

**Гречишнікова А.О.**

## **КРУГОВЕ ТРЕНУВАННЯ З ВОЛЕЙБОЛУ**

Волейбол-один з найбільш захоплюючих і масових видів спорту, що отримали всенародне визначення. Його відрізняє багатий і різноманітний руховий зміст. Щоб грати у волейбол, необхідно вміти швидко бігати, миттєво змінювати напрямок та швидкість руху, високо стрибати, володіти силою, спритністю та витривалістю.

Термін “кругове тренування” має два аспекти. Перший-як спосіб організації уроку, що дозволяє закріплювати та вдосконалювати рухові вміння та навички, другий-як метод розвитку фізичних якостей поряд з іншими методами: рівномірний, повторним, змінним та інтервальним. Виходячи з цього, можна дати визначення “кругове тренування”-це найбільш прогресивна організаційно-методична форма занять, спрямована на закріплення та вдосконалення рухових умінь та навичок.Зміст кругового тренування на ігрових заняттях становлять ігрові станції. Протягом занять ігроки певної послідовності переходять від однієї станції до іншої,виконуючи на кожній з них ігрові завдання. Також, дана методика привчає тих, хто займається самостійно.

Методи кругового тренування:

1 станція. Стоячи спиною до стінки(взявшись руками на рівні плечі), прогинання спини з відведенням рук вгору-назад за рахунок послідовного випадку вперед

2 станція. Стоячи в 1 метрі від стінки, перехід в упор на пальцях об стінку з подальшим відштовхуванням та переходом у вихідне положення.

3 станція. Передача м'яча двома руками зверху.

4 станція. Підкидання волейбольного м'яча вгору над собою, верхня подача м'яча в стінку з наступним ловом і повторенням вправи.

5 станція. З низького присіду стрибки з просуванням уперед.

6 станція. Верхня передача волейбольного м'яча двома руками над собою.

7 станція. Темпові стрибки на гімнастичну лаву та з лави з повторенням.

Ось такі найпростіші методи можна використовувати в круговому тренуванні з волейболу. Застосування кругового тренування дає можливість самостійно набувати знань, дозволяє досягти високої працездатності організму.

При навчанні студентів будь-якого технічному елементу, впливає і розвиток тих чи інших фізичних якостей.

Література:

1.Гуревич І.А. Кругове тренування у разі розвитку фізичних якостей.

2.Кряж В.М. Кругове тренування у фізичному вихованні студентів.

3.Клещов Ю.Н. Фурманов А.Г. Молодий волейболіст.

---

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