**Применение метода круговой тренировки на уроке физической культуры.**

 **Не секрет, что за последние годы уровень здоровья подрастающего поколения в нашей стране резко снизился. Достаточно посмотреть на количество учеников, которые имеют различные ограничения к занятиям физической культуры или полностью освобождены от уроков. Заболевания самые разные – от ограничений по зрению до астмы и сахарного диабета. На фоне таких удручающих факторов, как никогда остро встает вопрос о правильном планировании, проведении и дополнительных нагрузок на занятиях.**

**В этих целях учителя физической культуры могут успешно использовать метод круговой тренировки.**

**Упражнения комплекса круговой тренировки, как правило, хорошо увязываются с материалом занятий, учебных тем, способствуя не только общему и физическому развитию студентов, но и успешному освоению ими всех разделов учебной программы.**

Круговая тренировка — это форма занятий, при которой упражнения выполняются учащимися поочерёдно, на «станциях» в движении по кругу. Круговая тренировка была разработана Р. Морганом и Г. Адамсоном, английскими тренерами-преподавателями, в 1952–1958 годах.

Данный метод я использую для проведения групповых и самостоятельных занятий учащихся, направленных на воспитание выносливости, где параллельно происходит развитие силы, гибкости, ловкости, а также формирование умений и навыков.

 Для проведения занятий по способу круговой тренировки нужно составить комплекс из 4–10 относительно несложных упражнений (в зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся), рассчитанный на выполнение в течении 10–15 минут (время на каждое упражнение — 30 секунд, на паузы для отдыха — 30-40 секунд). В соответствии с количеством упражнений, которые надо будет выполнять, группу распределяю по 3–5 человек.
После проведения круговой тренировки на определение максимальной индивидуальной нагрузки (МТ) обязательно провожу замер пульса. Одним из методов такого контроля является подсчет пульса до начала тренировки и после ее окончания. Между физической нагрузкой и частотой пульса существует прямая зависимость, т. е. чем выше нагрузка, тем чаще пульс. Подсчет пульса дает возможность контролировать реакцию организма на предложенную физическую нагрузку. Студентам, пульс которых после выполнения упражнений (по прохождению всего круга) превышает 180 ударов в минуту, рекомендую снизить дозировку в упражнениях большой интенсивности при последующем прохождении круга. При этом нормальный пульс при беге и других видах тренировок должен восстановиться в течение 10 минут после прекращения нагрузки. Если же этого не происходит, то режим занятий должен быть пересмотрен и физическая нагрузка снижена. При занятиях важно знать не только верхнюю, но и нижнюю границу частоты сердечных сокращений, т. к. если в конце занятия пульс будет ниже минимального значения пульса, то это значит, что нагрузка была недостаточной и ее вполне можно увеличить

Основная задача использования метода круговой тренировки на занятии – 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 студентами

Круговая тренировка как интегральная форма физической подготовки приучает студентов 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 Провести глубокий анализ намеченных упражнений, связав их с учебной программой, ее конкретным учебным материалом, учтя наличие спортивного оборудования и инвентаря.

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

3. Комплекс круговой тренировки должен вписываться в основную часть занятия и, в зависимости от 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 студентов.

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

5. 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, т. е., как гласит известная пословица, в одном месте будет густо, а в другом пусто. А это неприемлемо для круговой тренировки.

6. Создать станционные плакаты, запрограммировав их текстовую и графическую информацию, определить способ ее размещения и хранения В верхней части плаката пишут слово «станция» и ее порядковый номер.

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 педагога группы начинают одновременно выполнять упражнения каждая на своей станции. По окончании запланированного времени следует переход на следующую «станцию». Студенты 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 студент получает оценку за работу во время выполнения упражнений круговой тренировки. Время выполнения упражнения варьируется в зависимости от возраста и подготовленности студентов. При составлении комплексов круговой тренировки нужно стараться на разных «станциях» вовлекать в работу различные мышечные группы. 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.

**Примерные комплексы упражнений круговой тренировки:**

***Комплекс упражнений, используемый при прохождении учебного материала по волейболу:***

*1-я станция.* Прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180° и повторением упражнения.

*2-я станция.* Верхняя передача волейбольного мяча в стену на высоту 2,5–3,0 м.

*3-я станция.* В низком приседе прыжки с продвижением вперед.

*4-я станция.* Стоя в 1 м от стены, переход в упор на пальцах о стену с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение

*5-я станция.* Стоя спиной к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне плеч, выгибание в грудном отделе позвоночника с отведением рук вверх - назад за счет поочередного выпада вперед.

*6-я станция.* Подбрасывание волейбольного мяча одной рукой над головой, затем верхняя подача в стену другой рукой с последующей ловлей мяча и повторением упражнения.

*7-я станция.* Стоя, руки за головой, сед, перекат назад на спину с последующим возвращением в исходное положение.

*8-я станция.* Нижняя передача волейбольного мяча в стену.

*9-я станция.* Из о.с., не отрывая ног от пола и не сгибая коленей, упор стоя, перевод в упор лежа с последующим возвращением в исходное положение.

*10-я станция.* Верхняя передача волейбольного мяча над головой стоя на месте и во время передвижения по площадке.

***Комплекс упражнений, используемых при прохождении учебного материала по баскетболу:***

*1-я станция.* Ведение мяча правой (левой) рукой вокруг препятствия.

*2-я станция.* Вращение мяча вокруг туловища на месте или в движении.

*3-я станция.* Стоя лицом к скамейке. Впрыгивание на скамейку и спрыгивание с нее с последующим поворотом на 180°.

*4-я станция.* В парах. Передача мяча одной рукой с отскоком от земли.

*5-я станция.* Упор, сидя на скамейке продольно, мяч зажат ступнями. 1 – согнуть ноги; 2 – сед углом; 3 – согнуть ноги; 4 – исходное положение.

*6-я станция.* Бросок мяча по кольцу после ведения и двух шагов.

*7-я станция.* Стоя ноги врозь. Передача мяча из руки в руку вокруг туловища, по восьмерке между ног.

*8-я станция.* Упор, лежа на скамейке, руки на снаряде. 1 – сгибая руки, мах левой назад; 2 – и.п.; 3–4 – то же правой ногой.

*9-я станция.* Стоя на полу. Бросок мяча из-за спины через голову и ловля его перед собой.

*10-я станция.* Стоя на полу. Прыжки со скакалкой.

***Комплекс упражнений для развития скоростно-силовой подготовки, силовой выносливости:***

*1-я станция.* Поднимание и опускание согнутых ног в висе на гимнастической стенке.

*2-я станция.* Прыжки через скакалку.

*3-я станция.* Подтягивание в висе на низкой перекладине.

*4-я станция.* Прыжки боком через набивные мячи.

*5-я станция.* Отжимания от скамейки.

*6-я станция.*Поднимание и опускание туловища из положения лежа на гимнастическом мате.

*7-я станция.* Из упора сидя на скамейке, отжимания «сзади».

*8-я станция.* Поднимание и опускание прямых ног из положения, лежа на гимнастическом мате.

*9-я станция*. Прыжки со сменой ног с опорой на скамейку.

*10-я станция.* Из положения стоя руки вверх. В руках держать набивной мяч.

1 – наклон вперед; положить мяч на пол; 2 – выпрямиться; 3 – наклон вперед, взять мяч, 4 – исходное положение.