



Метод круговой тренировок и

Инструктор по физическим упражнениям высшей квалификационной категории ЛЫЗЦОВА Н.Ю.

Актуально

Сегодня особенно важным этапом на занятиях по физической культуре является становление личности, её физической и психической подготовленности.

Конечно, невозможно научиться безукоризненному выполнению того или иного упражнения, только слушая объяснения инструктора и наблюдая за показом двигательного действия на примере.

Знания, полученные на занятиях, и закреплённые в практических действиях, помогают дошкольнику осмыслить процесс физического развития.

Анализируя свои действия, они самостоятельно находят ответы на поставленные перед ними задачи, учатся определять направленность двигательного действия по развитию какого-либо физического качества.

Кроме того, для стимуляции большего интереса к знаниям и реализации наиболее целесообразных педагогических приёмов, я использую нестандартные занятия. Одним из таких является *технология по методу круговой тренировки*, сущность которого заключается в том, что учащиеся переходят от одного снаряда к другому и, выполнив все упражнения, как бы завершают круг упражнений. Нередко и снаряды или места занятий располагаются в зале или на площадке по кругу.

Основная цель метода круговой тренировки :

заключается в повышении уровня физических качеств и совершенствования функциональных возможностей организма занимающихся. Всё это может быть достигнуто путём повтора упражнений, в определённой последовательности, в произвольном и заданном темпе.

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.



Практическая часть

Круговая

тренировка

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.

Основные дидактические принципы

круговой тренировки:

После сложного упражнения следует более простое, дающее возможность восстановить силы и успокоить дыхание.

Постепенно увеличиваю количество станций.

Использую метод непрерывного и интервального упражнения.

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

Значение и место круговой тренировки в процессе занятия по физической культуре.

Во время занятий воспитание физических качеств непрерывно связано с обучением движения. Это две стороны процесса физического воспитания. Однако в процессе занятий они не всегда равнозначны.

Их соотношение зависит от возрастных особенностей детей.

в старшей группе –
координационные и
скоростные качества;

в подготовительной –
скоростные – силовые
качества и общая
выносливость

Особенности организации деятельности старших дошкольников при применении круговой тренировки

Для детского сада подходят упрощённые комплексы круговой тренировки с заданиями различной степени трудности. Поскольку в дошкольном возрасте основным видом деятельности ребёнка 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 приёмы имитации и подражания



Структура использования круговой тренировки

В зависимости от поставленных задач круговую тренировку можно планировать в подготовительной, основной или заключительной части занятия.

Включение её в **подготовительную часть** связано с предстоящей ещё более интенсивной работой в основной части занятия, требующей большего напряжения, энергичных усилий в освоении определённых умений и навыков различных движений.

Применение круговой тренировки в **основной части занятия** связано с развитием физических качеств в тех условиях, когда организм ещё не устал и готов выполнить работу в большем объёме в оптимальных условиях нагрузки.

В **заключительной части занятия** комплексы круговой тренировки планируются реже и в основном тогда, когда плотность нагрузки на занятии была недостаточна. Цель таких комплексов – совершенствование и закрепление пройденного материала основной части занятия.

Алгоритм круговой тренировки

**Создание
игровой
мотивации.**

**Правильное
размещение
занимающихся.**

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

**Показ
упражнений
детьми.**

**Размещение
детей по
«станциям».**

**Непосредств
енно
круговая
тренировка.**

**Руководство
деятельность
ю детей в
процессе
круговой
тренировки.**

Основные варианты круговой тренировки

Непрерывно-поточный



интервальный



□ Непрерывно-поточный



Интервальный



Интервальный

