

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ОСОБАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В ДОУ

Круговая тренировка - что это:

это - 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 «станций» (мест для каждого из них с соответствующим оборудованием), расположенных 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 упражнения общего воздействия.

Круговая тренировка имеет три методических варианта :

1. Круговая тренировка по типу непрерывного длительного упражнения (непрерывно-поточный вариант). При этом круговая тренировка строится в режиме непрерывной длительной работы с умеренной интенсивностью, без пауз отдыха.

2. Круговая тренировка по типу интервального упражнения с напряженными интервалами отдыха – в режиме интервальной работы субмаксимальной и переменной интенсивности: с очень короткими интервалами между «станциями».

3. Круговая тренировка по типу интервального упражнения с ординарными (полными) интервалами отдыха, когда серийное выполнение упражнений чередуется с полными интервалами отдыха между ними.



Результат:

использования круговой тренировки в процессе физического воспитания дошкольников позволяет повысить его эффективность и оказывает положительное влияние на физическое и функциональное состояние детей при условии адекватности применяемых тренировочных воздействий возрастным особенностям детей и их фактическому физическому состоянию;

- повышаются результаты общей и моторной плотности физкультурного занятия;

- повышается интерес детей к занятиям спортом;

Но самое главное то, что круговая тренировка на физкультурном занятии в ДООУ не только развивает физические качества, но и разнообразие движений поддерживает интерес к физкультуре, желание заниматься физическими упражнениями, спортом, быть здоровыми, жизнерадостными, красивыми и успешными, развивает инициативу, самостоятельность и уверенность в себе.