

**Кальметова Надежда Никифоровна**

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С №174 «Микроша»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

**Никифорова Анжела Владимировна**

старший воспитатель

МБДОУ «Д/С №82» г. Чебоксары

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ КАК УСЛОВИЕ ЭФФЕКТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКА В ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОУ**

*Аннотация:* в статье обозначены современные проблемы здоровья дошкольников, профилактики сколиотических искривлений, плоскостопия в детском саду, раскрываются основные задачи и пути формирования правильной осанки, подробно рассматривается организация и специфика корректирующих занятий, приводятся варианты использования полусфер в различных формах организации образовательной деятельности старших дошкольников.

*Ключевые слова:* здоровье, физическое развитие, профилактика сколиотических искривлений, плоскостопия, технологии корректирующей гимнастики, упражнения на полусферах.

Физическое воспитание в дошкольном учреждении, являясь составной частью единой системы воспитания и обучения детей, способствует укреплению здоровья детей, их правильному физическому развитию, формированию двигательных навыков, развитию основных двигательных качеств, создает благоприятную основу для гармоничного развития детей, успешного усвоения образовательной программы. Цели, задачи и содержание основной образовательной программы детского сада по образовательной области «Физическое развитие» реа-

лизуется в организованной образовательной деятельности, образовательной деятельности в режиме дня, самостоятельной деятельности дошкольника. Занятия в детском саду организуется с учетом принципа усложнения и последовательности: от накопления двигательного опыта путем простейших движений по подражанию к целенаправленному обучению основным движениям и технике их выполнения, подвижным играм, тренировке двигательных качеств. По нашему мнению, любая образовательная деятельность по физическому развитию в детском саду может включать в себя коррекционные упражнения, направленные на профилактику сколиотических искривлений, плоскостопия. Опыт работы наших дошкольных учреждений свидетельствует, что в активное применение метода круговой тренировки повышает уровень физической подготовленности воспитанников и совершенствует функциональные возможности их организма. Следует отметить, что мониторинговые исследования развития физической подготовленности детей наших дошкольных учреждений за последние 3 учебных года (2013–2014 уч. г., 2014–2015 уч. г., 2015–2016 уч. г.) свидетельствуют о положительной динамике. Наглядно эти результаты представлены на диаграмме.

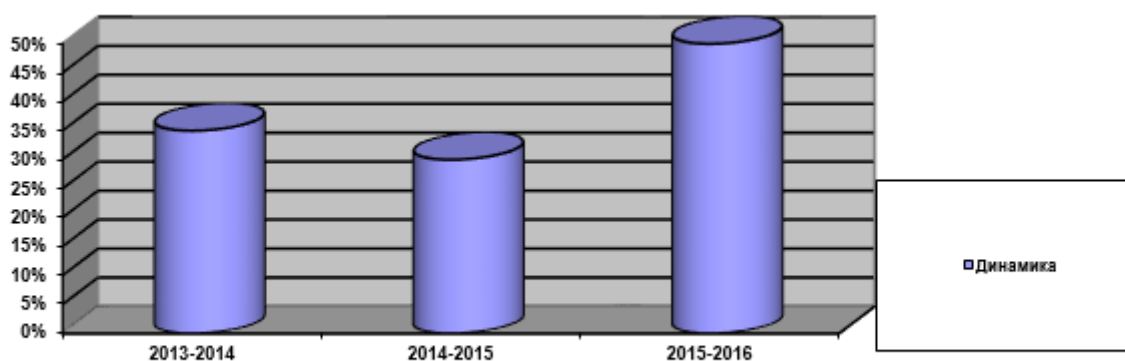


Рис. 1. Диаграмма 1

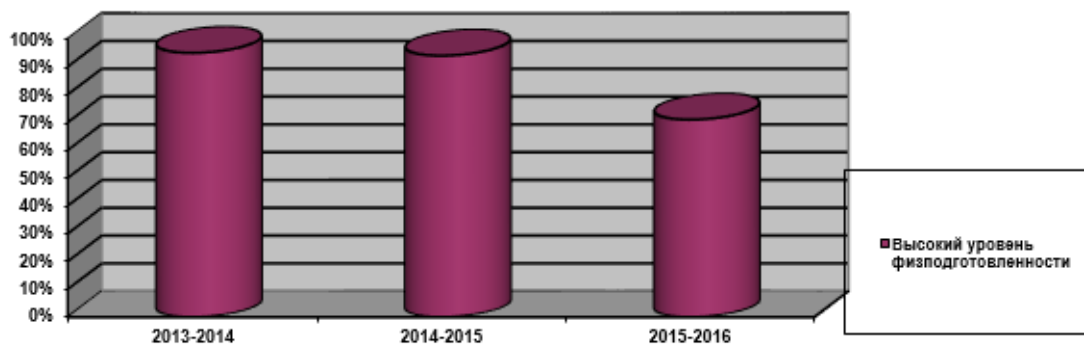


Рис. 2. Диаграмма 2

На следующей диаграмме представлены данные количества воспитанников в %, достигающих высокого уровня физической подготовленности на конец учебного года.

По данным можно сделать вывод, что воспитанники детского сада способны достигать высокого уровня развития физической подготовленности при условии систематической работы по физической культуре. В частности, мы считаем, что использования метода круговой тренировки в рамках ООД способствует этому.

Как известно, круговая тренировка, осуществляемая в ООД, представляет собой целостную организационно-методическую форму физической подготовки. Она не сводится к какому-либо одному способу выполнения упражнений, она включает в себя ряд строго регламентированных упражнений с избирательным общим воздействием на организм воспитанников. Основная сущность круговой тренировки заключается в том, что воспитанники переходят от одного снаряда к другому и, выполнив все упражнения, как бы завершают круг упражнений. Снаряды или места занятий располагаются в зале или на площадке по кругу. Повышение уровня физических качеств и совершенствования функциональных возможностей организма воспитанников достигается путём многократных повторений упражнений, в определённой последовательности, в произвольном и заданном темпе, в течение определённого времени для определённого количества раз. Так, в рамках занятий, уровень развития у них физических качеств обеспечивает в основном возможность овладения простейшими двигательными действиями.

Сам процесс обучения движения этих детей уже в достаточной мере «тренирует», «совершенствует» физические качества. Все это создаёт динамизм и многовариативность упражнений, повышает моторную плотность. Решая основные задачи развития движения в ходе круговой тренировки, мы решаем и воспитательные задачи. Учитываем подбор средств, способов организации и учёта деятельности воспитанников. В знакомые, доступные упражнения и игры мы вносим элементы соревнования, самостоятельности выполнения упражнений, системы контроля за ходом и результатами двигательных действий. Это позволяет нам повысить у детей заинтересованность круговой тренировки, побудить детей к сознательному выполнению упражнений, повысить у них чувство ответственности, соблюдения порядка и дисциплины. В комплексы круговой тренировки мы включаем разнообразные физические упражнения. Все они представляют собой двигательную деятельность, выполняемую в соответствии с конкретными задачами, закономерностями и методами спортивной тренировки.

При первом знакомстве в рамках образовательной деятельности происходит ознакомление детей с упражнениями на «станциях». На втором занятии определяется максимальное количество повторений с учетом времени и без учета времени. В дальнейшем в зависимости от индивидуальных особенностей и конкретных задач детей проходят 1–3 круга. Воспитанники под общим руководством педагога, одновременно и многократно (циклично) выполняют определённые, сравнительно простые и знакомые им упражнения. В основном мы планируем круговую тренировку как форму непосредственно образовательной деятельности. Кроме этого, круговая тренировка используется нами как часть НОД в подготовительной, основной или заключительной части. Остановимся подробнее, как мы подбираем различные варианты включения круговой тренировки:

1. Включение круговой тренировки в подготовительную часть занятия связано с предстоящей ещё более интенсивной работой в основной части НОД, требующей большего напряжения, энергичных усилий в освоении определённых

умений и навыков различных движений. Роль такого комплекса будет заключаться в подготовке организма детей к предстоящей работе и будет носить характер подводящих упражнений к основной части занятия.

2. Применение круговой тренировки в основной части занятия связано с развитием физических качеств в тех условиях, когда организм ещё не устал и готов выполнить работу в большем объёме в оптимальных условиях нагрузки. Комплексы, входящие в основную часть занятия, носят общеразвивающий характер с силовой направленностью, органически связанный с профессионально-прикладной и специальной подготовкой. В таком комплексе достаточно большой объём силовых и скоростно-силовых упражнений.

3. В заключительной части занятия комплексы круговой тренировки планируются реже и в основном тогда, когда плотность нагрузки на уроке была недостаточна. Цель таких комплексов – совершенствование и закрепление пройденного материала основной части занятия.

4. Круговая тренировка хорошо увязывается с программным материалом по лёгкой атлетике, спортивным играм и особенно гимнастике, способствуя повышению плотности занятия.

Основным методическим вариантом в круговой тренировке, организуемый в ДОУ, является непрерывно-поточный вариант. Он заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода – постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы (до 60% максимума). Одновременно сокращается время выполнения упражнений (до 15–20 с) и увеличивается продолжительность отдыха (до 30–40 с). Этот метод способствует комплексному развитию двигательных качеств. Варианты круговой тренировки по методу непрерывного упражнения мы используем в непосредственной образовательной деятельности с элементами атлетики, спортивных игр и гимнастики. Следует отметить, что организуя круговую тренировку с воспитанниками, мы так же использовали несколько вариантов ее проведения. В детских садах используется следующий ва-

риант круговой тренировки: воспитанники проходят «круг» и выполняют упражнения в течение установленного времени в произвольном темпе, по возможности точно и согласованно, или повторяют упражнения указанное количество раз. При этом мы учитываем состояния здоровья, возраста, степень физического развития и уровень физической подготовленности наших воспитанников.

Для того чтобы круговая тренировка приносила наибольшую пользу, была эффективной в детском саду соблюдаются основные требования:

1. Простота, доступность и безопасность.
2. Повторность и цикличность.
3. Последовательность и разнообразность упражнений.
4. Чередование нагрузки и отдыха.
5. Дозирования нагрузки.

Следование правилам простоты, доступности и безопасности заключается в том, что для круговой тренировки педагог подбирает комплексы (программы) доступные возрасту, элементарные, технически несложные упражнения, не требующие страховки или помощи со стороны педагога. В этом случае воспитанники, не отвлекаясь задачами овладения сложной техникой, получают возможность сосредоточенного или иного двигательного качества. Правило повторности и цикличности подразумевают, чтобы комплексы упражнений повторяются без изменений в течение 3–4 занятий (после чего они могут частично или полностью изменяться). Ориентируясь на данные физической подготовленности детей, педагог устанавливает соответствующую нагрузку с помощью каждого комплекса круговой тренировки или для данной группы в целом, или индивидуально для отдельных детей. Общая физическая нагрузка в результате применения комплексов отвечает функциональным возможностям организма воспитанников. Наиболее подготовленным детям педагог предлагает повторное прохождение круга. Длительность круговой тренировки в целом (по любому из трех вариантов) доводится до 15–20 минут. Длительность игр при включении в круговую тренировку от 3 до 6 минут.

В дальнейшей перспективе своей деятельности считаем возможным разработать серию занятий по физическому развитию детей дошкольного с использованием метода круговой тренировки.

### *Список литературы*

1. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств [Текст]. – Минск: Высшая школа, 1985. – 256 с.
2. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. – М.: Просвещение, 1976. – 300 с.
3. Шарманова С.Б. Круговая тренировка о физическом воспитании старших и средних групп дошкольного учреждения. – М.: Советский спорт, 2004. – 116 с.