

**Загороднева Надежда Петровна**

инструктор по физической культуре

АНО ДО «Планета детства «Лада» – Д/С №140 «Златовласка»

г. Тольятти, Самарская область

## **КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА**

***Аннотация:** в данной статье обобщен практический опыт использования круговой тренировки как эффективного метода развития основных двигательных качеств на физкультурном занятии с целью увеличения его плотности и развития детской самостоятельности. Приведены основные методы организации круговой тренировки. Перечислены способы регулирования нагрузки на детский организм во время круговой тренировки.*

***Ключевые слова:** круговая тренировка, двигательные качества, плотность, нагрузка.*

Круговая тренировка является эффективным методом для решения цели всестороннего развития основных двигательных качеств детей дошкольного возраста. С помощью этого метода плотность занятия увеличивается, так как участвуют все дети одновременно и самостоятельно, в соответствии со своими возможностями и условиями.

Круговая тренировка – целостная организационно-методическая форма физической подготовки, которая включает в себя ряд частных методов строго регламентированного упражнения. Дозировка и нагрузка должна быть точной с чередованием отдыха.

Все упражнения классифицируются на три группы: общего воздействия на мышечные группы – в работе участвует не менее 2/3 общего объема мышц, регионального – от 1/3 до 2/3 и локального – менее 1/3 всех мышц.

*Методы организации круговой тренировки:*

*1. Непрерывно-поточный.* В данном методе упражнения выполняются слитно, одно за другим, интервал отдыха небольшой. Нагрузка постепенно уве-

личивается за счет увеличения мощности работы (до 60% максимума) и увеличивается количество упражнений в первом или нескольких кругах. Одновременно уменьшается время выполнения упражнения до 15–20 секунд, а отдых увеличивается до 30–40 секунд. Данный метод способствует развитию физических качеств в комплексе.

*2. Поточно-интервальный.* Упражнения простые по технике, длительность выполнения 20–40 секунд с мощностью 50% от максимума и после каждой станции – минимальный интервал отдыха. Этот метод используют для развития общей и силовой выносливости, совершенствуется сердечно – сосудистая и дыхательная система.

*3. Интенсивно-интервальный.* Мощность выполнения упражнений до 75% от максимума, продолжительность 10–20 секунд, а интервал отдыха до 90 секунд. Данный метод развивает максимальную и взрывную силу.

Чтобы круговая тренировка вызывала у детей интерес, необходимо использовать сюжетные комплексы, каждую станцию можно образно назвать (полет в космос, скалолазы, кенгуру), использовать упражнения с предметами (мячи, обручи, гантели, тренажеры).

Для круговой тренировки детей лучше объединить по подгруппам, основываясь на их индивидуальных возможностях. Учитываются данные об уровне физического развития, состоянии здоровья. Перед тем, как начать тренировку, инструктор знакомит детей с каждой «станцией», объясняет двигательные задания. Можно использовать наглядный метод – непосредственный или опосредованной наглядности. По сигналу дети начинают делать упражнения, а инструктор, находясь в точке наилучшего обзора, наблюдает за ними, делает организационно – методические рекомендации, исправляет ошибки. Можно использовать музыкальное сопровождение для задания темпа.

Нагрузку на детский организм во время круговой тренировки можно регулировать одними из следующих способов:

1. Уменьшать или увеличивать продолжительность повторений упражнений на «станциях», а также их количество.

2. Изменять темп выполнения упражнений.
3. Уменьшать или увеличивать количество «станций» и кругов.

Круговая тренировка возможна во всех частях занятия. В подготовительной части используют для подготовки организма к предстоящей работе. В основной части, для развития физических качеств, закрепления, повторения и совершенствования уже знакомого материала. В заключительной части редко используется круговая тренировка, только если плотность нагрузки была недостаточной в основной части.

Таким образом, использование круговой тренировки содействует развитию функциональных возможностей организма детей дошкольного возраста, положительно воздействует как на нервно-мышечную систему, так и на функции внутренних органов.

### ***Список литературы***

1. Селинская С.Н. Круговая тренировка как эффективная организационно-методическая форма проведения занятий с детьми в физкультурно-оздоровительном комплексе / С.Н. Селинская, А.А. Власов, Л.В. Рядинская // Молодой ученый. – 2014. – №11. – С. 434–438.