**Тема: Развитие физических качеств методом «круговой тренировки»**

**на уроках физической культуры.**

***Автор:***

*Перницкий Станислав Болеславович,*

*Педагог физической культуры*

*высшей квалификации*

*МБОУ «Гимназия №1» г. Ноябрьска ЯНАО*

*Тюменской области*

**Введение**

За последние годы вопросы физического воспитания всё больше и больше привлекают внимание педагогической, медицинской и родительской общественности. И это не случайно. Известно, какое большое значение имеет хорошо организованное физическое воспитание для укрепления здоровья детей, гармоничного развития, повышения работоспособности их организма и расширения функциональных возможностей.

Общая физическая подготовка является той базой, на которой осуществляется вся двигательная деятельность человека. Уровень ее определяется тем, в какой мере развиты основные двигательные качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности. Практика показывает, что многие школьники не могут добиться, высоких результатов в беге, прыжках, метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом, из-за недостаточного развития основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. *Физическими качествами* принято называть врождённые (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая своё полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Решение двигательной задачи требует от обучаемого определённого уровня развития физических качеств. Научиться быстро бегать или играть в баскетбол без утомления, выполнять упражнения на гимнастических снарядах, лазать по канату, метать мяч на дальность можно только при условии наличия достаточного для этого уровня развития двигательных качеств.

Школьники могут иметь высокий уровень развития одних двигательных качеств и низкий уровень других. Поэтому распределение по группам подготовленности следует осуществлять по каждому двигательному качеству отдельно.

Для развития силы распределение по группам должно быть отдельным по каждой мышечной группе, так как различные мышечные группы у различных школьников развиваются неравномерно. Один школьник может иметь высокий результат в сгибании-разгибании рук в упоре и низкий результат в поднимании туловища из положения, лежа на спине. Ученики с хорошо выраженной мышечной массой способны при одинаковой подготовленности выполнять упражнения с преобладанием силового компонента. Школьники с умеренно-развитой мышечной массой, как правило, не показывают высоких результатов при выполнении упражнений силового характера и на выносливость. Дети со слабовыраженной мышечной массой обычно лучше выполняют упражнения на выносливость. Наглядно эти закономерности можно проследить в беге, ходьбе и передвижении на лыжах.

Уровень развития двигательных качеств, связан с определенными физиологическими возможностями. Например, выносливость требует аэробного энергообеспечения, быстрота движений – анаэробного. Обычно низкорослые дети лучше выполняют движения с более сложной координацией, а высокорослые – скоростные, линейные движения.

Учащиеся основной медицинской группы, имеющие хорошее и среднее физическое развитие, как правило, отличаются соответственно высоким уровнем развития двигательных качеств. Но у одних превалирует выносливость, у других - сила, у третьих – скоростно-силовые качества. Это необходимо учитывать и при проведении упражнений.

Развитие физических качеств теснейшим образом связано с формированием двигательных навыков, закреплением и совершенствованием двигательных умений. Недопустимо изучать технику гимнастических упражнений без достаточного развития физических качеств. А уровень их развития может быть оценен только при выполнении двигательных действий, контрольных упражнений, тестов.

По результатам тестирования учитель определяет, какие качества для школьника «ведущие», а какие «отстающие». Уроки физической культуры должны способствовать не только развитию «ведущих» в этом возрасте качеств, но и «отстающих».

Знание учащимися своих показателей физического развития и физической подготовленности позволит сформировать осознанное отношение к своему здоровью и педагогическому процессу.

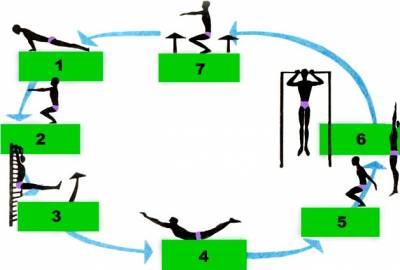
Развивая физические качества (силу, выносливость, быстроту, ловкость, координацию) тем самым повышаем физическую подготовленность учащихся.

Одним из результативных методов повысить уровень физической подготовленности учащихся является метод «круговой тренировки».

**Средства, используемые на круговой тренировке.**

Средствами для круговой тренировки могут быть самые разнообразные общеразвивающие упражнения и специальные, обычно, технически не сложные. Они могут быть циклическими и ациклическими. Упражнения подбираются в зависимости от задачи занятий, двигательных возможностей учащихся и с учетом переноса двигательных качеств и двигательных навыков. В круговой тренировке широко используются такие упражнения как: прыжки через скакалку, сгибание, разгибание рук, подтягивание, приседание, сед из положение лежа, но и упражнения могут выполняться на снарядах (брусья, перекладина, кольцах, лазанье по канату, бревно) Используется инвентарь: набивные мячи, гантели, штанги, резиновые амортизаторы.

Упражнения, выполняемые в процессе круговой тренировки.

[](http://mummi.ucoz.ru/_pu/7/91054255.jpg)

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. Данный метод используется для воспитания и совершенствования практически всех физических качеств.

На уроках физической культуры с помощью круговой тренировки можно комплексно, целенаправленно развивать определенные физические качества учащихся: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, силовую выносливость, скоростную силу, скоростную выносливость.

**СИЛА.**

Под силой, как физическим качеством, необходимо понимать преодоление внешнего сопротивления или противодействие ему путем мышечных усилий.

Воспитание силы в процессе тренировки учащихся необходимо не только для преодоления внешнего сопротивления, но также и для придания ускорения массе тела и различных снарядов, например: при передачах мяча, ударах и т.д.

От уровня развития силы зависит, в определённой мере, степень развития других физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости , гибкости.

Выполнение многих учебных нормативов зависит от уровня развития силы. Так для спринтерского бега, метания гранаты, прыжков необходима быстрая (или взрывная) сила. Для лыжных гонок, плавания и подтягивания – силовая выносливость. Для удержания ног в положении угла – статическая сила .Объёмы и режимы работы для максимального развития каждого вида силы разработаны спортивной наукой достаточно хорошо. Но то, что приемлемо в спорте, не всегда подходит к условиям урока физической культуры в общеобразовательной школе. Здесь необходимо развивать все физические качества, укладываясь в рамки трёх уроков в неделю. Поэтому основную работу по развитию силовых качеств рациональнее переносить в секционные и самостоятельные занятия.

Для воспитания силы на занятиях «круговой тренировки» используются упражнения с отягощением (набивные мячи, гантели, скамейки), с сопротивлением (амортизаторы, эспандеры).

При занятиях с юношами 10-11- х классов эффективно подходит работа с отягощениями около предельного и предельного веса. Максимальные усилия развиваются в течении короткого промежутка времени.

Для развития динамической силы на станциях «круговой тренировки» упражнения должны выполняться в среднем темпе и большим повторением упражнений.

Комплексы упражнений составляются так, чтобы попеременно нагружать все главные группы мышц. При этом некоторые упражнения должны носить характер общего воздействия, другие направлены на развитие определённой группы мышц, а третьи специально связаны, например, с определёнными задачами урока.

***Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития силы:***

1. Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим и.п.

2. Из упора лежа на полу отжимание, сгибая и разгибая руки.

3. Из основной стойки приседания с выносом рук с гантелями вᴨȇред и вставать на носки, отведя руки назад.

4. Лазанье по канату (в три приема).

5. Прыжки вверх из исходного положения упор присев.

6. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и отпускание туловища, прогибая спину.

7. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.

8. Прыжки через скакалку с вращением вᴨȇред.

Станций может быть больше, меньше в зависимости от количества групп и физической подготовленности класса.

***Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития***

***скоростно-силовых качеств.***

1.Станция:

.а) И.п.- сед ноги врозь. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы партнёру.

б) И.п. – стоя на правом колене. Бросок набивного мяча партнёру двумя руками из-за головы.

2.Станция:

Упражнение выполняется с резиновым амортизатором. И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке, правая рука согнута, кисть у головы, один конец амортизатора закреплён за гимнастическую стенку, другой в правой руке. Амортизатор в слегка натянутом состоянии.

1- шаг левой, отвести руку назад;

2 – Скрестный шаг правой, развернуть туловище на 70-90 градусов.

3.Станция:

Прыжки двумя ногами, через гимнастическую скамейку.

**ГИБКОСТЬ.**

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Возможность выполнять то или иное движение с оптимальной амплитудой, направлением и напряжением мышц определяется подвижностью в суставах, упругостью и эластичностью связок и мышц. Наибольшее значение имеет подвижность позвоночника, особенно его грудного отдела, тазобедренного и плечевого суставов. Для воспитания гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой движения. Воспитание гибкости почти всегда взаимосвязаны с упражнениями на развитие силы.

***Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития гибкости:***

1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лёжа и наоборот, не сгибая ног в коленях.
2. Стоя спиной к гимнастической стенке, переходить в положение «мост», опираясь руками на рейки стенки.
3. Стоя ноги врозь, вращать обруч на пояснице.
4. Стоя на гимнастической стенке ноги врозь, постепенно перебирая рейки, переходить в вис согнувшись.
5. Стоя поочерёдно левым (правым) боком, опираясь одной рукой на бум, выполнять махи ногой назад.
6. Стоя согнувшись, ноги врозь, опираясь руками на горизонтальную опору, выполнять пружинящие наклоны туловища.

**БЫСТРОТА.**

Быстрота, как физическое качество – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Предполагается, что выполнение данной двигательной задачи кратковременно и не вызывает утомления.

Основным методом развития быстроты является многократное повторение движения с максимальной скоростью. Длительность таких упражнений определяется временем, в течении которого может быть сохранён максимальный темп. Упражнения, направленные на развитие быстроты двигательных реакций, одновременно являются хорошим средством для тренировки скорости отдельных движений. Чтобы увеличить скорость движений, необходимо развивать как мышечную силу, так и быстроту движений. Воспитание быстроты в «круговой тренировке» достигается следующими упражнениями: бег на скорость, челночный бег, выполнение упражнений с элементами спортивных игр и игрового характера, различных прыжков и т.д.

***Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития быстроты:***

1. И.п. партнёры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м.

Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.

1. И.п. наклон вперёд, руки в стороны, ноги на ширине плеч.

Выполнение: вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы.

1. И.п.: высокий старт.

Выполнение: челночный бег с ускорением 10м.

1. И.п. упор присев.

Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.

1. И.п.: высокий старт.
2. Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 100 до 120м.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ.**

Выносливость – это способность противостоять утомлению, поддерживать необходимый уровень интенсивности работы в заданное время, выполнять нужный объём работы за меньшее время.

Деятельность человека, в том числе и в спорте, многообразна, поэтому различными в разных случаях будут характер и механизмы утомления. Соответственно будут отличаться и виды выносливости. Выносливость по отношению к определённой деятельности называют специальной выносливостью. В зависимости от объёма мышц, участвующих в работе, различают: 1) локальное (местное) утомление (в работе участвует менее 1/3 общего объёма мышц); 2) региональное (от 1/3 до 2/3 мышц); 3) глобальное (свыше 2/3 мышц). В физическом воспитании, особенно в спорте, чаще всего приходится иметь дело с глобальным утомлением.

На станциях «круговой тренировки» можно воспитывать основные виды специальной выносливости: силовой, статической, скоростной. При развитии скоростной выносливости перед учениками ставится задача добиться как можно большего числа повторений на каждой станции. При развитии статической выносливости ставится задача поддержания мышечного напряжения при отсутствии движений, для этого хорошо подходят упражнения в висах. Упорах, или удержание груза. Наиболее эффективным средством для развития скоростной выносливости является спринтерский бег с постепенным увеличением длинны отрезков, а так же прыжковые упражнения. Работа над скоростной выносливостью на станциях «круговой тренировки» тесно связана с развитием быстроты. Общая и специальная выносливость в упражнениях на станциях «круговой тренировки» путём постепенного увеличения времени работы за счёт большого количества упражнений, выполняемых на станциях в комплексе, а затем путём увеличения её интенсивности, повышения скорости.

***Примерные упражнения «круговой тренировки» на развитие выносливости.***

1.И.п.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно

одной рукой за рейку.

Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперёд.

2.И.п. упор лёжа.

Выполнение: сгибание и разгибание рук.

1. И.п. стоя лицом к скамейке, одна нога на скамейке.

Выполнение: выпрыгивание вверх со сменой ног.

4.Лазанье по канату с помощью рук и ног.

5.И.п.: вис на перекладине

Выполнение: удержание прямых ног под углом90 градусов.

6. Вис на перекладине, согнув ноги

ЛОВКОСТЬ.

Ловкость – способность быстро и легко овладевать новыми движениями, осознано выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение.

Воспитание ловкости на станциях «круговой тренировки» связано с совершенствованием функций различных анализаторов, и в первую очередь двигательного. На уроках можно выделить три этапа воспитания ловкости. Первый этап: совершенствование пространственной точности и координации движений, при этом не имеет значения скорость, с которой выполняются движения. Главное – точность движений. Второй этап: пространственная точность и координация движений, которые могут осуществляться в сжатые отрезки времени. Третий этап: упражнения второго этапа, связанные неожиданно изменяющимися условиями.

***Примерные упражнения «круговой тренировки» для развития ловкости.***

1. Метание малого мяча в цель.
2. Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.
3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек.
4. Ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове (мешочек с песком).
5. Одновременное отпускание и ловля двух теннисных мячей.

**Организация «круговой тренировки» на уроках физической культуры.**

В условиях урока физической культуры круговая форма занятий приобретает особое значение, так как позволяет большому количеству учащихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования.

Основная задача использования метода круговой тренировки на уроке – эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений.

Сущность круговой формы организации заключается в том, что коллектив класса разделяется на несколько групп по четыре-шесть учащихся. Группы распределяются учителем по местам занятий (станциям), в зале или на площадке, где расставлены снаряды, инвентарь или специальное оборудование для таких занятий. На «станциях» очерёдность выполнения упражнений планируется так, чтобы по направленности воздействия они сменяли друг друга. Например, если на одной «станции» преимущественное воздействие оказывается на мышечную систему нижних конечностей, то на последующих – на другие мышечные группы: туловища, верхних конечностей и др.

Вначале урока учитель знакомит учеников со всеми заданиями на «станциях». Выполнение упражнений начинается одновременно на всех «станциях» и по команде учителя. Справившись с заранее обусловленным заданием (по содержанию, объёму и интенсивности), группы в установленном порядке (обычно по направлению часовой стрелки) переходят на очередное место занятий. Учащиеся по команде учителя начинают выполнение нового задания, и так до тех пор, пока не пройдут через все «станции». Для хорошо подготовленных (например, старшеклассников) возможно прохождение «двух кругов» без перерыва. Можно использовать вариант, когда устанавливается время «работы» и время «отдыха», например 15с и 30 с, соответственно.

Круговая форма организации требует предварительной подготовки учащихся. После того как учащиеся прочно усвоили используемые в комплексах круговой формы физические упражнения, их знакомят с организацией работы (деятельности) на станциях (их расположение, последовательность выполнения физических упражнений, порядок перехода к очередным «станциям», формы учёта результатов деятельности и представление их учителю). На следующем уроке учащиеся вместе с учителем определяют максимальный результат тестирования выполнения упражнений на каждой «станции». Физическая нагрузка регулируется в процентах от максимума (25,50,75%) в зависимости от уровня развития учебных возможностей учащихся, в частности уровня их физической подготовленности.

В цикле уроков (3-8) объём нагрузки устанавливается с последующим его увеличением в процентах на каждом уроке. Уже на седьмом или восьмом уроке определяется новый «максимум» с индивидуализацией нагрузки. Переход к новому циклу может быть и раньше, если комплекс, подобранный для учащихся, исчерпал себя или, наоборот, будет продолжен. Использование круговой формы организации занятий возможно в гимнастике, лёгкой атлетике, лыжной подготовке, плавании, борьбе, спортивных играх.

В зависимости от поставленных задач круговую тренировку можно планировать в подготовительной, основной или заключительной части урока.   
Её построение на уроке будет также зависеть от физической подготовленности и уровня технического мастерства каждой группы. Включение её в подготовительную часть урока связано с предстоящей ещё более интенсивной работой в основной части урока, требующей большего напряжения, энергичных усилий в освоении определённых умений и навыков различных движений. Роль такого комплекса будет заключаться, в подготовке организма учащихся к предстоящей работе и будет носить характер подводящих упражнений к основной части урока.   
Применение круговой тренировки в основной части урока связанно 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 урока, 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.   
 В заключительной части урока 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 урока.

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. Определить объем работы и отдыха на станциях при выполнении упражнений.

5. Строго соблюдать определенную последовательность при выполнении упражнений и переходе с одной станции к другой, а также интервал между кругами при повторном прохождении комплекса.

Физические упражнения должны быть хорошо знакомы учащимся, не требовать подстраховки, избирательно воздействовать на определённые системы организма, соответствовать возрасту и подготовленности занимающихся.

«Круговая тренировка» хорошо увязывается с программным материалом по легкой атлетике, спортивным играм, лыжной подготовке и особенно гимнастике. Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок успешно развивать общую и специальную физическую подготовку.

**Уроки гимнастики.**

Именно на уроках гимнастики наиболее остро осуществляется взаимосвязь между физическими качествами и навыками. На уроках гимнастики, где много времени уходит на обучение новым элементам и комбинациям, «круговая тренировка» является той необходимой формой, которая позволяет эффективно сочетать два процесса – воспитание физических качеств и обучение навыкам и умениям в сжатый промежуток времени.  
 В комплексы «круговой тренировки» по программному материалу гимнастики подбираются упражнения, направленные на преимущественное развитие мышц плечевого пояса, рук, живота, спины, увеличение подвижности суставов, а также на тренировку вестибулярного аппарата. Количество упражнений в комплексе зависит от преимущественной напряженности развиваемых качеств и колеблется от 10 до 15 станций.  
 Подбирая комплексы, необходимо помнить, что следует идти от простого к сложному, чередовать активный отдых одних мышечных групп с отдыхом других. После сложных, тяжелых упражнений следует подбирать более легкие. Следует также постепенно увеличивать число станций с упражнениями на силу.  
Особенностью гимнастической программы является то, что в ней большинство упражнений в динамических и статических упорах и висах требуют координированных силовых и волевых проявлений. Например: подбирая упражнения для развития мышц брюшного пресса, их следует сочетать с положениями висов и упоров, а упражнения для плечевого пояса, связанные с упорами и висами, с применением отягощений или сопротивлением корпуса.

*Примерный комплекс «круговой тренировки» на уроках гимнастики*

1. Стоя, ноги на ширине плеч, малый мяч внизу, подбрасывание и ловля мяча с одновременным приседанием.  
2. Из упора стоя, между параллельными брусьями, прыжком упор прогнувшись и передвижением вперед с последующим повторением задания.  
3. Стоя на коленях, руки за головой, наклоны вперед с отведением локтей в стороны и прогибанием спины.  
4. Из виса на высокой перекладине прогнувшись сгибание и разгибание ног в группировку.  
5. Из упора присев на матах кувырки вперед и назад в группировке.  
6. Прыжки через скакалку с вращением вперед.  
7. Лазанье по канату при помощи рук и ног.  
8. Опорные прыжки, соответствующие программному материалу.  
9. Передвижение по узкой части гимнастической скамейки (на носках, на пятках, в приседе).  
10. Лежа на гимнастической скамейке на животе, руки вперед, держитесь за скамейку, подтягиваясь руками, передвигайтесь вперед.

**Уроки спортивных игр (баскетбол)**

Содержание «круговой тренировки» на игровых уроках составляют (в основном) игровые станции. В течение задания учащиеся в определенной последовательности переходят от одной станции к другой, выполняя на каждой из них игровые задания вперемежку с целевыми упражнениями, направленными на обучение, воспитание и совершенствование конкретных физических качеств.  
В процессе занятий не только происходит развитие физических качеств, но и совершенствуется техника приемов игры.  
Предлагаемые упражнения должны подбираться так, чтобы каждое из них воздействовало на отдельные группы мышц, и было рассчитано на развитие определенных физических качеств. Для совершенствования технических приемов можно использовать комплексные упражнения, состоящие из предварительно хорошо изученных игровых элементов.  
Соотношение количества станций по воспитанию физических качеств с игровыми станциями, направленными на совершенствование умений и навыков технических элементов, составляет 1:3.

*Примерный комплекс «круговой гимнастики» на уроках по баскетболу*

1. Прыжки в шаге с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10–15 м.  
2. Стоя, ноги на ширине плеч, передача баскетбольного мяча вокруг себя.  
3. Переход через упор присев в упор лежа с последующим возвращением в и.п.  
4. Ведение мяча на месте вокруг себя со зрительным контролем мяча и без него.  
5. С высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 15–20 м с повторением 4–6 раз.  
6. Броски по кольцу с близких точек одной рукой от плеча.  
7. Ведение двух мячей одновременно и правой и левой рукой на отрезки до 20 м.  
8. Из низкого приседа передвижение «гусиным» шагом вперед или по кругу.  
9. Бросок мяча по кольцу в прыжке после удара мяча о пол с выполнением двух шагов.  
10. Передача двумя руками от груди в стенку.

**Уроки легкой атлетики**

Специализированные комплексы «круговой тренировки» по легкой атлетике включают упражнения, способствующие развитию физических качеств: быстроты, прыгучести, скоростной силы, общей и специальной выносливости, тесно связанной с укреплением опорно-двигательного аппарата.  
Направленность комплекса определяется показателями учащихся при сдаче контрольных норм, и здесь преимущественное положение должны занять упражнения, обеспечивающие всестороннюю физическую подготовку.

*Примерный комплекс упражнений для «круговой тренировки» на уроках по легкой атлетике (школьный стадион)*

1. Из упора стоя, согнувшись с опорой о барьер, покачивание, растягивая плечевые суставы.  
2. Бег с высоким подниманием бедра на отрезке до 30 м с максимальной скоростью.  
3. С двух шагов разбега прыжок в шаге с последующим повторением.  
4. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.  
5. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8–10 м, метание теннисного мяча в цель (на дальность отскока).  
6. Ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы на отрезке 10–15 м.  
7. С высокого старта бег на скорость по кругу 200 м.  
8. Стоя в висе, подтягивание на перекладине с предварительным толчком ног.  
9. Прыжки в шаге с ноги на ногу (многоскоки) на отрезке 10–20 м.  
10. Стоя ноги на ширине плеч, руками взявшись за бум, перелезание через бум.  
11. Ускорение на отрезках 20–30 м.  
12. Из низкого приседа передвижение «гусиным» шагом на отрезках 10–15 м.

Таким образом, круговая тренировка, введенная в урок физической культуры, способствует прогрессированию нагрузок, повышает моторную плотность занятий, делая уроки более эмоциональными и разнообразными. Они становятся интересными для учащихся тем, что открывают простор индивидуальным возможностям и личной инициативе.

**Вывод.**

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.

Уроки по круговой тренировке являются очень эффективными: обеспечивают оптимальный уровень нагрузки адекватный физическому состоянию учащегося, что способствует положительной динамике показателей физической подготовленности, воспитывают устойчивый интерес учащихся к уроку физической культуры.   
 В нашем современном мире компьютеризации, автоматизации, механизации, где двигательная активность не велика, именно такие уроки помогают привить интерес к физическим упражнениям, желание не только увлеченно заниматься в школе на уроках физкультуры, но и во внеурочное время заниматься в секциях и вести здоровый образ жизни.