

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Часть 2

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 работы

Второй этап – подготовка к круговой тренировке, которая предусматривает:

- ❖ Разметку площадки, подготовку необходимого оборудования и инвентаря, определение рациональной последовательности их размещения;
- ❖ Создание рациональных 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 ее 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 работы

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 из 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 наблюдением 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», количество «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;**
- обеспечение 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 коллективизма, взаимопомощи, целеустремленности, ответственности.

- 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.

Недостатки

