

## КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### CIRCULAR TRAINING IN WORKING WITH SENIOR PRESCHOOL CHILDREN

**Ж. В. Мильто**

Zh.V. Milto

Государственное учреждение образования «Дошкольный центр развития ребенка № 8 г. Могилева», Республика Беларусь

**Аннотация:** в данной статье рассматриваются теоретические и методические основы круговой тренировки в работе с детьми старшего дошкольного возраста, аргументируется использование круговой тренировки для формирования физических и нравственных качеств ребенка, ее влияние на эффективность и результативность проведения занятий по образовательной области «Физическая культура».

**Annotation:** this article discusses the theoretical and methodological foundations of circuit training in working with children of senior preschool age, argues for the use of circuit training to develop the physical and moral qualities of a child, its influence on the quality and effectiveness of classes in the educational field “Physical Education”.

**Ключевые слова:** ребенок дошкольного возраста; круговая тренировка; станции; интервальный метод; непрерывно – поточный метод; моторная плотность.

**Key words:** preschool child; circuit training; stations; interval method; continuously - flow method; motor density.

Детство – это начальная стадия формирования физического развития, здоровья, выносливости, работоспособности человека.

При планировании занятий с детьми дошкольного возраста по образовательной области «Физическая культура», преимущество должны иметь физические упражнения с ярко выраженным тренирующим эффектом, оказывающие разностороннее воздействие на формирующийся организм ребенка и служащие повышению двигательной деятельности детей.

Одним из перспективных путей достижения этого тренирующего эффекта в физическом воспитании является применение круговой тренировки. Для повышения двигательной активности воспитанников на физкультурных занятиях применяется круговая тренировка.

Классическая круговая тренировка была разработана английскими специалистами Р. Морганом и Г. Адамсом в 1952 – 1958 гг. На протяжении многих лет круговая тренировка

зарекомендовала себя как эффективная форма повышения уровня физической подготовленности [2, с.45].

Организационную основу такой формы тренировки составляет серийное выполнение знакомых, технически простых упражнений, объединенных в комплекс определенным образом. Место, где выполняется упражнение, называется «станцией». Количество «станций» может быть различным. Дети, переходя от одного упражнения к другому, передвигаются по кругу, прямоугольнику, квадрату, рационально используя площадь зала или площадки.

Задачами круговой тренировки являются: сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учетом индивидуальных возможностей и способностей; совершенствование физических качеств; закрепление двигательных умений и навыков.

Различают два метода круговой тренировки: интервальный и непрерывно – поточный.

Круговая тренировка, организованная по методу интервального упражнения, предполагает небольшие перерывы, как между упражнениями, так и между кругами. Дети выполняют задание не одновременно, а поочередно. Один – два ребенка выполняют упражнение в быстром темпе, остальные отдыхают. Круговая тренировка по методу интервального упражнения направлена, прежде всего, на воспитание физических качеств – силовых способностей, ловкости, общей и скоростной выносливости.

Метод непрерывно – поточного упражнения 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. Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения обеспечивает высокую моторную плотность занятия при одновременном участии всех детей.

Физкультурное занятие с применением круговой тренировки проводится по традиционной методике и состоит из трех частей – вводной, основной и заключительной.

В водной части занятия используются разновидности ходьбы и бега, игровые упражнения, подвижные игры средней интенсивности, упражнения на внимание, дыхательные динамические упражнения. Как правило, круговая тренировка включается в основную часть физкультурного занятия и предусматривает интенсивную работу по воспитанию физических качеств, а также закреплению двигательных умений.

Комплексы круговой тренировки составляются с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей, уровня их физической подготовленности и включают в себя гимнастические упражнения, основные движения, упражнения с предметами (мячи, скакалки, обручи), элементы спортивных упражнений, упражнения на спортивных снарядах и тренажерах.

Круговая тренировка в зависимости от поставленных задач, количества «станций» укладывается в определенный лимит времени. Так как продолжительность физкультурного занятия для воспитанников старшего дошкольного возраста составляет 25 – 30 минут, то оптимальное время для круговой тренировки не более 8 – 12 минут [2, с.46].

Составляя комплексы, необходимо чередовать активный отдых одних мышечных групп с работой других. После трудного упражнения следует подбирать более легкие, 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.

Существует алгоритм разучивания комплекса круговой тренировки: создание игровой мотивации; правильное размещение занимающихся; выбор нескольких детей для показа упражнений; показ упражнений детьми; размещение детей по «станциям»; непосредственно круговая тренировка; руководство деятельностью детей в процессе круговой тренировки.

Перед занятием следует продумать организационные вопросы, расстановку и уборку инвентаря. Использование разнообразного красочного физкультурного оборудования повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению объема и интенсивности двигательной активности. Упражнения, включаемые в содержание круговой тренировки, должны быть хорошо знакомы детям.

Регулировать нагрузку в процессе круговой тренировки можно следующими способами: изменять продолжительность и количество повторений упражнений, количество «станций», количество «кругов»; варьировать темп выполнения упражнений; изменять интервалы отдыха; вводить дополнительные «станции» с облегченной или высокой нагрузкой; предлагать иные способы и условия выполнения упражнений.

В процессе круговой тренировки развиваются не только физические качества, но и волевые: умение сосредоточиться на учебной задаче, следовать указаниям взрослого, контролировать свои действия в процессе выполнения задания. Умение четко следовать инструкциям имеет большое значение: без него ребенок не в состоянии усваивать знания и навыки в процессе обучения, что очень важно для будущих школьников.

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

Подводя итог, 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; развитие мыслительной деятельности, умение совмещать умственную и двигательную деятельность; воспитанию самостоятельности, активности, организованности; большое разнообразие и оригинальность упражнений, используемых в круговой тренировке, обогатят содержание занятий, сделают их более интересными, эмоциональными и результативными.

*Список использованных источников*

1. Учебная программа дошкольного образования - Минск: Национальный институт образования – 2023. – 380.
2. Власенко, Н. Э. Круговая тренировка на физкультурных занятиях для детей старшего дошкольного возраста/ Н. Э. Власенко. – Пралеска: Научно - методический журнал, 2010. – № 12- С.45-58.
3. Шебеко, В. Н. Физическая культура детей от 5 до 6 лет / В. Н. Шебеко. – Мн.: Национальный институт образования, 2016. – 215 с.