

**Круговая
тренировка
и условия ее
применения в
физическом
воспитании
дошкольников**

- Особенности круговой тренировки и ее значение.
 - Виды тренировок.
- Подбор упражнений для круговой тренировки.

Понятие

- Круговая тренировка – выполнение нескольких видов физических упражнений сериями, по кругу.
- Организационно-методическая форма и метод образовательной деятельности, направленная на комплексное развитие физических качеств и способностей.

Разработана английскими
специалистами Р. Морганом и Г.
Адамсом.

Суть метода в серийном выполнении,
упражнений, подобранных и
объединённых в комплексы по
определённой схеме.

Применяется

- на стадии закрепления для совершенствования двигательных навыков;
- для обеспечения тренирующего эффекта;

Особенности круговой тренировки как самостоятельной организационно-методической формы построения занятия:

- > последовательное выполнение упражнений в процессе прохождения «станций», расположенных «по кругу»;
- > использование хорошо освоенных упражнений;
- > периодическая смена тренировочных упражнений на «станциях»;
- > последовательное включение в работу различных мышечных групп;
- > регламентация работы и отдыха на каждой станции;
- > индивидуализация тренировочной нагрузки; систематическое и постепенное повышение тренировочных требований

Подбор упражнений предполагает:

- соблюдение разнообразия движений
- последовательность и постепенность в дозировании нагрузки на разные группы мышц и системы организма.
- изменение нагрузки при выполнении каждого упражнения.

многократное выполнение определенных движений, в условиях точного дозирования нагрузки, точно установленного порядка ее изменения.

- чередование нагрузок с отдыхом.

Подбор упражнений

- В круговой тренировке все упражнения выполняются в **усложненных** условиях, требующих проявления различных физических качеств.
- Поэтому недостаточно разученные упражнения, приводящие к иррадиации нервных процессов, не следует включать в комплексы круговой тренировке. Только хорошо выученное, закрепленное упражнение можно выполнить в сложных условиях, без риска нарушить технику.

Содержание тренировки

- Основу круговой тренировки составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединенных в комплекс в соответствии с определенной упорядочивающей схемой — символом круговой тренировки.
- Упражнения выполняются в порядке последовательного прохождения 5-8 «станций» (мест для каждого из них с соответствующим оборудованием), которые расположены в зале или на площадке по кругу либо похожим образом, так чтобы путь через них образовывал замкнутый контур.
- На каждой «станции» повторяется один вид движений или действий на конкретные группы мышц или 1 — 2 упражнения общего воздействия.
- Число повторений на каждой «станции» устанавливается в зависимости от возраста детей и задач тренировки

**Направленность воздействия
упражнений в круговой тренировке
определяется следующими
компонентами:**

- ⊙ видом и характером упражнения;
- ⊙ количеством повторения упражнений;
- ⊙ темпом выполнения;
- ⊙ характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами.

Виды тренировки

- ⦿ **Непрерывно-поточный**, заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха.
- ⦿ Особенность этого метода - постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. Способствует развитию выносливости.
- ⦿ **Поточно-интервальный** метод, базирующийся на выполнении простых по технике упражнений с мощностью работы (50% от максимальной) на каждой станции с минимальным интервалом отдыха. Интенсивность достигается за счет сокращения контрольного времени прохождения 1-2 кругов. Способствует развитию общей и силовой выносливости.
- ⦿ **Интенсивно-интервальный**, используется с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Упражнения в данном режиме выполняются с большой мощностью работы, а интервалы отдыха остаются полными (до 1,5-3 мин). Подобный метод развивает максимальную и "взрывную" силу.

Приемы проведения

- ⦿ Методический прием "**равномерный**" - упражнения выполняются в произвольном ровном темпе, регулируется за счет количества подходов (кругов), время отдыха стабильно.
- ⦿ Методический прием "**пирамида**" - выполняется в разном темпе с постепенным увеличением интенсивности нагрузки, время отдыха стабильно
- ⦿ Методический прием "**максимальный**" - упражнение выполняется максимально быстро возможным в данный момент времени темпом регулируется за счет подходов и интенсивности

- ① Круговая тренировка в работе с ДОШКОЛЬНИКАМИ
- ① Особенности и этапы организации

При использовании круговой тренировки в дошкольном возрасте следует учитывать следующие особенности:

- Учет возрастных особенностей, который позволяет осуществлять выбор средств и методов физического воспитания, адекватных возможностям организма в тот или иной возрастной период.
- Степень индивидуализации и дифференциации программ тренировки зависит от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности детей.
- Необходимость комплексной оценки мониторинга физического состояния и здоровья детей.

Этапы работы

- ◎ **Первый этап** - выбор содержания круговой тренировки, который обусловлен:
 - возрастом и особенностями физического состояния детей.
 - задачами физического воспитания.
 - содержанием программы по физической культуре.
 - наличием физкультурного оборудования, инвентаря и пособий.
 - местом круговой тренировки в различных формах физического воспитания.



Этапы

- ◎ **Второй этап** - подготовка к круговой тренировке, которая предусматривает:
 - разметку площадки, подготовку необходимого оборудования и инвентаря, определение рациональной последовательности их размещения;
 - создание стационарных плакатов с запрограммированной в них текстовой и образной графической информацией;
 - продумывание методов организации занимающихся, приемов раздачи и сбора пособий и инвентаря;
 - определение параметров физической нагрузки и способов её дифференцирования с учетом индивидуальных особенностей детей;
 - подбор музыкального сопровождения, соответствующего движениям, темпу их выполнения и создающего положительный эмоциональный настрой.

Этапы работы

- ◎ **Третий этап** – создание у детей интереса к круговой тренировке, который предполагает применение заранее продуманных организационно-методических приемов:
 - использование сюжетных комплексов круговой тренировки, приемов имитации и подражания и комплексов с предметами (мячом, обручем, скакалкой и др.)
 - красочное оформление «станций»
 - применение различных пособий и атрибутов
 - использование соответствующих загадок, стихов, песенок, занимательных задач.



Этапы

- **Четвертый этап** это организация и объяснение смысла и способов проведения круговой тренировки, который включает:
 - размещение занимающихся в том месте зала или площадки, откуда хорошо просматриваются все «станции» и выполняемые на них упражнения
 - создание у детей интереса и мотивации к выполнению круговой тренировки
 - объяснение двигательных заданий на каждой «станции» и последовательности прохождения «станций» одновременно с показом выбранными для этого детьми различных вариантов упражнений
 - размещение детей по «станциям»
 - выполнение детьми упражнений на «станциях» под наблюдение преподавателя



Этапы работы

- ◎ **Пятый этап** это – руководство деятельностью детей в процессе круговой тренировки, который заключается в:
 - ✓ наблюдении инструктора за действиями занимающихся, исправлении ошибок, поощрении правильного выполнения упражнений, оказании помощи и страховки
 - ✓ в контроле и регулировании нагрузки



Дифференцировать нагрузку во время занятий можно осуществлять следующим образом:

- Изменять продолжительность выполнения и количество повторений упражнений на «станциях», количества «станций», количество «кругов».
- Изменять темп выполнения упражнений.
- Изменять интервалы отдыха.
- Вводить дополнительные «станции» с облегченной или, наоборот, более высокой нагрузкой.
- Варьировать способы и условия выполнения упражнений.

Значение

- Круговая тренировка зарекомендовала себя как эффективная форма физической подготовки благодаря следующим возможностям:
 - > широкого выбора упражнений различной направленности, позволяющих оказывать разностороннее воздействие на организм занимающихся, совершенствовать различные двигательные навыки и развивать различные двигательные качества;
 - > обеспечения высокой моторной плотности занятия;
 - > индивидуализации педагогических воздействий;
 - > относительно точного дозирования физической нагрузки;
 - > согласования содержания упражнений на «станциях» с программным материалом;
 - > применения в различных частях занятия, в зависимости от содержания упражнений и поставленных задач;
 - > одновременного и самостоятельного выполнения упражнений большим числом занимающихся с использованием максимального количества оборудования и инвентаря

Значение

Способ совершенствования основных движений и развития физических качеств и способностей

Способ повышения общей физической подготовки детей, развития выносливости к различным физическим нагрузкам.

Регулирование моторной плотности занятия, развитие умственных способностей, умения совмещать умственную и двигательную деятельности.

Воспитание коллективизм, взаимопомощь, целеустремленность, ответственность.

Недостатки

- > не всегда учитываются физиологические закономерности нормирования двигательных качеств в одном тренировочном занятии, обеспечивается лишь комплексное их развитие без строгого дифференцирования;
- > непрерывно-поточный метод выполнения упражнений предполагает стандартное (одинаковое для занимающихся с различными функциональными возможностями) время отдыха;
- > требуется большое количество оборудования и инвентаря