

Бреславський М.П.

МЕТОДИКА КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ В РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ

В даній роботі розглядається застосування методу колового тренування та ефективність його використання в різних видах спорту.

Під час спортивної підготовки спортсменів використовуються різні способи виконання вправ і методи організації спортсменів. У кожному конкретному випадку застосовується такий спосіб або метод, який забезпечує оптимальне фізичне навантаження і високу щільність. Вивчення літературних джерел дозволяє прийти до висновку, що для підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів може бути використана методика колового тренування.

Сам метод являє собою – виконання по колу спеціально-підібраних вправ послідовного впливу на всі основні м'язові групи.

Характерною рисою методу колового тренування є почергове дозоване виконання комплексу із 6-10 не складних вправ (станцій), кожна з яких має впливати на певні групи м'язів – рук, ніг, спини, черевного процесу. Простота рухів дозволяє повторювати їх багато разів. Виконання вправ в різному темпі і з різних вихідних положень впливає на розвиток конкретної рухової якості чи певних функціональних систем організму.

Особлива цінність колового тренування полягає в тому, що при його використанні вдало поєднується суворе нормування навантаження з його індивідуалізацією. Це дозволяє виховувати такі фізичні якості, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість і комплексні форми їх прояву – силову, швидкісно-силову витривалість та інші.

Для прикладу я можу навести свій власний досвід. Мені потрібно було підготувати своє тіло до змагань з волейболу. Часу на підготовку було два тижні, тому я зі своїм тренером провели пробну здачу нормативів, і результати були середні. Тому ми склали план тренувань за круговою методикою. Через два тижні я здавав контрольні нормативи і вийшло так, що мої результати покращилися, я став сильнішим, швидшим та позбавився 3 кілограмів ваги.

Отже, коловий метод тренування своєю організацією, чітким дозуванням часу на виконання вправ та відпочинку між ними, кількістю повторів серії вправ, регламентацією інтервалів відпочинку між серіями і самостійним контролем за виконанням з боку спортсменів дає змогу ефективно використовувати час який запланований на фізичну підготовку.

Література:

1. Education.ua // Педагогіка // Використання методу колового тренування на уроках фізичної культури // Суть колового методу тренування та доцільність його використання на уроках фізичної культури, с.1-2. – 2022

2. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов/ В.Н. Кряж. – Минск: Высшая школа, 1982.

Роботу виконано під керівництвом ст. викл. кафедри фізичного виховання
Деревенця С.М.