

**Шестопалова А.І.**

## **МЕТОД КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ У ФУТБОЛІ**

Футбол - це «атлетична» гра, що характеризує активними парними та груповими єдиноборствами. І особливо гра в футбол залежить від самих футболістів, від їх фізичної підготовленості на різних етапах навчання, а також від різних методів тренувального процесу футболістів, від різноманітної насиченої роботи тренерського складу.

Круговий метод (тренування) - це організаційно-методична форма роботи, яка передбачає потокове, послідовне виконання спеціально підібраного комплексу фізичних вправ для розвитку і вдосконалення сили, швидкості, витривалості і особливо їх комплексних форм - силової витривалості, швидкісної витривалості і швидкісної сили.

Завдання кругового тренування - досягти високої працездатності організму шляхом тренування нервово-м'язового апарату кардиореспіраторної та інших систем в регулярному чергуванні. Суворе виконання конкретних вправ, певним чином підібраних і сконцентрованих в заданому часу, забезпечує швидкий розвиток рухових якостей в короткий час.

Для проведення кругового тренування заздалегідь:

- складається комплекс вправ;
- визначають місця, на яких будуть виконуватися вправи («станції»)

Для розвитку силових якостей у футболістів доцільно використовувати метод кругового тренування, який забезпечує комплексний вплив на різні м'язові групи. Вправи проводяться по станціях і підбираються таким чином, щоб кожна наступна серія включала в роботу нову групу м'язів. Число вправ, що впливають на різні групи м'язів, тривалість їх виконання на станціях залежать від завдань, що вирішуються в тренувальному процесі, вік, статі та підготовленості що займаються.

До початку кругової тренування слід провести розминку. Інвентар повинен бути заздалегідь розставлено по станціях. Кількість груп відповідає кількості станцій. При ігрових вправах можна об'єднати групи. Недоцільно в кожній кругової тренуванні пропонувати зовсім нові комплекси вправ, оскільки значний час буде йти на їх освоєння і суттєво знизиться ефективність впливу цих вправ на організм. Освоєння вправ і порядок проходження станцій відбувається через одне-два заняття, і далі тренування проходять на хорошому рівні.

Література:

1. <https://ukrbukva.net/74722-Metod-krugovoiy-trenirovki-v-vozpitanii-dvigatelnyh-sposobnostei-yunyh-futbolistov.html>

---

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