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. 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.

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 и физических качеств.

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 обычно выполняются в порядке последовательного прохождения 6 — 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; большинство из них обычно имеет относительно локальную или региональную направленность, но есть и 1 — 2 упражнения общего воздействия. Число повторений на каждой «станции» устанавливается индивидуально, в зависимости от так называемого максимального теста.

****

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

* Учет возрастных особенностей 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 детей (на основе медицинских карт определяется группа здоровья, группа допуска к занятиям по физической культуре; выявляется наличие хронических заболеваний и функциональных отклонений; определяется гармоничность развития; изучаются врачебные рекомендации по организации двигательного режима)
* Определяются особенности детей (осанка, развитие мышечного корсета, гибкость)

Можно выделить **следующие этапы применения круговой тренировки** в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста:

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

Второй этап - подготовка к круговой тренировке, которая предусматривает:

* разметку площадки, подготовку необходимого оборудования и инвентаря, определение рациональной последовательности их размещения
* создание станционных 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

Третий этап круговой тренировки – 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.

Следующий этап это организация и объяснение 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

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

**МА ДОУ детский сад «Сибирячок»**

**корпус №3**

**Семинар-практикум**

**«Метод круговой тренировки для повышения эффективности**

**физического воспитания в ДОУ»**



**Подготовила Т.С. Демакова**

**инструктор по физической культуре**

**20.01.2021 г.**