**Круговая тренировка на уроках физкультуры**

В настоящее время все больше и больше подрастающее поколение страдает различными хроническими заболеваниями. Виной тому различные факторы – это и стрессы, и экология, экономика, малоподвижный образ жизни , наследственность. На фоне этого остро встает вопрос как правильно планировать , проводить и дополнять нагрузки на уроках физкультуры, чтобы заинтересовать обучающихся. В этих целях , мы учителя физической культуры успешно используем метод круговой тренировки, которая с каждым годом приобретает все большую популярность.

 Основной задачей при использовании метода круговой тренировки на уроке физкультуры является  эффективное развитие двигательных качеств, умении и навыков в условиях ограниченного времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений.

На уроках физической культуры эффективно использую упражнения для совершенствования и развития молодого организма, укрепления здоровья, воспитания физических качеств. Физические упражнения , включаемые в круговую тренировку , стараюсь подобрать не только те упражнения, которые способствуют формированию и совершенствованию двигательных навыков и физических качеств, но и повышают устойчивость навыков и способствуют их положительному переносу, что в конечном счете позволяет расширить обучающимся сферу своих двигательных возможностей. При разработке различных моделей физической подготовки, по моему мнению, необходимо :

- провести анализ упражнения , которые соответствуют учебному материалу;

 - иметь в виду , что упражнения должны вписываться в определенную часть урока с учетом физической подготовленности обучающихся; определить конечные цели воспитания физических качеств;

- определить объем работы и отдыха на станциях при выполнении упражнении ;

- соблюдать последовательность выполнения упражнении и перехода от одной станции к другой , а также интервал между кругами при повторном прохождении комплекса;

 - создать карточки с тестовой и графической информацией;

- определить способ их размещения и хранения в процессе круговой тренировки. Методу круговой тренировки я отдаю серьезное предпочтение, особенно в ходе занятий с тренировочной направленностью и с программным материалом по легкой атлетике, спортивным играм и гимнастике. Все последовательное выполнение специально подобранных упражнений, оказывающих воздействие на различные группы мышц и функциональные системы по типу непрерывной или интенсивной работы.

 Упражнения комплексов круговой тренировки, как правило способствуют не только общему и физическому развитию , но и успешному освоению всех разделов учебной программы. При проведении круговой тренировки стараюсь использовать весь арсенал стандартного и нестандартного оборудования.

 Круговая тренировка позволяет добиться высокой эффективности и высокой моторной плотностью занятий, также развивает и совершенствует двигательные навыки, позволяет индивидуализировать нагрузку каждого обучающегося , приучать к самостоятельному творческому участию в освоении учебной программы при развитии физических качеств

 Эти упражнения выполняются на специально подготовленных местах («станциях»), как правило, расположенных по кругу зала или спортивной площадки. Обычно в круг включаю от 4 до 10 упражнений («станций»). Она строится так, чтобы создать предпочтительные условия для комплексного развития физических способностей занимающихся. То есть не только одновременное развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), но и совершенствование их комплексных проявлений скоростной силы, силовой выносливости, скоростной выносливости и т.п. На каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий. Упражнения подбираю так, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц, продолжительность их выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в тренировочном процессе, а также возраста, пола и подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием предельных отягощений обучающиеся проходят 1 раз, а непредельных: - 3 раза. Весь круг может быть пройден без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями».

Круговая форма занятий приобретает особое значение, так как позволяет большому количеству обучающихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования.

В зависимости от поставленных задач круговую тренировку провожу .как в подготовительной, основной или заключительной части урока. Ее построение на уроке зависит от контингента обучающихся, от года обучения, от физической подготовленности и уровня мастерства. В подготовительной части урока круговая тренировка играет роль в подготовке организма к предстоящей работе и носит характер подводящих упражнений к основной части урока, требующей большого напряжения, энергичных усилий в освоении определенных умений и навыков различных движений.

Применение в основной части урока связано с развитием физических качеств в условиях, когда организм еще не устал и готов выполнить работу в большем объеме и оптимальных условиях нагрузки. Комплексы, входящие в основную часть урока, носят характер с силовой направленностью. В них достаточно большой объем силовых и скоростно-силовых упражнений. В заключительной части урока комплексы планируются реже и в основном тогда, когда плотность нагрузки на уроке недостаточна. Цель –совершенствование и закрепление пройденного материала основной части урока. Круговую тренировку с

 **Таким образом применение круговой тренировки:**  -помогает добиться высокой работоспособности организма ; – способствует повышению уровня развития физических качеств ;- воспитанию морально- волевых качеств; -приучает обучающихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств; -вырабатывает алгоритм заранее запланированных двигательных действий;

-воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений;

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



