**Круговая тренировка, как способ подготовки к ГТО на уроках физкультуры**

За последние годы уровень здоровья подрастающего поколения нашей страны резко снизился, проявились как факторы ухудшения экологической обстановки, так и факторы экономические. Проблема воспитания здорового поколения актуальна и приобретает в настоящее время большое значение.

Создавшееся положение требует активизировать работу в области физической культуры и спорта с целью формирования здорового образа жизни, повышения социальной активности и укрепления здоровья учащихся.

Используя метод «круговой тренировки» по освоению техники того или иного вида спорта школьной программы, удается заинтересовать учащихся и вовлечь их в процесс развития двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. Также занятия физической культуры приводит к улучшению психоэмоционального состояния учащихся всех классов, к изменению отношения к себе и своему здоровью.

Организация учебного процесса направлена на развитие двигательных навыков у учащихся с разной физической подготовленностью.

В методике физического воспитания разработано множество средств, с помощью которых можно достичь гармонического развития детского и подросткового организма и личности в целом.

Различают следующие основные разновидности круговой тренировки:

1. по методу интервального упражнения с жѐсткими перерывами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);

2. по методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);

3. по методу интервального упражнения с полными перерывами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость, специализированную выносливость).

Для проведения занятий по круговой тренировке составляют комплекс из 8 – 12 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц – рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и их разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных движений и циклическое повторений способствует повышению общей работоспособности организма.

Упражнения комплексов круговой тренировки хорошо увязываются с материалом уроков, учебных тем, способствует общему физическому развитию школьников и подготавливает к сдаче ГТО.