**Как организовать круговые тренировки в школьном зале для всех уровней подготовки**

Котлярова Елена Владимировна,
преподаватель физической культуры

МОУ "Средняя школа №125 Красноармейского района Волгограда"

***Ключевые слова:*** *круговые тренировки, школьный спортзал, физическая подготовка, упражнения, разнообразие, школьники, физическая культура, уровни подготовки, мотивация, нагрузка.*

Круговые тренировки представляют собой один из наиболее эффективных методов физической подготовки, который может использоваться в школьном зале для развития у школьников выносливости, силы, ловкости и координации. Преимущество такого формата тренировок заключается в том, что он может быть легко адаптирован под любой уровень физической подготовки учеников, начиная от новичков и заканчивая более подготовленными детьми. Этот метод помогает поддерживать высокий уровень вовлеченности на протяжении всего урока, так как школьники постоянно вовлечены в выполнение разнообразных упражнений. Для учителя физической культуры важно грамотно организовать круговую тренировку, чтобы она была эффективной и интересной для всех учащихся.

Принцип круговой тренировки заключается в том, что школьники последовательно выполняют различные упражнения на специально оборудованных станциях, сменяя друг друга по времени или по завершении определенного числа повторений. Каждая станция направлена на развитие определенной группы мышц или физического качества, что позволяет сделать тренировку комплексной. Для успешного проведения такой тренировки в школьном зале необходимо учитывать несколько факторов: доступное оборудование, возраст и физическую подготовку учеников, а также время, отведенное на урок.

Первым шагом в организации круговой тренировки является выбор упражнений и их последовательности. Упражнения должны быть разнообразными, чтобы задействовать разные группы мышц и не вызывать переутомления одной зоны. Например, можно комбинировать упражнения на развитие силы ног (приседания), координации (прыжки через скакалку), ловкости (быстрая смена направления движения), выносливости (бег с высоким подниманием колен) и упражнения для рук (отжимания или работа с набивными мячами). Учителю следует заранее продумать, какие именно упражнения будут использоваться на каждой станции, исходя из уровня подготовки класса. Для младших школьников можно предложить более простые упражнения с собственным весом тела, тогда как для старших школьников подойдут более сложные задания, включающие использование оборудования, такого как гантели, фитболы или эластичные ленты.

Одним из примеров станции для младших школьников может стать прыжок через скакалку. Это упражнение развивает координацию и выносливость, а также позволяет детям развить чувство ритма. Для старших учеников можно добавить упражнения с использованием скакалки на скорость или усложнить задачу, например, попросив выполнять двойные прыжки. Важно, чтобы каждое упражнение можно было легко адаптировать под физические возможности конкретного ученика.

Следующим важным аспектом является управление временем на каждой станции. В зависимости от целей тренировки и уровня подготовки учеников, можно варьировать время выполнения упражнений на каждой станции. Для начинающих рекомендуется устанавливать интервал в 30 секунд на упражнение, за которым следует 30 секунд отдыха или перемещения к следующей станции. Для более подготовленных учеников можно увеличить время выполнения упражнения до 45-60 секунд, при этом сократив время отдыха до 15-20 секунд. Учителю также необходимо внимательно следить за состоянием учеников, предоставляя дополнительные перерывы, если это необходимо.

Одним из ключевых моментов круговой тренировки является возможность работать с учениками с разным уровнем подготовки в одном пространстве. Для этого важно предложить на каждой станции несколько вариантов выполнения упражнений с разной степенью сложности. Например, при выполнении отжиманий ученики с начальным уровнем могут выполнять отжимания от стены или с колен, тогда как более подготовленные школьники выполняют классические отжимания или с дополнительной нагрузкой. Это позволяет каждому ребенку участвовать в тренировке на своем уровне и не чувствовать себя отстающим.

Мотивация учеников — это еще один важный аспект успешной круговой тренировки. Учитель физической культуры может создать командный дух, разделив класс на небольшие группы и предложив им совместно пройти все станции с максимальной эффективностью. Можно организовать небольшие соревнования, где каждая команда будет соревноваться за количество выполненных повторений или за лучшее время на определенных станциях. Это способствует не только развитию физических качеств, но и улучшению навыков взаимодействия и поддержки в коллективе.

Для поддержания интереса к круговым тренировкам важно вносить разнообразие в упражнения и менять станции каждые несколько уроков. Например, можно вводить новые элементы, такие как работа с мячами, гантелями, эластичными лентами или использование нестандартного оборудования, как обручи или лестницы для прыжков. Это не только делает тренировку более интересной, но и помогает развивать различные физические качества у школьников.

Примером успешной круговой тренировки для школьников разного возраста может быть следующая структура: первая станция — приседания с мячом, где младшие школьники используют легкий набивной мяч, а старшие — более тяжелый; вторая станция — отжимания от пола или с колен; третья станция — бег на месте с высоким подниманием колен; четвертая станция — прыжки через скакалку; пятая станция — упражнения с эластичной лентой на руки. Такая последовательность упражнений задействует различные группы мышц и позволяет развивать как силу, так и выносливость и координацию.

Таким образом, организация круговых тренировок в школьном спортивном зале — это эффективный способ вовлечь всех учеников в процесс физической подготовки, независимо от их начального уровня. Учитель физической культуры играет ключевую роль в выборе упражнений, управлении временем и создании мотивации для школьников. Круговые тренировки помогают улучшить физическое здоровье учеников, развить у них чувство ответственности за свое тело, а также научить работать в команде и поддерживать друг друга. Главное — это систематичность, постепенность нагрузки и адаптация упражнений под каждого школьника, чтобы каждый мог достичь своих лучших результатов.

**Список литературы**

1. Малозёмов О. Ю., Прохорова О. И., Белькова А. В., Давыдова Е. Ю., Галицин А. Г. Возможности метода круговой тренировки в развитии скоростно-силовых способностей школьников (на примере игры в баскетбол) // Форум молодых ученых. 2019. №10 (38). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-metoda-krugovoy-trenirovki-v-razvitii-skorostno-silovyh-sposobnostey-shkolnikov-na-primere-igry-v-basketbol>
2. Матназаров У. Л. Современная теоретическая интерпретация применения круговой тренировки при занятиях физкультурой учащихся общеобразовательных школ // НАУ. 2021. №71-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennaya-teoreticheskaya-interpretatsiya-primeneniya-krugovoy-trenirovki-pri-zanyatiyah-fizkulturoy-uchaschihsya>
3. Мусаева Оксана Нажимиддиновна Урок физического воспитания методом круговой тренировки в старших классах // Проблемы педагогики. 2021. №1 (52). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/urok-fizicheskogo-vospitaniya-metodom-krugovoy-trenirovki-v-starshih-klassah>
4. Степанова Марьям Маратовна, Степанов Константин Сергеевич, Шафикова Маргарита Валерьевна Влияние круговой тренировки на развитие скоростно-силовых способностей школьников 12-14 лет на уроках физической культуры // Вестник ЮУрГГПУ. 2017. №9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-krugovoy-trenirovki-na-razvitie-skorostno-silovyh-sposobnostey-shkolnikov-12-14-let-na-urokah-fizicheskoy-kultury>