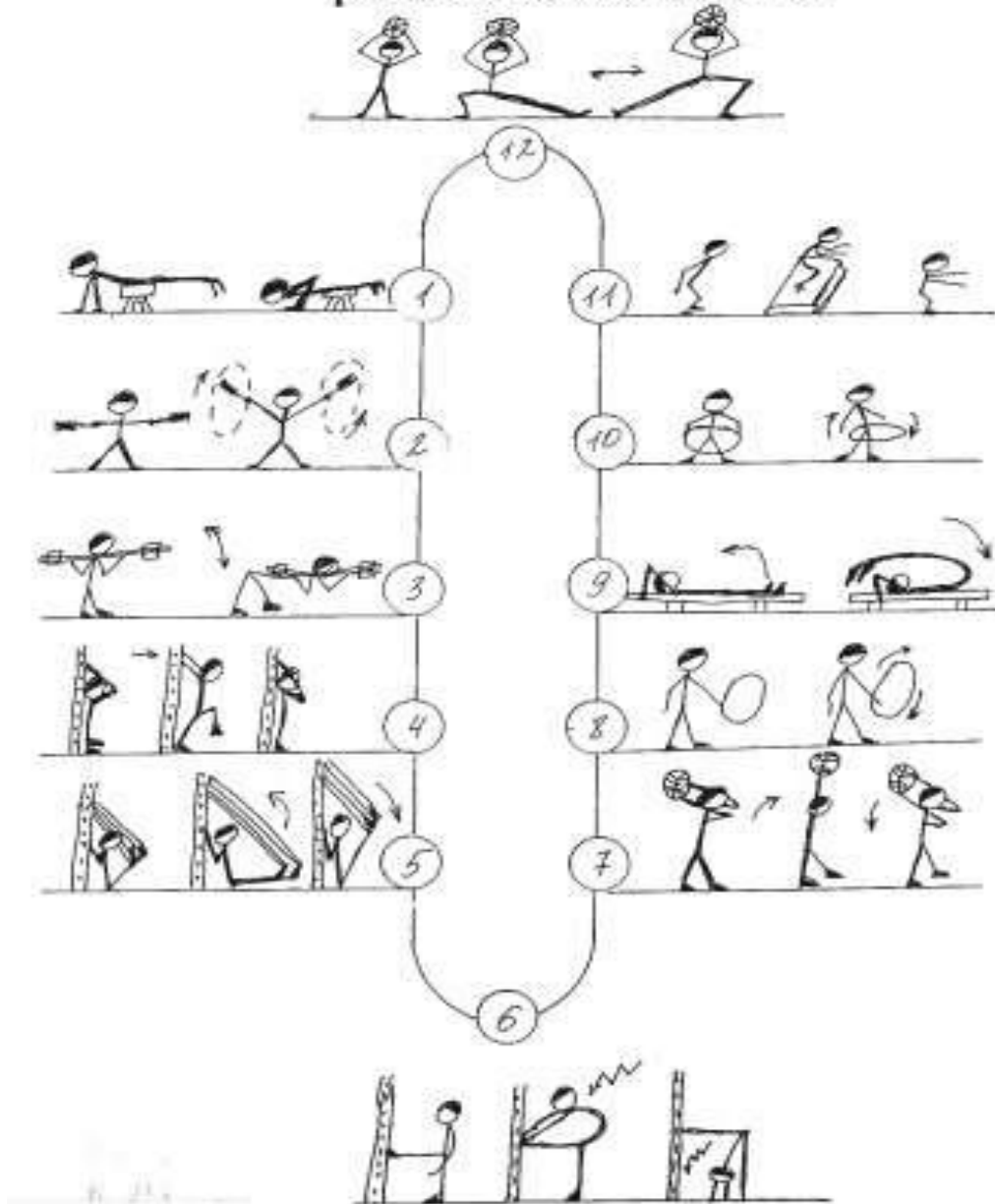
1. Республика Казахстан. Законы. [Электронный ресурс].- Астана, 2005.- Режим доступа: www.vkgu.kz.
2. Журнал «Физкультура в школе за 2013 №17, статья: « Круговая тренировка в младшем школьном возрасте»
3. Кун. Л. Всеобщая история физической культуры и спорта: Редактор Кудрин А.Н. Перевод с венгерского-2003г. 399-400с.
4. Лукин А.Т., История физической культуры и спорта /Полное собрание сочинений/. Издательство «Мадьяр Геликон», 2004г., 250с.
5. Столбов В.В. История физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2003г., 19-21с.

6. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994.-368 с

7. Гойхман П.Н. Трофимов О.Н. Легкая атлетика в школе. - М.,ФиС. 2005.-220с.



















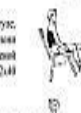














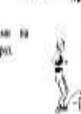


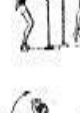

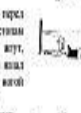

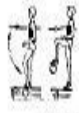



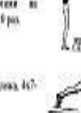






























Приложение 1

Комплекс упражнений круговой тренировки для развития силы и гибкости



Комплекс упражнений

упражнения для мышц рук, туловища и ног

УРОК № 6	УРОК № 7	УРОК № 8	УРОК № 9	УРОК № 10
<p>На ноги на уровне плеч, развести правую руку в сторону, согнуть локоть вправо - 4х20 раз.</p> 	<p>Встать в позу с согнутыми коленями, бедра разведены, ноги на одной ноге.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, в отступе на ладонь правой ладонь от ладонь разгибание рук вперед - 1х15-20 раз.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, руками удерживать рукоятки жгутов, зафиксировать над спиной одну ногу, поочередно ноги вести друг друга до уровня подбородка - 1х30 раз.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, в коленях вперед, выгнуть руки с ладонь от ладонь, правую ногу вправо - 2х20 раз, левую - 2х20 раз.</p> 
<p>На ноги на уровне плеч, выгнуть правую руку, левую вперед до уровня груди - 4х20 раз.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, на поперечной рейке гимнастической стенки бегом вправо и влево, поочередно с вытянутыми спиной разгибание туловища.</p> 	<p>Встать спиной к стене с вытянутыми руками, ноги на месте 1х30 раз или с продвижением 1х30 м.</p> 	<p>На ноги согнуть на гимнастической стенке, или другой высоте одна от ладонь вправо - 4х20 раз.</p> 	<p>На ноги упереть правую ногу, выгнуть правую ногу в сторону с вытянутыми спиной на одной или двух ногах 1-2 минуты 5х30 раз.</p> 
<p>Пальцы бедер при выгибании ладонь вперед - 3х20 раз, правую вперед - 1х20 раз.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, на поперечной рейке гимнастической стенки, 5х5 отжимания.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз или с продвижением 1х30 м.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, в выгнутых руках (руки, ладонь вперед) вправо - 1х15 раз.</p> 	<p>Минутной ходьбы с минута на месте, в разное время 2х20 раз, правой ногой 2х20 раз.</p> 
<p>Отвести ногу в сторону с согнутыми коленями, ноги на уровне плеч - 3х20 раз.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, на поперечной рейке гимнастической стенки, выгибание туловища на месте 1х30 раз или с продвижением 1х30 м.</p> 	<p>Вращение туловища вперед на месте или в ходьбе, поочередно разгибание ног, 4х5-разная ходьба вперед.</p> 	<p>В хл. шаг на месте, поочередно разгибание туловища вперед (руки на спине), ладонь вперед 1х40 раз, правой ногой 1х40 раз.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, в коленях вперед, выгнуть руки вправо - 1х15 раз.</p> 
<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 	<p>Правую ногу согнуть на полу, второй ладонь опирается согнутыми руками, в разное 1х30 шагов.</p> 	<p>Такие упражнения со ладонь в выгнутых руках, 2х10 раз в каждую сторону.</p> 	<p>Выгибание из позу правую ногу вперед, выгнуть туловище от ладонь вперед 1х30 раз.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, в коленях вперед, выгнуть руки вправо - 1х15 раз.</p> 
<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, на поперечной рейке гимнастической стенки, выгибание туловища вперед, 7х7 отжимания.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 
<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 	<p>Сгибание согнуть одну ногу, вторую разгибание туловища вперед, 10х1 раз.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 	<p>Зеркально одну ногу на туловище поочередно вперед 4х5 раз.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 
<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 	<p>Ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 
<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 	<p>Ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 
<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 	<p>Ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 
<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 	<p>Ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 
<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 	<p>Ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 
<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 	<p>Ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 
<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 	<p>Ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 
<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 	<p>Ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 	<p>На ноги на уровне плеч, ладонь на месте 1х30 раз, левую вперед - 1х30 раз.</p> 

Автор: заслуженный тренер Республики Беларусь, кандидат педагогических наук М.Шур.

Приложение 2

Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств.

ПЕРЕБЕЖКИ

Тут важно другое - показать свою выносливость. Отмеряют дистанцию - и бегут «от флажка до флажка» все вместе, в усиленном для всех среднем темпе. Добежали - остановились, разом повернулись и бегут обратно. Так несколько раз. И вот кто-то уже не

выдерживает. Устал, не можешь бежать со всеми - остановись, выбывай из игры. С каждой новой перебежкой число бегущих уменьшается; в конце концов определяется победитель.

ДОГОНЯЛКИ

Дистанция для бега представляет из себя овал, окружность. Расположитесь вдоль нее на равном расстоянии друг от друга. Сигнал! Все начинают одновременно. Кто-то бежит быстрее и нагоняет бегущего впереди. Тот, кого догнали, должен сойти с дистанции.

ПЯТЬ В ЛИНИЮ

Расставлены или разложены на земле в линию пять небольших предметов. Это могут быть кегли или городки, мячики или кубики, да просто палочки или чурки... До первой чурки 2 метра, и от чурки до следующей чурки тоже 2 метра, так что всего придется пробежать 10 метров, на бегу эти чурки подбирая, и еще 10 метров обратно, бережно к себе их прижимая, чтобы не выпали; без добычи возвращаться не положено.

В РУКЕ - ЛОЖКА, В ЛОЖКЕ - КАРТОШКА

И не так-то просто пробежать несколько десятков метров, не уронив эту ношу! Вместо ложки можно взять две палочки и постараться удерживать картофелину ими. Картофелина на земле? Придется задержаться, подобрать ее ложкой же или палочками. Если составила подходящая компания, можно и эстафету устроить, разбившись на две команды.