

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ У ВОЛЕЙБОЛІ

Колове тренування у волейболі - це ефективний метод підвищення фізичної та технічної підготовки гравців. Цей метод базується на використанні завантаження у вигляді кола, де гравці використовують різні в правильності або тренуванні в режимі циклу. Це може бути корисно як для початківців, так і для досвідчених гравців.

Волейбол - «кругове тренування» (удосконалення умінь і навичок)

1. Прийом-передача м'яча двома руками знизу.
2. Поєднання передач зверху і знизу.
3. Перевірка знань за розділом «Волейбол».
4. Передача м'яча двома руками зверху.
5. Верхня пряма подача на тренажері «М'яч на тросі».
6. Прийом-передача м'яча двома руками знизу на тренажері «Падаючий м'яч».
7. Атакуючий (нападник) удар на тренажері «М'яч на пружині».
8. Передача м'яча двома руками зверху на тренажері «Падаючий м'яч».

У висновку можна сказати, що методи колового тренування сприяють формуванню повноцінно підготовлених волейболістів. Вони покращують реакцію гравців на гру, забезпечують розвиток комунікаційних навичок, формують взаєморозуміння та довіру між членами команди. Ці методи також створюють здоровий конкурентний дух, що стимулює гравців до досягнення вищих результатів.

Крім того, вони сприяють психоемоційній стабільності гравців, навчають їх пристосовуватися до стресових ситуацій під час гри, що є високим числом у волейболі, де реакція на незвичайні елементи може використовувати виграш або програш гри.

Література:

1. Кряж, Ст. Н. Кругова тренування у фізичному вихованні студентів. / В. Н. Кряж. - М.: Вишніх. школа, 1982. - 120 с.
2. Старцева, Р. Л. Кругове тренування на уроках / Р. Л. Старцева // Фізична культура в школі. 2009 - №5 - С. 23-24.