Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска «Средняя школа №31 имени Героев Свири»

**Методика круговой тренировки**

**в начальной школе**

Учитель физической культуры

Клементьев Олег Иванович

Ульяновск, 2022

**Содержание**

Введение

Глава I. Методика круговой тренировки

1.1 История возникновения и распространения организационно-методической формы «круговой тренировки»

1.2 Характеристика метода круговой тренировки

1.3 Использование метода круговой тренировки на уроках физической культуры у младших школьников

Глава II. Анализ возможностей применения метода круговой тренировки на занятиях по физической культуре в школе

Заключение

Список литературы

**Глава I. Методика круговой тренировки**

1.1 История возникновения и распространения организационно-методической формы «круговой тренировки»

Круговая тренировка получила широкое распространение и признание не только в спортивной тренировке, но и в физическом воспитании как у нас в стране, так и за рубежом.

Исторически круговой тренировке предшествовала поточная, поточно-круговая и другие формы организаций занятий физическими упражнениями. Их возникновение было обусловлено необходимостью одновременного охвата занимающихся работой в условиях ограниченного количества мест занятий, снарядов и другими причинами организационного и методического порядка. В первоначальных ее вариантах была заложена идея лишь слитного, непрерывно выполнения определенных физических упражнений. Это типично, в частности, для так называемой «сёркит-трэйнинг», детально разработанной в 50-х годах английскими специалистами Морганом и Адамсоном. В качестве одной из еще более ранних предпосылок такого способа ведения занятий можно указать «поточную» организацию процесса упражнения, издавна применяемую в различных системах гимнастики (при выполнении элементарных движений в разминке и т. д.)

Идея объединения ряда разнородных упражнений в одну целостную тренировочную нагрузку оказалась весьма продуктивной. Если при раздельном использовании циклических движений они зачастую дают сугубо ограниченный эффект, то, объединяя их, можно теми же средствами достигать комплексного развития физических способностей и успешнее содействовать повышению общей работоспособности организма.

Без мышечных движений невозможна практическая деятельность человека и значит, совершенствование его в процессе воспитания, таким образом, воздействие физических упражнений тесно связанно с деятельностью мышц, органов чувств, внутренних органов, коры головного мозга. Добиться высокой работоспособности организма - одна из важнейших задач, которую решает круговая тренировка Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки.

Дальнейший шаг в разработке организационно - методической формы круговой тренировки был связан с использованием строго регулируемых интервалов отдыха, чему способствовали идеи так нарываемой «интервальной тренировки», развитые в последнее десятилетие Рейнделлом, Роскаммом и другими. Применительно к циклическим видам спорта (бегу на средние и длинные дистанции, велосипедному спорту и др.). Эти идеи оказались приложимы (с соответствующими коррективами) и к ациклическим упражнениям, выполняемым по типу циклической работы в форме круговой тренировки. В результате возникли ее интервальные варианты.

Специалисты ряда стран, используя накопленный опыт и результаты исследований, вели дальнейший поиск эффективных организационно-методических форм занятий физическими упражнениями. В 1952 году в Англии появилась статья Д.Т. Адамсона, в которой приводились результаты сравнения эффекта обычных занятий физическими упражнениями с эффектом «интенсивной экспериментальной гимнастической тренировки», проводимой «по кругу». Поиски такой формы тренировки, которая позволяла бы комплексно развивать физические качества и была одновременно привлекательной для занимающихся, были систематизированы в совместной книге Моргана и Адамсона, которые и считаются основоположниками круговой тренировки.

Уже с 1952 года круговая тренировка применялась в ряде стран футболистами, гребцами, регбистами и легкоатлетами. В дальнейшем различные формы круговой тренировки наиболее активно разрабатывались в ГДР. Специалисты этой страны создали целостную организационно-методическую форму, включающую ряд частных методик применения физических упражнений Шолиг М. Круговая тренировка. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 354 с.. В круговой тренировке, как она излагается М. Шолигом, нашли отражение и другие методические новшества, заимствованные, в частности, из современной методики упражнений с тяжестями. Данная организационно-методическая форма объединила, таким образом, ряд путей использования физических упражнений, подчинив их определенной системе.

Наши отечественные ученые также внесли свою лепту в разработку принципов круговой тренировки (И.А. Гуревич, 1976, 1984, 1985, В.Н. Кряж, 1982, В.А. Романенко, В.А. Максимович, 1986 и другие.)

В настоящее время круговая тренировка представляет собой комплексную организационно-методическую форму, включающую ряд частных методов использования физических упражнений. Весьма ценная черта круговой тренировки состоит в том, что в ней удачно сочетается жесткое нормирование нагрузки с индивидуализацией ее.

**1.2Характеристика метода круговой тренировки**

Круговой метод - один из комбинированных методов упражнения. Основу его составляет последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений с использованием ряда методов. Юные спортсмены переходят от одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу. Выполнив последнее упражнение в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом замыкая круг.

При использовании кругового метода возможны сочетания различных методов упражнения. Обычно выделяют несколько вариантов круговой тренировки:

1. По методу длительного непрерывного упражнения (занятия проводятся без перерывов и складываются из одного, двух или трех прохождений круга. Применяется в основном для развития общей и силовой выносливости);

2. По методу экстенсивного интервального упражнения (применяется для совершенствования общей, скоростной и силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости);

3. По методу интенсивного интервального упражнения (применяется для совершенствования скоростной, максимальной силы, специальной, скоростной и силовой выносливости);

4. По методу повторного упражнения (используется для развития быстроты, максимальной силы и скоростной выносливости).

Круговой метод позволяет дифференцированно развивать не только физические качества (силу, быстроту, выносливость), но и их комплексные формы проявления (силовую, скоростную, скоростно-силовую выносливость).

Для проведения тренировки с использованием кругового метода заранее составляется комплекс упражнений, определяются места выполнения упражнения («станции»); на первом занятии проводятся испытания на максимальный тест (МТ) по каждому упражнению при условии их правильного выполнения, устанавливается система повышения нагрузки; на последнем занятии рекомендуется проверить максимальный тест по каждому упражнению и сравнить результаты с исходными. Средствами круговой тренировки могут быть самые разнообразные общеразвивающие и специальные упражнения, обычно технически не сложные, циклические и ациклические. Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, двигательных возможностей каждого юного спортсмена и с учетом переноса физических качеств и двигательных навыков.

В комплекс, направленный на всестороннее физическое развитие, обычно входит не более 10-12 упражнений, в комплекс со специализированной направленностью - не более 6-8 (см. приложение 1). Упражнения могут выполняться на спортивных снарядах (брусья, перекладины, кольца и т. д.) или со спортивным инвентарем и приспособлениями (набивные мячи, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, блочные устройства и пр.).

Для более четкой организации учебно-тренировочных занятий целесообразно отмечать номера «станций» и направление переходов мелом на полу или еще лучше -- поставить около каждой «станции» специальную карточку с номером и графическим изображением упражнения.

Под максимальным тестом подразумевают максимальные двигательные возможности юных спортсменов в каком-либо упражнении (задании). Для всех юных спортсменов максимальный тест проводится в форме соревнований. Его показатели (максимальное количество повторений упражнения, максимальный вес отягощения, минимальное или максимальное время выполнения упражнения) служат исходными данными для выбора индивидуальной нагрузки в одном или системе занятий.

Индивидуальная дозировка нагрузки определяется в зависимости от метода упражнения в круговой тренировке. Например, занятие проводится по методу экстенсивного интервального упражнения: на каждой «станции» упражнения продолжаются 30 с, затем - перерыв 30 с. Индивидуальная дозировка нагрузки в пределах стандартного времени может задаваться по следующей формуле: МТ : 2 \* 1, 2, 3. Это означает, что в каждом тренировочном круге выполняют половину (50%) нагрузки максимального теста, а круг проходят 1, 2 или 3 раза. В дальнейшем повышение нагрузки возможно за счет прогрессивного увеличения объема от МТ : 2 до (МТ + 2) : 2, (МТ + 3) : 2, т. е. увеличения, к примеру, количества повторений упражнения на «станцию» на 1, 2, 3 и более раз.

Для учета достижений в круговой тренировке на каждого юного спортсмена должна быть заведена карточка достижений (см. приложение 2). В ней указываются упражнения комплекса, система повышения нагрузки в течение нескольких занятий и другие показатели: фамилия, возраст, рост, вес, ЧСС, самочувствие.

Строго индивидуальная дозировка нагрузки -- ценная черта кругового метода. В результате и у физически слабых и у сильных юных спортсменов поддерживается интерес к занятиям. Оценка достижений по максимальному тесту и учет прироста нагрузки дают наглядное представление о развитии работоспособности по ее количественным показателям (общему количеству повторений упражнений, времени прохождения каждого круга и т. д.).

Сравнение же реакции ЧСС на очередную нагрузку в кругах позволяет судить о том, насколько успешно адаптируется организм к нагрузке. Регулярная запись своих достижений в специальных карточках, которые используются для контроля за ростом работоспособности, воспитывает у юного спортсмена честность, самостоятельность, упорство, целеустремленность. Поочередная смена «станций», зависимость выполнения задания от действия других учащихся в группе требует согласованности действий, точного соблюдения порядка работы и дисциплины. Все это создает благоприятные возможности для воспитания соответствующих качеств и навыков поведения.

Как показывает практика, весь комплекс из 8 - 10 упражнений выполняется примерно за 10 -12 минут (время на каждое упражнение - 45 секунд, на паузы для отдыха - 30 секунд). При планировании уроков это необходимо учитывать.

Для лучшей организации класса в каждой из групп нужно назначить старшего (групповода), который помогает товарищам выполнять упражнения, страхует их, следит за соблюдением установленной дозировки. Учитель выбирает себе место, откуда ему более удобно наблюдать за классом, но он всегда должен быть рядом с той станцией, где нужна его помощь.

Учителю нужен секундомер для регулирования времени при выполнении упражнения и для подсчета пульса. Пульс подсчитывают до выполнения комплекса, сразу же после прохождения круга и за тем еще через две минуты в течении 10 секунд (умножив цифру на 6, получают число ударов за одну минуту). Показатели пульса записываются в личную карточку ученика (карточки хранятся у учителя).

Подсчет пульса начинается после того, как ученики приготовились к этому. По сигналу «Раз!» или короткому свистку они начинают подсчитывать пульс и после команды «Стой!» или повторного свистка заканчивают подсчет.

Для того чтобы они могли самостоятельно подсчитать свой пульс, учителю биологии или физической культуры нужно заранее научить их этому.

Подсчет пульса дает возможность контролировать реакцию организма на предложенную физическую нагрузку. Ученикам, пульс которых после выполнения упражнений (по прохождению всего круга) превышает 180 ударов в минуту, рекомендуется снизить дозировку в упражнениях большой интенсивности при последующем прохождении круга или на следующем уроке.

**1.3 Использование метода круговой тренировки на уроках физической культуры у младших школьников**

Исследования подтвердили эффективность круговой тренировки даже при использовании ее в 50% уроков. Там, где она внедрена, у детей значительно повышается уровень развития силы, возрастает динамометрия правой и левой кисти, как у мальчиков, так и у девочек, увеличивается становая сила. Анализ изменений физической подготовленности позволяет также отметить эффективное влияние круговой тренировки на улучшение статической силовой выносливости и быстроты движений.

Основная задача использования метода круговой тренировки на уроке - эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного и жесткого лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений. При этом развитие двигательных качеств должно быть тесно связано с освоением программного материала. Поэтому в комплексы круговой тренировки вводят физические упражнения, близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела учебной программы. Это будет способствовать совершенствованию умений, входящих в учебный материал. Обязательное условие - предварительное изучение этих упражнений всеми учащимися. Использование же их в комплексах круговой тренировки способствует выполнению изученных упражнений в различных условиях, приближенных к жизненным, что имеет очень важное значение.

Круговая тренировка как интегральная форма физической подготовки приучает учащихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает алгоритм заранее запланированных двигательных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений.

При разработке комплексов физической подготовки, выполняемых методом круговой тренировки, педагогу необходимо:

1. Определить перспективную цель формирования двигательных качеств, их развитие на конкретном этапе обучения.

2. Провести глубокий анализ намеченных упражнений, связав их с учебной программой, ее конкретным учебным материалом, учтя наличие спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося в школе.

3. Ознакомить учащихся с методикой организации и проведения круговой тренировки. Каждое упражнение комплекса учащиеся выполняют в течение обусловленного времени (работают 20-30 сек., отдыхают 30-40 сек.), стараясь проделать его максимальное (для себя) число раз.

4. Комплекс круговой тренировки должен вписываться в основную часть урока и, в зависимости от его задач, связанных с обучением, занимать в ней соответствующее место.

Круговая тренировка входит в учебный процесс как эффективная форма организации физической подготовки. Используя ее, многие учителя физической культуры добиваются большей степени физического воздействия на занимающихся, что связано со значительным расходованием сил, утомлением учащихся. Однако не на каждом уроке эта цель является основной. Так как обучение новым упражнениям должно проходить в оптимальных условиях, когда организм учащихся подготовлен к предстоящей работе, то применять перед этим круговую тренировку нецелесообразно, поскольку это противоречит образовательным задачам. Другое дело, когда обучение новым двигательным действиям невозможно из-за низкого уровня физической подготовленности учащихся. Тогда развитие специфических двигательных качеств методом круговой тренировки выдвигается на первый план, а обучение временно отходит на второй, чтобы затем можно было вернуться к обучению на качественно более высоком уровне физической подготовленности занимающихся. Такие уроки носят характер общефизической и специальной подготовки. Они могут предшествовать обучению тому или иному программному материалу. Нецелесообразно применять круговую тренировку и во вводной части урока, так как задачи ее - функционально подготовить организм к предстоящей работе и таким образом создать оптимальные условия всем системам организма для более сложной и интенсивной работы, предстоящей в основной части урока.

5. Определить объем работы и отдыха на станциях при выполнении упражнений с учетом возрастных и половых особенностей учащихся.

6. Строго соблюдать определенную последовательность при выполнении упражнений и переходе с одной станции к другой, а также интервал между кругами при повторном прохождении комплекса. Строгое соблюдение последовательности перехода с одной станции на другую определяется заданной моделью. Если эту последовательность нарушить, то может оказаться, что в отдельных моментах при выполнении комплекса нагрузка окажется чрезмерной на какие-то мышцы или органы, не будет чередования нагрузки. А это неприемлемо для круговой тренировки.

7. Создать станционные плакаты, запрограммировав их текстовую и графическую информацию, определить способ ее размещения и хранения. Обычно в школе станционное задание записывают на плотной бумаге или картоне, затем плакат обтягивают целлофаном. В верхней части плаката пишут слово «станция» и ее порядковый номер. На практике наиболее распространенный размер плакатов 18:12 см.

Процесс внедрения круговой тренировки начинается, как правило, с определения педагогом конкретной программы действий, осуществления контроля за ее внедрением, исправления ошибочных действий или уточнения отдельных упражнений. Ученики, в свою очередь, получив задание, осмысливают его, выполняют пробные подходы и попытки. Качество их работы педагог комментирует и уточняет Балашов А. Метод круговой тренировки на уроках физической культуры // Спорт в школе. - №6. - 2000. С. 8..

Исходя из обобщения опыта, можно рекомендовать в учебном году 16 -18 занятий по методу круговой тренировки.

Для каждой серии уроков нужно составить соответствующий комплекс упражнений.

В младших классах проводится собственно не круговая тренировка, а занятие по типу круговой тренировки, точнее - упражнения выполняются мелкогрупповым поточным способом. Время на выполнение каждого упражнения остается в пределах 30 - 45 секунд, дозировка их зависит от пола, возраста, подготовленности ученика, характера предложенных движений и определяется учителем для каждой группы отдельно или всего класса в целом.

В младших классах приемлем такой вариант выполнения упражнений: прохождение круга с заданиями выполнить каждое упражнение в обусловленное время в произвольном темпе, но по возможности более точно.

В этих классах нужно очень осторожно относиться к дозировке упражнений, не следует предлагать учащимся максимальной нагрузки. Количество повторений упражнений должно быть на уровне половины среднего результата при выполнении того или иного упражнения для данного класса.

В младших классах средней школы рекомендуется использование урока физической культуры типа круговой тренировки на основе игрового метода.

Игровая деятельность, как форма и метод обучения младших школьников, является наиболее продуктивным направлением в учебно-воспитательном процессе в современной методике физического воспитания. Игровой метод, в какой бы форме и объеме не выражался, всегда привлекает и радует ребенка, а целесообразное варьирование различных его форм дает возможность успешного и полного решения задач физического воспитания.

Ребенка, начинающего обучение в школе, особенно интересует все то, что можно выразить движением, однако им еще относительно трудно выделить отдельные движения и точно регулировать их. Младшие школьники быстро устают, хотя также и быстро восстанавливаются. Особенно утомляют детей однообразные упражнения, а более других привлекают упражнения, которыми можно овладеть в короткие сроки, а одна из черт игрового метода - способность решать задачи в кратчайшие сроки с полной мобилизацией двигательных способностей.

Младшие школьники, проявляя нередко наблюдательность, склонны к предметному, образному мышлению, и поэтому их деятельность должна организовываться в соответствии с образным и условным «сюжетом», что и помогает выполнять упражнения непринужденно, поддерживает интерес к таким занятиям.

Игровой метод используется в процессе физического воспитания для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

В обучении с использованием игровой формы в урок или тренировку вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества.

Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры.

Игра сама по себе является формой стихийного поведения ребенка, а методом является комплекс вспомогательных действий, направленный на придание играм упорядоченного характера и достижение определенных воспитательных и развивающих задач при большой свободе двигательной деятельности в атмосфере радости.

В игровом методе можно выделить подражательно-игровой и классический игровой методы.

Игровой метод необязательно связан с какими-либо общепринятыми спортивными играми, например футболом, волейболом, подвижными играми. Он может быть применен на базе любых физических упражнений.

Таким образом, игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные физические способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентирования, находчивость, самостоятельность, инициативность. В руках умелого специалиста он является также весьма действенным средством для воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Упражнения, выполняемые в игровой форме - подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.

Прохождение через станции в уроке по типу круговой тренировки на основе игрового метода обеспечивает воздействие на воспитание ловкости (координации движений), ориентирования в пространстве, вырабатывает точность движений по временным и силовым характеристикам (см. приложение 3).

Прыжки с приземлением по заданию и через определенную отметку, жонглирование мячами, метание мяча - это подобранные в игровой форме средства воспитания ловкости.

При прохождении через станции можно применять необычные исходные положения (станции 2, 3) и «зеркальный» показ (станция 4), изменять скорость, темп (станции 3, 8), пространственные границы движения (станции 5, 6).

Для более старших классов возможно усложнение игровых ситуаций, например: на станции 3 ширина «ручья» увеличивается; на станции 5 увеличивается расстояние до цели; на станции 6 используются мячики поменьше или их количество увеличивается до трех, на станции 8 мячи передаются усложненным способом: одной рукой, из-за головы и т. д.

В подготовительной части урока используются общеразвивающие упражнения с различными предметами, игры и игровые упражнения, подготавливающие учеников к движениям и нагрузкам основной части урока. В заключительной части используются игры и игровые упражнения успокоительного характера.

**Глава II. Анализ возможностей применения метода круговой тренировки на занятиях по физической культуре в школе**

Для того, чтобы определить возможности применения метода круговой тренировки на школьных занятиях физической культурой, мы проанализировали опыт применения данного метода спортивной тренировке в средней школе № 57.

Метод круговой тренировки на уроках физической культуры в данной школе применяется давно. Сначала это были отдельные комплексы упражнений для развития только физических качеств (быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, сила) и совершенствования их комплексных проявлений (скоростной силы, силовой выносливости и т. п.). В школе при проведении уроков физической культуры методом круговой тренировки после проведения тщательной разминки, выполнения общеразвивающих упражнений учащиеся делятся на несколько групп по 2 человека (это дает возможность выполнять упражнения в парах и с помощью одного из партнеров). Спортивный зал или спортивная площадка делятся на так называемые «станции» по числу запланированных упражнений. На каждой «станции» находится карточка с номером «станции» и кратким описанием выполняемого упражнения. По команде учителя группы начинают одновременно выполнять упражнения каждая на своей станции. По окончании запланированного времени следует переход на следующую «станцию». Учащиеся переходят по кругу от одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места к другому, пока не проходят целый круг. После этого каждый ученик получает оценку за работу во время выполнения упражнений круговой тренировки (обычно «4» и «5»). Время выполнения упражнения варьируется в зависимости от возраста и подготовленности учащихся (от 20 сек. в 5-м классе до 30 сек. в 11-м). При составлении комплексов круговой тренировки педагог старается на разных «станциях» вовлекать в работу различные мышечные группы.

Схематично это можно сделать так:

На одну и ту же группу мышц можно воздействовать двумя-тремя различными упражнениями. Таким образом, основные мышечные группы получают нагрузку, которая изменяется на каждой станции, и в то время как одна группа мышц получает нагрузку, другая - активно отдыхает.

Учащимся такие уроки нравились. В 2021/2022 учебном году был проведен открытый урок по методу круговой тренировки. В уроке давались упражнения на развитие физических качеств. Урок получил высокую оценку учителей. Понравилось разнообразие упражнений, работоспособность детей.

Видя, что уроки с использованием круговой тренировки интересны для учащихся, педагоги стали добавлять в упражнения элементы спортивных игр (волейбола и баскетбола). А в дальнейшем стали использовать метод круговой тренировки на открытой площадке при изучении раздела легкой атлетики (см. приложение 4). Уроки стали разнообразнее и интереснее.

Таким образом, проанализировав возможности применения метода круговой тренировки на школьных занятиях физической культурой, можно сделать следующие выводы:

1. Круговая тренировка является одной из организационно-методических форм применения физических упражнений; она строится так, чтобы создать предпочтительные условия для комплексного развития физических способностей занимающихся.

2. Круговая тренировка в школьном уроке обычно составляет относительно самостоятельный его подраздел, для которого отводится достаточно много времени (до 20 мин., иногда и больше) в основной части.

3. Организационную основу круговой тренировки составляет циклическое проведение комплекса физических упражнений; подобранных в соответствии с определенной схемой (символом круговой тренировки) и выполняемых в порядке последовательной смены «станций», которые располагаются на площадке для занятий в форме замкнутой фигуры (круга и т. п.).

4. Комплексы круговой тренировки составляются, как правило, из технически относительно несложных, предварительно хорошо разученных движений.

5. В методическом отношении круговая тренировка представляет процесс строго регламентированного упражнения с точным нормированием нагрузки и отдыха. Строгая регламентация процесса упражнения в круговой тренировке обеспечивается объективной оценкой достигнутой работоспособности.

6. Мера нагрузки устанавливается относительно равной для всех принимающих участие в занятиях и в то же время строго индивидуально. Поэтому физически менее сильные имеют возможность добиться, по крайней мере, относительно тех же успехов (при соответствующем прилежании), что и самые сильные.

7. Круговая тренировка рассчитана в основном на групповые занятия. В самой организационной структуре круговой тренировки (поочередная смена «станций», зависимость выполнения задания от действий других участников) заложена необходимость согласованных действий группы, точного соблюдения установленного порядка и дисциплины. Понятно, что все это предоставляет благоприятные возможности для воспитания соответствующих нравственных качеств и навыков поведения.

8. Метод круговой тренировки позволяет обеспечить высокую общую и моторную плотность урока, облегчает учет, контроль и индивидуальное регулирование нагрузки, активизирует участие занимающихся в учебном процессе.

9. Благодаря разнообразию методических вариантов, почти неограниченным возможностям подбора тренировочных средств и точному нормированию нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся круговая тренировка имеет широкую сферу применения - от школьного физического воспитания до «большого» спорта.

**Заключение**

Итак, одним из наиболее распространенных методов организации учебно-тренировочного процесса на этапе начальной спортивной подготовки является строго регламентированные выполнения упражнений с продвижением от одной «станции» к другой, расположенных по кругу (круговая тренировка).

Организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями, известная под названием круговой тренировки, обладает многими достоинствами и заслуживает самого широкого распространения в работе учителей. Однако эта форма дает эффект, если применять ее правильно. Наблюдения же показали, что многие учителя понимают под круговой тренировкой мелкогрупповой поточный метод. Он несомненно повышает плотность урока. Но круговую тренировку с присущими ей особенностям не следует смешивать с проведением любых упражнений поточным способом, так как это снижает ее значение.

В основе организации учеников для выполнения упражнений по круговой тренировке лежит мелкогрупповой поточный способ. Но должна быть разработана четкая методика выполнения упражнений. Назначение упражнений тоже строго определено - для комплексного развития двигательных качеств. Поэтому круговая тренировка представляет собой организационно-методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств. Одна из важнейших особенностей этой формы занятий - четкое нормирование физической нагрузки и в то же время строгая индивидуализация ее.

Для проведения занятий по круговой тренировке составляют комплекс из 8 - 10 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц - рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно-циклическую структуру путем серийных их повторений дает возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма.

Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все учащиеся одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

**Список литературы**

1. Балашов А. Метод круговой тренировки на уроках физической культуры // Спорт в школе. - №6. - 2000. С. 8.

2. Вильчковский Э.С. Что есть что? Еще раз о круговой тренировке // Физкультура в школе. - №7. - 1971.

3. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. - Минск: Высшая школа, 1980. - 257 с.

4. Замотаева Н. Организация физкультурных занятий по принципу круговой тренировки // Дошк. воспитание. №5. - 2001 . С. 36-48.

5. Ливерова Е.В. Игровой и соревновательный методы физического воспитания // Спорт в школе. - №9. - 2003. С. 4.

6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1977. - 264 с.

7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебн. для ВУЗов. - М.: Физкультура и спорт, 1997. - 304 с.

8. Романцов А.В. К вопросу об эффективности круговой тренировки в школьной практике. - Воронеж, 1970. - 168 с.

9. Солонкин А.А. Технология применения круговой тренировки на учебных занятиях: Автореф. дис…канд. пед. наук. - Смоленск: СГИФК, 2002. - 23 с.

10. Степанова Т. Аэробика в круговой тренировке // Спорт в школе. - № 11. - 2003.

11. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ / Под ред. Буйлина Ю.Ф., Курамшина Ю.Ф. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 192 с.

12. Травин Ю.Г. Круговая тренировка в общей, всесторонней тренировке. - М.: РГАФК, 1993. - 46 с.

13. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: ФиС, 1974. - 218 с.

14. Фомин Н.А., Филин В.П. Физиологическое обоснование некоторых методов спортивной тренировки // Возрастные основы физического воспитания. - М.: ФиС, 1982. - 280 с.

15. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980. - 248 с.

16. Шолиг М. Круговая тренировка. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 354 с.