

## Круговая тренировка

Для повышения двигательной деятельности детей в соответствии с образовательной областью «Физическая культура» при её планировании преимущество должны иметь физические упражнения, которые оказывают разностороннее воздействие на организм, и выраженный тренирующий эффект. Одним из перспективных путей реализации тренирующего эффекта в физическом воспитании является применение круговой тренировки.

В первый раз, услышав о круговой тренировке, можно представить себе бег по кругу или какой-то круглый спортивный инвентарь. На самом деле это не так. Круговая тренировка – это не что иное, как постоянная смена одного вида физической нагрузки на другой. В результате использования нескольких видов физической нагрузки и повторения их в одном и том же порядке много раз круг замыкается, и получается круговой метод тренировки.

**Таким образом, круговая тренировка – это выполнение нескольких видов физических упражнений сериями, по кругу.**

Классическая круговая тренировка была разработана английскими специалистами Р. Морганом и Г. Адамсом в тысяча девятьсот пятьдесят втором – пятьдесят восьмом годах. Её название происходит оттого, что первоначально места, где выполнялись упражнения (станции), располагались по замкнутому кругу. Суть метода в серийном выполнении знакомых, технически не сложных упражнений, подобранных и объединённых в комплексы по определённой схеме. Подбор упражнений предполагает соблюдение разнообразия и последовательности в нагрузке на разные группы мышц и системы организма. Упражнения каждой станции воздействуют на определённую группу мышц - ног, рук и плечевого пояса, брюшного пресса, спины. Таким образом, основные мышечные группы получают нагрузку, которая изменяется при выполнении каждого упражнения, в то время как одна группа мышц получает импульс для развития, другая - активно отдыхает.

Методической основой "круговой тренировки" является многократное выполнение определенных движений, в условиях точного дозирования нагрузки и точно установленного порядка ее изменения и чередования с отдыхом. Поэтому круговая тренировка представляет собой организационно-методическую форму образовательной деятельности, направленной в основном на комплексное развитие двигательных качеств.

## **Стандартные черты круговой тренировки**

- ❖ Последовательное выполнение упражнений в процессе прохождения «станций», расположенных по кругу.
- ❖ Использование хорошо освоенных упражнений.
- ❖ Последовательное включение в работу различных мышечных групп.
- ❖ Регламентация работы и отдыха на каждой «станции».
- ❖ Индивидуализация тренировочной нагрузки.
- ❖ Систематическое и постепенное повышение тренировочных требований.

### **Задачи круговой тренировки:**

- **сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей.**
- **совершенствование физических качеств,**
- **закрепление двигательных умений и навыков.**

Круговая тренировка – способ организации образовательной деятельности, используемый в основном в работе со школьниками, однако наука и практика показали возможность применения их и со старшими дошкольниками. Принцип организации такой образовательной деятельности достаточно прост. Вводную и заключительную часть мы проводим в традиционной форме. В течение времени, отведенного для выполнения основной части, мы организуем собственно круговую тренировку.

**В структуре занятия круговую тренировку можно использовать:**

### **Структура использования круговой тренировки**

#### **В основных видах движений:**

- 1. Вводная часть**
- 2. Основная часть:**
  - а/ ОРУ**
  - б/ Работа на станциях**
  - в/ Подвижная игра**
- 3. Заключительная часть**

#### **В основной части:**

- 1. Вводная часть**
- 2. Основная часть:**
  - а/ Работа на станциях**
  - б/ Подвижная игра**
- 3. Заключительная часть**

Например, для группы детей в 20 человек мы готовим 4 группы предметов: скакалки, мячи, гимнастические лестницы, скамейки по 5 каждого вида и располагаем их в определенной последовательности, обеспечивающей тренировку разных групп мышц. Дети встают к какому-либо пособию и упражняются на нём определённое время и далее последовательно переходят «по кругу» от станции к станции. Смена "станций" может проходить по заранее обусловленному сигналу, через определенный интервал времени.

### **План круговой тренировки в старшей группе**

#### **1. Вводная часть**

- Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу «Сделай фигуру»
- Ходьба в полуприседе
- Бег в колонне по одному
- Бег змейкой
- Боковой галоп
- Ходьба в колонне по одному. Перестроение в 3 колонны.

#### **2. Основная часть**

- ОРУ на скамейках
- Упражнения на станциях:
  - ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками
  - отбивание мяча об пол правой и левой рукой

- прыжки через скакалку
- ходьба по узкой рейке скамейки
- «Кольцеброс» - метание колец в горизонтальную цель
  - Подвижная игра «Ловишка с хвостиком»

### **3. Заключительная часть.**

Игра малой подвижности «Запрещённое движение»

#### **Усложнение круговой тренировки в подготовительной группе:**

- ❖ увеличение количества "станций";
- ❖ усложнение основных движений.

**При разучивании выбранного комплекса круговой тренировки с детьми дошкольного возраста рекомендуется следующая последовательность действий: (алгоритм последовательности действий):**

#### **1. Создание игровой мотивации.**

Создание у детей интереса к круговой тренировке предполагает использование заранее продуманных организационно-методических приемов. Учитывая, что в дошкольном возрасте основным видом деятельности ребенка является игра, необходимо таким образом организовать круговую тренировку, чтобы она воспринималась детьми как часть игры. Этому способствуют прежде всего сюжетные комплексы круговой тренировки, в которых каждое упражнение на "станции" имеет образное название либо применяются приемы имитации и подражания, а также упражнения с предметами (мячом, обручем, скакалкой и др.).

Достаточно эффективно использование соответствующих атрибутов. Например, при сюжетной круговой тренировке "Морское путешествие" детям поверх спортивных костюмов можно надеть матросские воротнички, ничуть не стесняющие движений, но помогающие им ощутить себя матросами, а инструктор, надевший капитанскую фуражку, воспринимается дошкольниками как капитан корабля. Красочное оформление "станций" круговой тренировки также способствует созданию у детей интереса к упражнениям.

#### **2. Правильное размещение занимающихся.**

Разместить детей в том месте зала или площадки, откуда хорошо просматриваются все "станции" и выполняемые на них упражнения.

С целью реализации дифференцированного подхода к

занимающимся в процессе круговой тренировки следует распределить их по подгруппам на основании результатов анализа данных о состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности. Детей различных подгрупп целесообразно отметить каким-либо отличительным знаком или эмблемой (например, использовать нарукавные повязки или пояса разных цветов, не стесняющие движений).

### **3. Выбор нескольких детей для показа упражнений..**

Выбрать двух-трех ловких, уверенных в своих возможностях детей из разных подгрупп, которые будут одновременно с объяснениями инструктора выполнять различные варианты упражнений на "станциях" с последовательным прохождением одного "круга".

### **4. Показ упражнений детьми.**

Инструктор отчетливо произносит название каждой "станции", объясняет двигательное задание, а выбранные для показа дети выполняют упражнение. Инструктору нет необходимости показывать каждое задание самому: во-первых, упражнения, включаемые в содержание круговой тренировки, должны быть предварительно освоены всеми детьми; во-вторых, применяемое оборудование и инвентарь по своим размерам обычно рассчитаны на детей, а не на взрослого; в-третьих, во время показа движений детьми педагог может обратить внимание занимающихся на те или иные детали техники, варианты выполнения двигательных заданий для детей из разных подгрупп, подчеркнуть правила выполнения упражнений, порядок перехода на последующие "станции" и т.д.

### **5. Размещение детей по «станциям».**

После объяснения заданий и прохождения выбранными для показа детьми одного "круга" инструктор уточняет представления занимающихся о порядке выполнения упражнений и размещает их по "станциям" (по 3-4 человека на каждой, в зависимости от количества "станций" и детей), акцентируя внимание на правильном исходном положении. Для этого используются карточки - задания с графическим изображением упражнений. Упражнения эти должны быть хорошо знакомы детям и они должны уметь «читать» графические изображения. Карточки могут быть как индивидуальными так и групповыми.

### **6. Непосредственно круговая тренировка.**

По сигналу занимающиеся начинают одновременно делать упражнения. Инструктор наблюдает за ними, дает дополнительные словесные указания, объяснения, исправляет ошибки, добиваясь правильного выполнения двигательных заданий на всех "станциях". Рекомендуется использовать соответствующее темпу выполнения упражнений музыкальное сопровождение.

**7. Руководство деятельностью детей в процессе круговой тренировки.** Направлено на качественное выполнение ее содержания. Инструктор находится в точке наилучшего обзора и следит за выполнением упражнений детьми, поощряет правильные двигательные действия, исправляет ошибки, при необходимости оказывает помощь. Наряду с этим следует осуществлять контроль за нагрузкой.

#### **Эффективность круговой тренировки:**

- ❖ Высокая моторная плотность физического развития;
- ❖ Индивидуализация педагогического воздействия;
- ❖ Относительно точное дозирование физической нагрузки;
- ❖ Согласование содержания упражнений на «станциях» с программными задачами;
- ❖ Применение в различных частях НОД, в зависимости от содержания упражнений и поставленных задач;
- ❖ Одновременное и самостоятельное выполнение упражнений большим числом занимающихся с использованием максимального количества оборудования и инвентаря.

#### **Дифференцировать нагрузку в процессе образовательного процесса можно следующим образом:**

- ❖ Изменить темп упражнений;
- ❖ Изменить интервалы отдыха;
- ❖ Ввести дополнительные «станции» с облегченной или, наоборот, более высокой нагрузкой;
- ❖ Варьировать способы и условия выполнения упражнений.

Таким образом, из всего выше сказанного можно сделать вывод, что основными особенностями круговой тренировки как формы физической подготовки детей старшего дошкольного возраста являются:

- обусловленность выбора упражнений возрастом, особенностями физического состояния детей и содержанием программы по физическому воспитанию;

- применение сюжетных комплексов круговой тренировки, приемов имитации и подражания, упражнений с предметами (мячом, обручем, скакалкой), а также специальных организационно-методических приемов, создающих у детей игровую мотивацию к выполнению упражнений с

целью максимального приближения занятий по физической культуре к игровой деятельности;

- направленность комплексов круговой тренировки на решение задач дошкольного физического воспитания, разностороннюю физическую подготовку детей и гармоничное развитие двигательных качеств;

- оптимальная моторная плотность занятий с использованием круговой тренировки значительно повышается;

- использование различных вариантов однотипных упражнений, применяемых на «станциях» круговой тренировки, что позволяет реализовать дифференцированный подход в процессе физического воспитания

Всё это подчеркивает значимость и необходимость использования метода круговой тренировки в непосредственной образовательной деятельности по физической культуре в дошкольных образовательных учреждениях.