

Особенности организации и проведения круговой тренировки с дошкольниками

Основу круговой тренировки составляет выполнение нескольких видов физических упражнений по кругу. В комплексы включают несложные и предварительно разученные упражнения. На каждой «станции» повторяется один вид движений или действий. Весь круг проходят от 1 до 3 раз, дозируя общее время прохождения. Круговая тренировка сочетает возможности избирательно – направленного и общего воздействия, может быть строго упорядочена или вариативна. Это создаёт условия для проявления высокой работоспособности.

Круговая тренировка имеет ряд методических вариантов:

- непрерывно – поточный - без перерыва и пауз для отдыха, выполняемые упражнения, направленные на развитие выносливости. Упражнения подбираются по принципу последовательного воздействия на группы мышц.

- вариант интервального выполнения упражнений с напряжёнными интервалами для отдыха, направлен на развитие силовой и скоростно – силовой выносливости. Основная особенность – серийное выполнение с напряжённым интервалом, при этом отдых настолько непродолжителен, что очередная пауза накладывается на остаточную функциональную активность систем организма, задействованных в предыдущем упражнении. Подбираются сравнительно кратковременные упражнения, часть которых выполняется с отягощением

- вариант интервального упражнения с ординарными интервалами для отдыха, направлен на развитие ловкости, скоростно – силовых способностей в сочетании с воздействием на общую физическую работоспособность. Это вариант строится в режиме интервальной работы сверхмаксимальной интенсивности. Подбираются сравнительно кратковременные упражнения, часть которых выполняется с отягощением, сохранением значительного темпа движений.

Круговая тренировка зарекомендовала себя как эффективная форма физической подготовки, благодаря следующим возможностям:

- высокая моторная плотность НОД;
- индивидуализация педагогического воздействия;
- относительно – точное дозирование физической нагрузки;
- согласование содержания упражнений на «станциях» с программным материалом;

- возможность использования в подготовительной, основной и заключительной частях занятия в зависимости от содержания упражнений и поставленных задач;

- одновременное и самостоятельное выполнение упражнений большим числом занимающихся с использованием максимального количества инвентаря.

Недостатки круговой тренировки:

- в одном тренировочном занятии не всегда учитываются физиологические закономерности формирования двигательных качеств, обеспечивается лишь комплексное их развитие без строго дифференцирования;

- непрерывно – поточный метод предполагает одинаковое время отдыха для детей с различными функциональными возможностями;
- требуется большое количество нестандартного оборудования и инвентаря.

Характерные черты круговой тренировки как самостоятельной организационно – методической формы построения НОД:

1. Последовательное выполнение упражнений в процессе прохождения «станций», расположенных по кругу.
2. Использование хорошо усвоенных упражнений.
3. Периодическая смена тренировочных упражнений на «станциях»;
4. Последовательное включение в работу различных групп мышц;
5. Регламентация работы и отдыха на каждой «станции»;
6. Индивидуализация тренировочной нагрузки;
7. Систематическое и постепенное повышение тренировочных требований.

Особенности применения круговой тренировки для дошкольников:

- учёт возрастных особенностей позволяет осуществить 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 подготовленности детей;
- необходимость комплексной оценки и мониторинга физического состояния детей (группа здоровья, выявление хронических заболеваний и функциональных отклонений, врачебные рекомендации по организации двигательного режима);
- определяются особенности детей (осанка, развитие мышечного корсета, гибкость).

Таким образом, при определении содержания круговой тренировки необходимо руководствоваться задачами физического воспитания детей дошкольного возраста.

В дошкольном возрасте основным видом деятельности является игра, значит, и круговая тренировка должна восприниматься как часть игры (сюжет, имитация, подражание, образные названия упражнений с предметом, различная атрибутика).

Для реализации дифференцированного подхода следует распределить детей по подгруппам на основании анализа данных об состоянии здоровья, физического развития и об уровне физической подготовленности.

Дифференцировать нагрузку можно следующим образом:

- изменить темп выполнения упражнений;
- интервалы для отдыха;
- вводить дополнительные «станции» с облегченной или наоборот, более высокой нагрузкой;
- варьировать способы и условия выполнения упражнений.

Круговая тренировка – один из способов и приёмов разнообразить ход НОД, возможность всем детям одновременно участвовать в деятельности. При систематическом использовании данного приёма формируется привычка работать коллективно, развиваются коммуникативные качества дошкольников.