

Окуневич К. О.

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ «КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ» У БОРОТБІ

Кругове тренування може проводитися через заняття в кінці вступного – підготовча частина на 10-20 хвилин або може бути використана в основній частині 30 -45 хвилин. При цьому можна дотримуватися наступної послідовності:

- 1) в основній частині заняття розвиток швидко-силових якостей за скороченим колом;
- 2) потім вивчення техніки виконання використання підготовчих та підвідних вправ;
- 3) час для розвитку сили, силової витривалості чи синтезу інших якостей за допомогою тренування;
- 4) вправи, що розвивають переважно витривалість – різні ігри, біг, естафети.

Кругове тренування займає 35 – 40 хвилин, залежно від загальних завдань заняття.

Основним завданням є надання заняттям спеціальної спрямованості: підвищення рівня різних фізичних якостей та вдосконалення функціональних можливостей організму. Залежно від фізичної підготовленості спортсмени можуть об'єднуватися в підгрупи по 5 – 7 осіб, отримують завдання, рівномірно розподіляючись по всіх вправах і, за сигналом викладача одночасно, починають виконувати вправи, що відповідають даній черзі

За допомогою кругового тренування можна цілеспрямовано виховувати необхідні рухові якості, скласти 105рограму їх розвитку, наочно бачити результати роботи. Міняти навантаження він пропонує такими методами:

- Збільшення кількості повторень за той же час;
- скорочення часу виконання тієї самої кількості повторень;
- повторення кіл (2 – 3);
- Скорочення пауз відпочинку;
- Введення нових, більш ефективних вправ

І за такою методикою тренерують такі якості як сила, швидкість, спритність, гнучкість, витривалість

Література:

1. Максименко А.М. Основи теорії і методики фізичної культури. –М., 1999.

Роботу виконано під керівництвом ст. викл. кафедри фізичного виховання
Літовченка В. Ю.