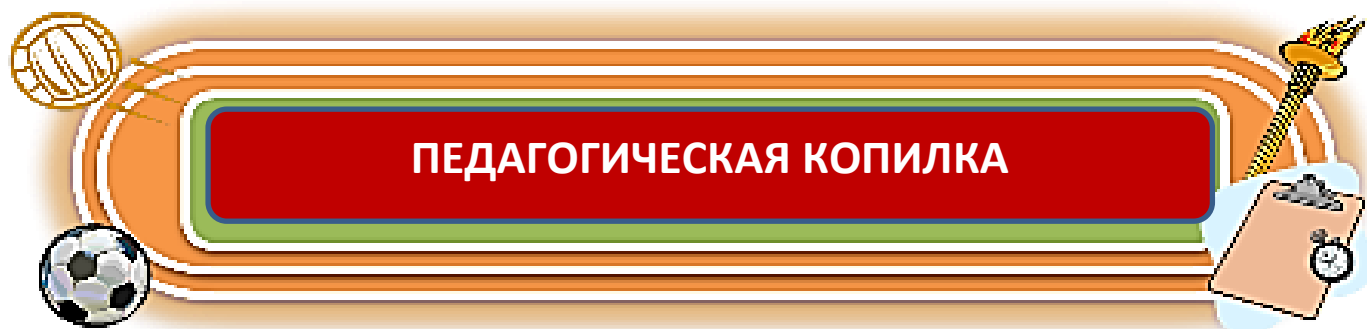


Автор-составитель:
инструктор по физической культуре
МАДОУ д/с № 13 «Сказка»
г. Краснокаменск
Ермолаева В.В.



**Консультативно-информационный материал
для педагогов (инструкторов по физической культуре, воспитателей)**

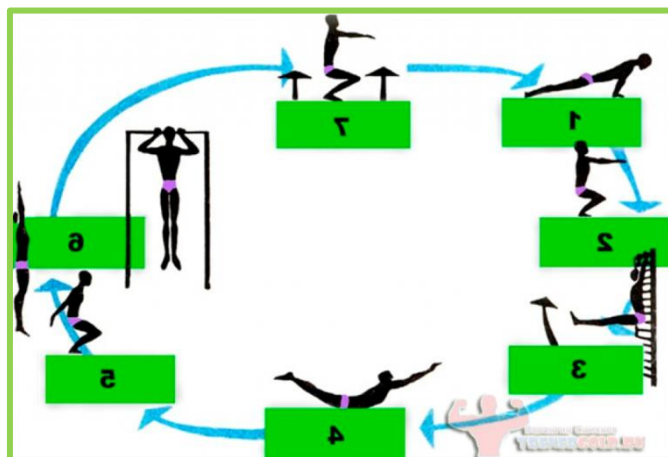
**«Круговая тренировка на физкультурных занятиях
для детей старшего дошкольного возраста»**

Исследования ученых свидетельствуют о том, что дошкольный возраст является наиболее благоприятным для формирования многих важных двигательных навыков. При обучении детей старшего дошкольного возраста основное внимание должно быть направлено на воспитание осознанного восприятия физических упражнений, на формирование четкости при выполнении наиболее существенных моментов движения.

Эффективность процесса физического воспитания с детьми этого возраста обеспечивается в первую очередь не растущими объемами нагрузок, а постоянно увеличивающимся разнообразием применяемых педагогических средств, форм и методов работы. В связи с этим организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями, известная под названием круговой тренировки, обладает многими достоинствами и заслуживает самого широкого применения руководителями физического воспитания дошкольных учреждений.

Круговая тренировка как форма общефизической подготовки разработана английскими специалистами Р. Морганом и Г. Адамсом в начале 50-х годов прошлого века. Её возникновение было вызвано необходимостью управления этим процессом для спортсменов различных специализаций в условиях ограниченной площади и нехватки инвентаря. На протяжении многих лет круговая тренировка зарекомендовала себя как эффективная форма повышения уровня физической подготовленности.

Организационную основу такой формы тренировки составляет серийное выполнение знакомых, технически простых упражнений, объединённых в комплекс определённым образом. Место, где выполняется упражнение, называется «станцией». Количество «станций» может быть различным. Дети, переходя от одного упражнения к другому, передвигаются по



кругу, прямоугольнику или квадрату, рационально используя площадь зала или площадки.



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

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста рекомендуется применять упрощённые варианты круговой тренировки, предусматривающие выполнение на «станциях» разнообразных упражнений, отличающихся друг от друга степенью трудности и охватывающих основные мышечные группы.

Различают следующие разновидности круговой тренировки:

- **по методу интервального упражнения;**
- **по методу непрерывного упражнения.**

Круговая тренировка, организованная по методу **интервального упражнения**, предполагает небольшие перерывы, как между упражнениями, так и между кругами. Дети выполняют задание не одновременно, а поочерёдно. Один-два ребёнка выполняют упражнение в быстром темпе, остальные отдыхают. Можно повышать темп выполнения упражнений с учётом индивидуальных способностей ребёнка до максимального. После выполнения упражнений перед переходом на очередную станцию необходим отдых примерно в течение одной минуты.

Круговая тренировка по методу **интервального упражнения** направлена, прежде всего, на воспитание физических качеств: силовых способностей, ловкости, общей и скоростной выносливости.

Как показывает практика, на физкультурных занятиях с детьми старшего дошкольного возраста наиболее приемлемый вариант **круговой тренировки — по методу непрерывного упражнения**. Круговая тренировка по этому методу проводится без перерывов между «станциями». Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга. Оптимальное количество «станций» — 5-8, на каждой работают по 2—4 человека, продолжительность упражнений на «станции» составляет 30—60 секунд и зависит от интенсивности работы и количества кругов. Упражнения выполняются в среднем темпе. По сигналу дети переходят по кругу на следующую «станцию». Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения обеспечивает высокую моторную плотность занятия при одновременном участии всех детей. Для повышения нагрузки следует увеличивать дозировку упражнений и повышать скорость преодоления кругов.

Физкультурное занятие с применением круговой тренировки проводится по традиционной методике и состоит из трёх **частей — вводной, основной и заключительной**.

Во вводной части занятия используются разновидности ходьбы и бега, подвижные игры средней интенсивности, упражнения на внимание, динамические дыхательные упражнения. Как правило, круговая тренировка включается в основную часть физкультурного занятия (после комплекса общеразвивающих упражнений — оу) и предусматривает интенсивную работу по воспитанию физических качеств и формированию двигательных умений.

Комплексы круговой тренировки составляются с учётом индивидуальных и возрастных особенностей детей, уровня их физической подготовленности и включают в себя гимнастические упражнения, основные движения, упражнения с пред- метами

(мячами, скакалками, обручами), игровые упражнения, элементы спортивных упражнений и игр, а также упражнения на спортивных снарядах и тренажёрах.

Круговая тренировка в зависимости от поставленных задач, количества «станций» и кругов укладывается в определённый лимит времени. Так как продолжительность физкультурного занятия для детей старшего дошкольного возраста составляет 25—30 минут, то оптимальное время для круговой тренировки — не более 8—12 минут.

Составляя комплексы, необходимо чередовать активный отдых одних мышечных групп с работой других. После трудного упражнения следует подбирать более лёгкие, дающие возможность восстановить силы и успокоить дыхание. По окончании круга дети выполняют упражнения в расслаблении или подвижную игру малой интенсивности. Заканчивается основная часть занятия подвижной игрой или эстафетой. в заключительной части акцент делается на динамических дыхательных упражнениях, упражнениях на формирование правильной осанки, подвижных играх малой интенсивности.

Применение круговой тренировки требует от педагога предварительной подготовки, предусматривающей разметку площадки, подбор необходимого оборудования и инвентаря, определение последовательности его размещения. границы «станций» в зале или на площадке целесообразно обозначить с помощью специальной разметки либо ориентиров. Перед занятием следует продумать организационные вопросы, расстановку и уборку инвентаря. Использование разнообразного красочного физкультурного оборудования повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведёт к увеличению объёма и интенсивности двигательной активности. упражнения, включаемые в содержание круговой тренировки, должны быть хорошо знакомы детям.

При разучивании комплекса круговой тренировки необходимо:



1 - подробно объяснить и показать (при помощи одного-двух детей) различные варианты упражнений на «станциях» с последовательным прохождением одного круга;

2 - акцентировать внимание ребят на правильном исходном положении и дозировке упражнений;

3 - разместить детей по «станциям» (по 2—4 человека на каждой в зависимости от количества «станций» и численности детей).

По команде дети выполняют упражнения, а педагог наблюдает за ними, исправляет ошибки, добиваясь правильного выполнения двигательных заданий на всех «станциях». Педагог находится там, где нужна помощь и страховка, осуществляет контроль над нагрузкой и, при необходимости, её регулирует. Пользуясь секундомером, руководитель следит за тем, чтобы выполнение упражнений на разных «станциях» занимало одинаковое время, включая переходы. Дети переходят от «станции» к «станции» против часовой стрелки.

Польза от применения круговой тренировки проявится в том случае, если она будет отвечать силам и возможностям детей, иметь чёткую оздоровительную направленность и соответствовать программному материалу.

Комплексы круговой тренировки можно включать в содержание наиболее распространённых форм проведения физкультурных занятий: **учебно-тренировочных, тематических, сюжетных, игровых, занятий с использованием тренажёров.**

Таким образом, можно отметить, что в работе с детьми старшего дошкольного возраста круговая тренировка способствует:

- достижению оздоровительного эффекта от упражнений;
- увеличению моторной плотности занятий;
- повышению общей работоспособности организма;
- целенаправленному воспитанию физических качеств;
- формированию потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
- воспитанию самостоятельности, активности, организованности.

Кроме того, большое разнообразие и оригинальность упражнений, используемых в круговой тренировке, обогатят содержание занятий, сделают их более интересными и эмоциональными.

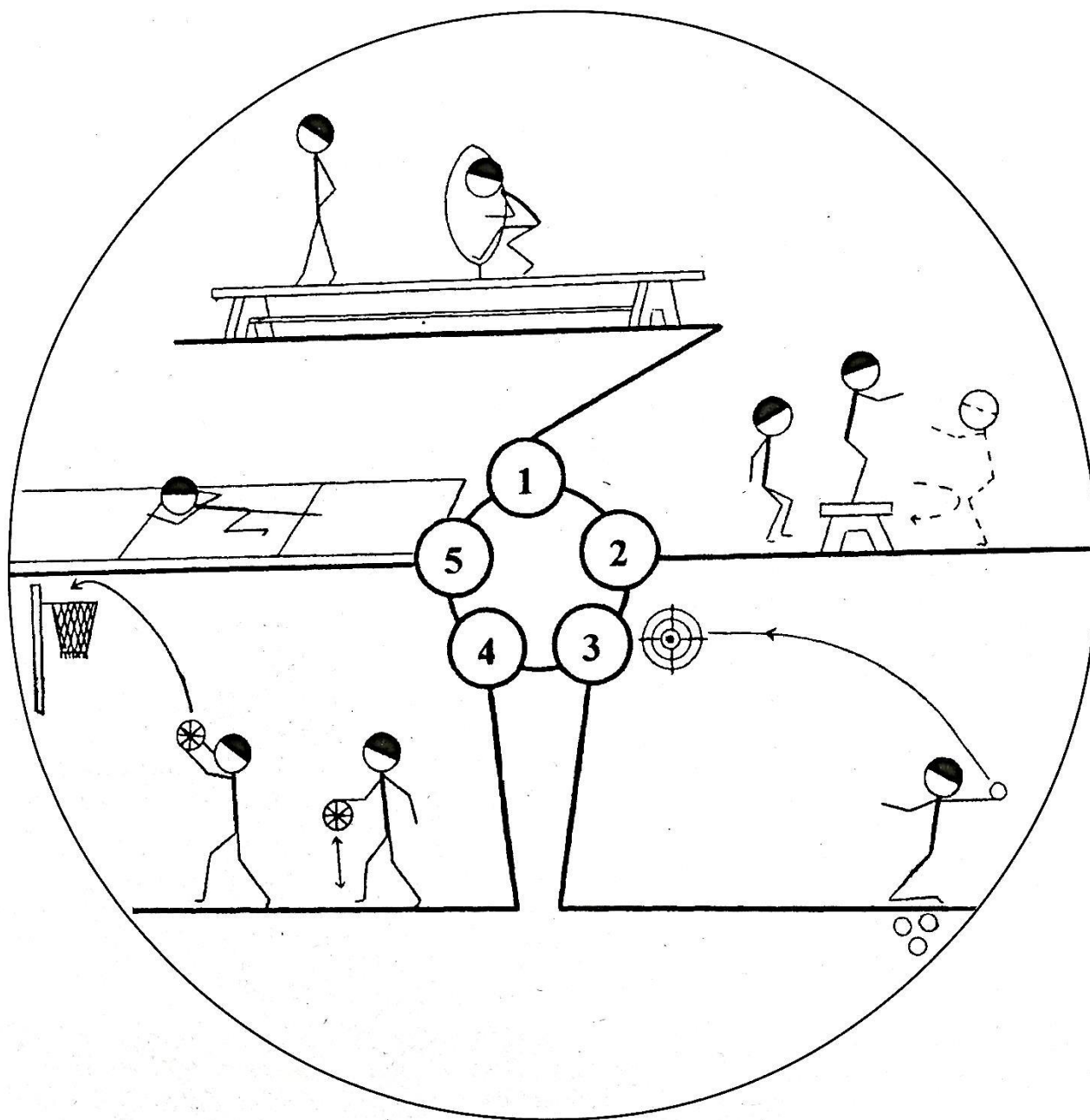
Особенности применения круговой тренировки на физкультурных занятиях с детьми старшего дошкольного возраста (представлены в таблице):

Формы проведения занятий	Задачи круговой тренировки	Содержание круговой тренировки
Учебно-тренировочные занятия	Совершенствование функциональных возможностей организма, повышение силовой выносливости всей мускулатуры, укрепление суставно-связочного аппарата, комплексное воспитание физических качеств, формирование двигательных умений	Чередование силовых и скоростно-силовых упражнений с упражнениями на ловкость, быстроту, гибкость. Сочетание общей и специальной физической подготовки: прыжки различной интенсивности, упражнения с отягощением и сопротивлением (набивными мячами, гантелями, эспандерами), упражнения в парах и т.д. Основные движения, элементы художественной и спортивной гимнастики, акробатики.
Тематические занятия	Совершенствование деятельности ЦНС, закрепление и повторение элементов спортивных упражнений и игр, воспитание физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости), совершенствование координационных способностей, формирование	Хорошо знакомые элементы спортивных упражнений и игр с воздействием на отдельные группы мышц в чередовании с упражнениями, направленными на воспитание физических качеств. Выполнение упражнений в игровой и соревновательной обстановке.

	точности выполнения двигательных действий.	
Сюжетные занятия	Повышение общего и эмоционального тонуса организма, совершенствование активности сенсорных систем, комплексное воспитание физических качеств, формирование творческого воображения и выразительности движений.	Объединение «станций» круговой тренировки общим сюжетом. Применение приёмов имитации и подражания, упражнений с предметами и спортивным оборудованием. Музыкальное сопровождение, частая смена исходных позиций, использование различных атрибутов, эмблем, игрушек, загадок.
Игровые занятия	Улучшение точности ориентировки в пространстве, воспитание быстроты и ловкости, формирование осмысленной моторики и мотивации к занятиям физическими упражнениями.	Игровые упражнения, направленные на формирование двигательных умений, на точность выполнения заданий. Чередование игровых упражнений высокой интенсивности с игровыми упражнениями средней и малой интенсивности.
Занятия с тренажёрами	Воспитание общей выносливости организма, совершенствование координационных и скоростно-силовых способностей, увеличение амплитуды движений в суставах, формирование потребности в ежедневных физических упражнениях.	Упражнения на тренажёрах простого и сложного устройства средней интенсивности, чередование различных по характеру упражнений, индивидуализация нагрузки.

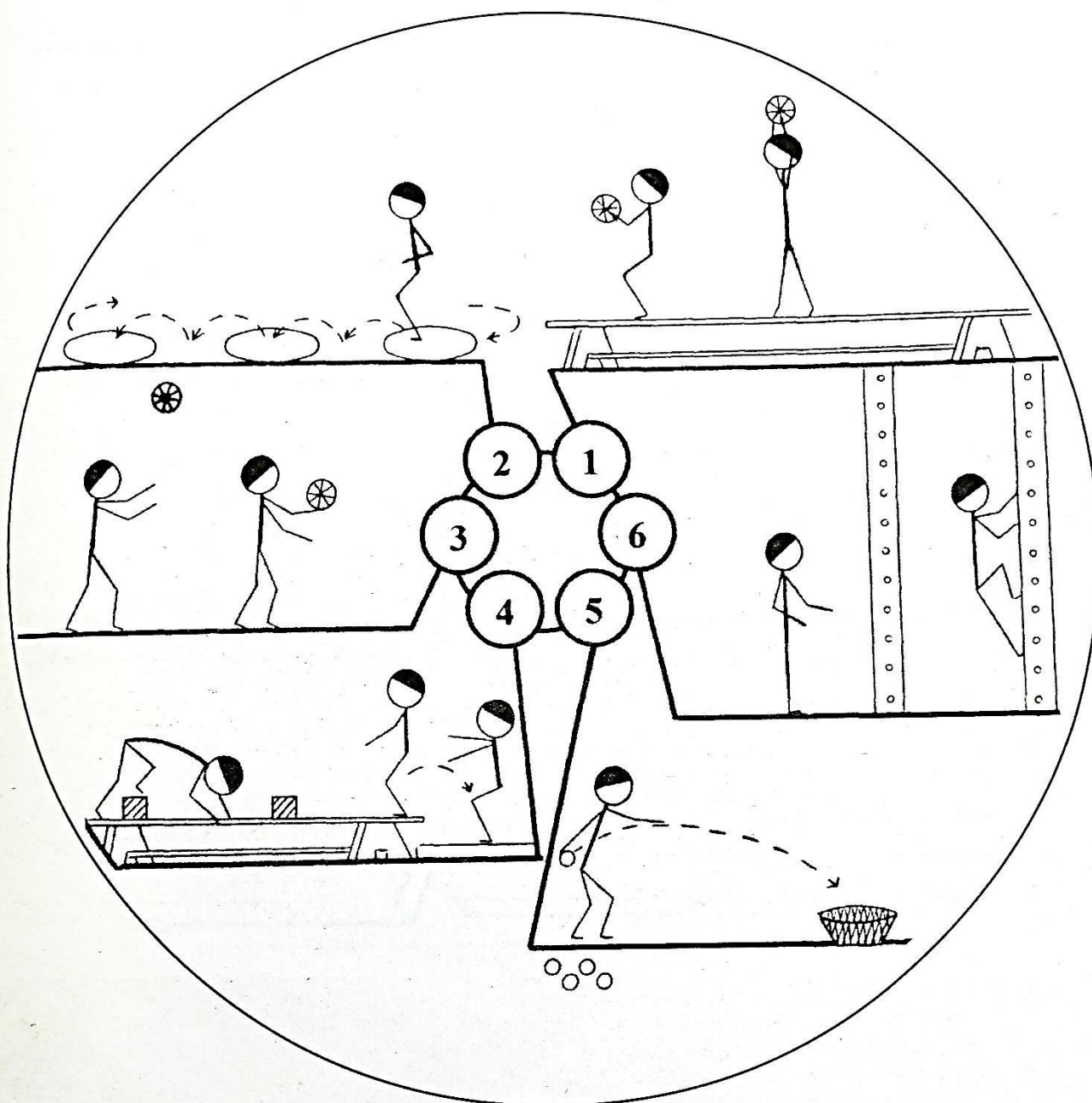
Схематические изображения круговых тренировок (несколько вариантов)

Вариант № 1



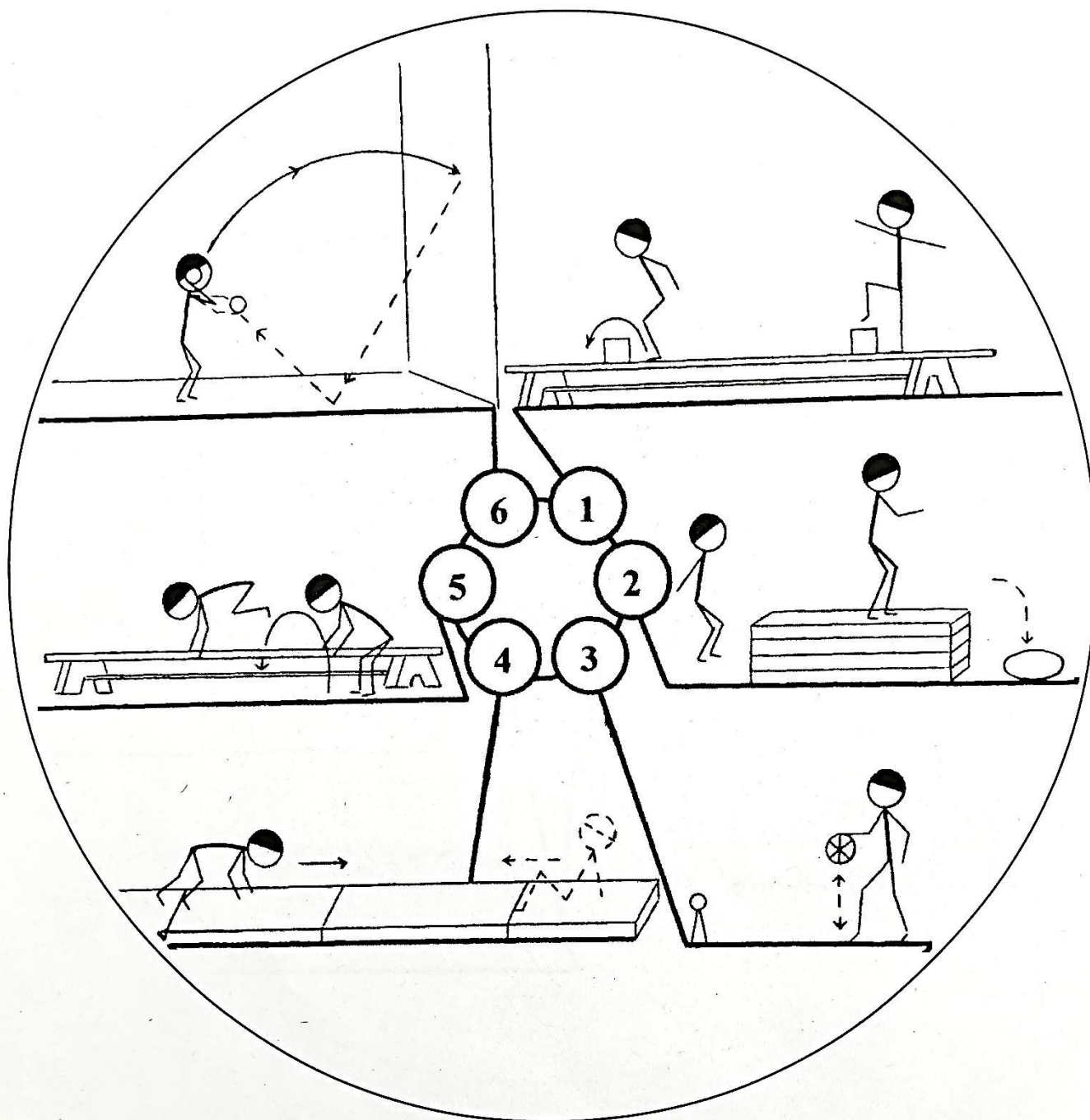
Количество детей на станции 1—2 (в зависимости от количества присутствующих детей на занятии). Время выполнения задания 1—1,5 мин. Время на переход от станции к станции 10—15 сек. Выполнить два круга. Время выполнения задания на станции 2—2,5 мин. Время на переход 10—15 сек. Выполнить один круг.

Вариант № 2

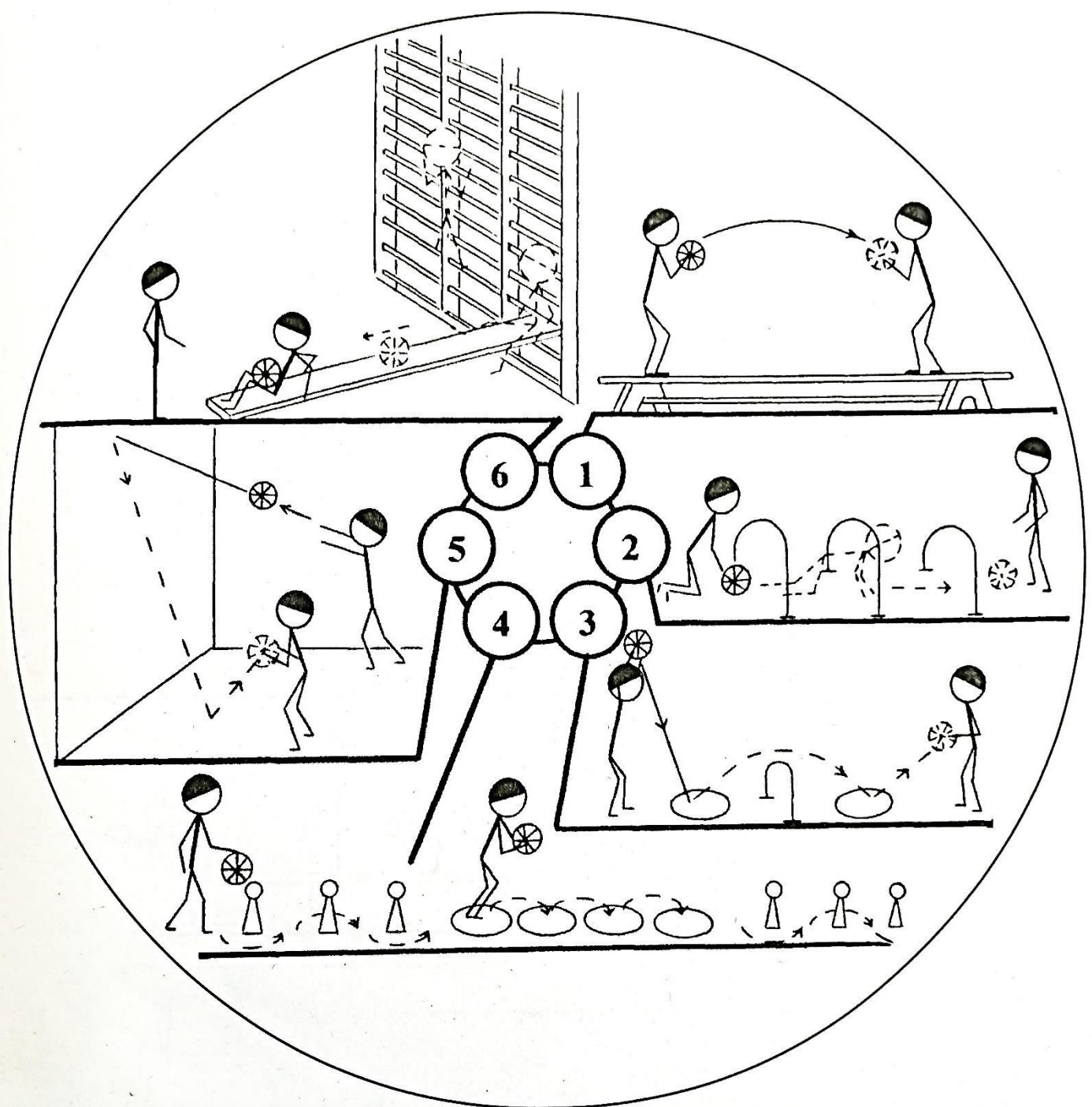


Подписуночная подпись та же, что в Круговой тренировке № 1.

Вариант № 3

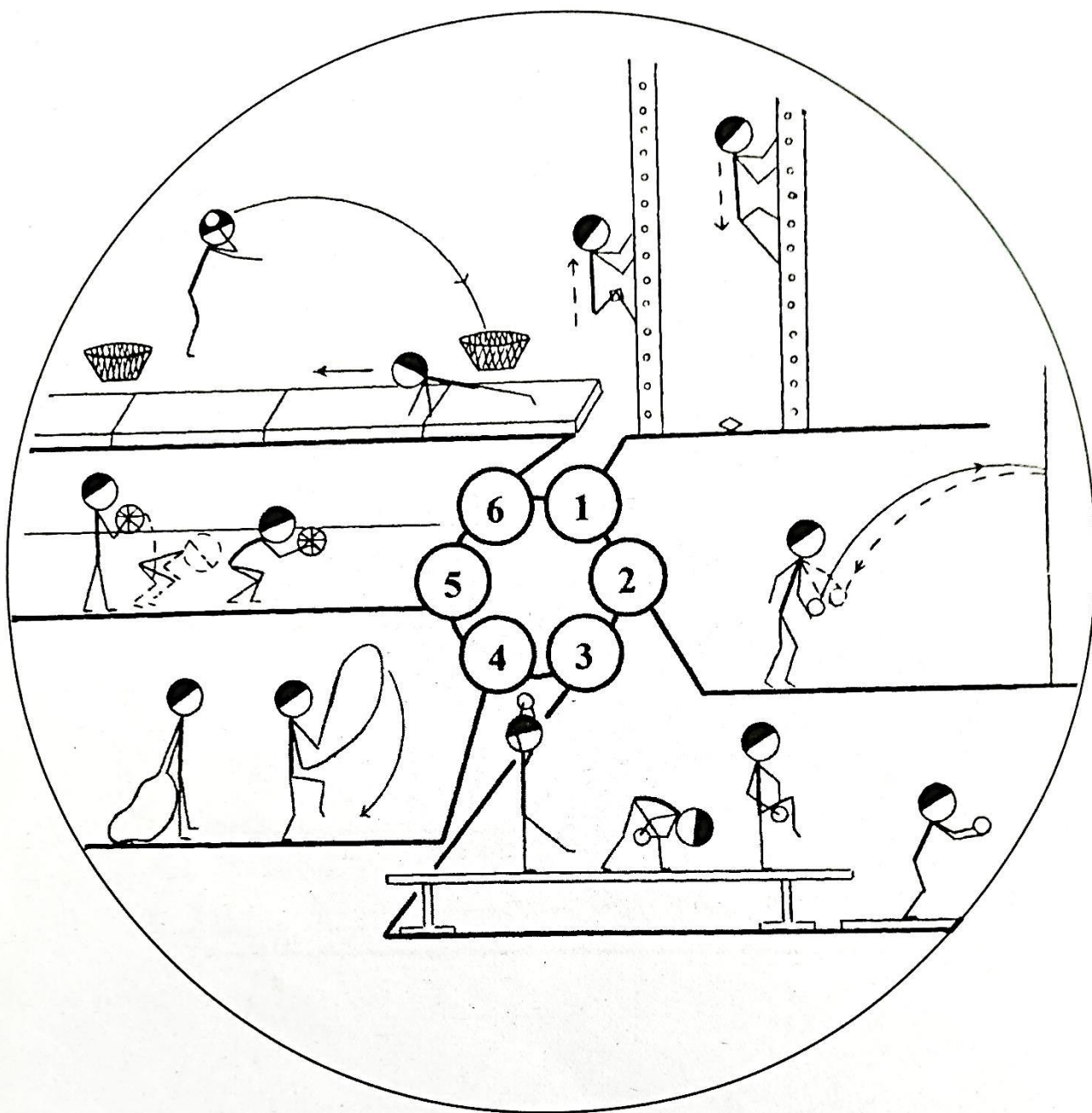


Подписуночная подпись та же, что в Круговой тренировке № 1.



Количество детей на станции 2 (1 пара). Время выполнения задания на станции от 1 до 2 мин, время на переход от станции к станции 10—15 сек. Выполнить один круг.

Вариант № 5



Количество детей на станции от 1 до 2 (в зависимости от количества присутствующих детей на занятии). Время выполнения задания на станции от 1 до 2 мин, время на переход от станции к станции 10—15 сек. Выполнить один круг.

Используемые материалы:

1. Занозина А.Е., Гришанина С.Э. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2008

Интернет ресурсы:

2. https://a2b2.ru/storage/files/person/144401/section/53667/69872_krugovaya%20trenirovka.pdf
3. <https://www.art-talant.org/publikacii/29546-seminar--praktikum-krugovaya-trenirovka-kak-osobaya-forma-organizacii-fizkulyturnogo-zanyatiya-v-detskom-sadu>