

УДК: 796.322; 796.022

Медведева А.В.¹, Щербій С.А.²

1 студ. гр. КНТ-217, ЗНТУ

² старш. викл., ЗНТУ

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ ЯК ЗАСОБУ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

Підвищення спортивної майстерності передбачає суттєві зміни форм організації та методів проведення тренувальних занять. Специфічні методи фізичного виховання невіддільні від фізичних вправ. Останнім часом детально розроблені спеціальні методичні форми, призначені для комплексного використання різних фізичних вправ. Особливо широке поширення набуло так зване «колове тренування». Слід зазначити, що колове тренування не зводиться до якогось одного методу. Це ціла організаційно-методична форма занять, що включає ряд спеціальних методів строго регламентованих вправ. Основу колового тренування становить серійне (злите або з інтервалами) повторення вправ, підібраних та об'єднаних в комплекс відповідно до певної схеми та виконуються у порядку послідовної зміни «станцій» (місць для кожної з вправ з відповідним обладнанням), які розташовуються в залі або на майданчику по замкнутому контуру у вигляді кола або аналогічної фігури. Колове тренування має ряд методичних варіантів, розрахованих на комплексне виховання різних фізичних якостей.

До основних варіантів відносяться: колове тренування по методу тривалої безперервної вправи (переважна спрямованість на виховання загальної витривалості); колове тренування по методу інтервальної вправи з жорсткими інтервалами відпочинку (переважна спрямованість на виховання силової та швидкісно-силової витривалості); колове тренування по методу інтервального вправи з простими інтервалами відпочинку (переважна спрямованість на виховання силових та швидкісних здібностей у поєднанні з іншими компонентами фізичної працездатності).

На кожній станції (зазвичай їх 8-10) повторюється один вид вправ. Число повторень на кожній станції встановлюється індивідуально в залежності від поставлених завдань в окремому занятті. «Коло» проходять від одного до трьох разів з дозуванням загального часу та інтервалів відпочинку. Зупинки при завершенні кола повинні бути короткими або їх не повинно бути взагалі. Основна форма колового тренування допускає можливість варіювання. Складаючи «коло» зі специфічних вправ, одночасно вирішують й техніко-тактичні завдання.

Для поточного способу виконання вправ характерна відсутність (або майже повна відсутність) пауз. Поточкове виконання вправ забезпечує велику

моторну щільність, ніж роздільне. Однак в освітньому відношенні воно може бути менш ефективним, так як відсутність перерв між вправами ускладнює пояснення, аналіз рухів та використання інших елементів навчання. Аналіз способу виконання вправ залежить перш за все від ступеня новизни навчального матеріалу та конкретних завдань занять. При ознайомленні та поглибленому розумуванні переважно роздільне виконання вправ, при вдосконаленні рухових навичок та фізичних якостей-потоків.

Колове тренування з великими групами спортсменів вимагає особливо чіткої організації, щоб забезпечити безперервність виконання вправ кожною групою спортсменів. Чергування навантажень та відпочинку в ході одного «кола» за секундоміром, зміна-по свистку. Дуже ефективні парні колові вправи.

Колове тренування створює хороші передумови для інтервального методу та може вирішувати різні завдання: по вдосконаленню фізичних якостей; щодо вдосконалення техніко-тактичної майстерності; щодо вдосконалення інтегральної підготовки.

Комплекс №1. Мета-вдосконалення швидкісно-силової підготовки.

Станція 1. Акробатика: 3 перекида вперед, 3-назад.

Станція 2. Слаломний біг між розташованими в 12 м. один від іншого набивними м'ячами.

Станція 3. Підкинути набивної м'яч обома руками вгору, сісти, встати і зловити м'яч.

Станція 4. Стрибки вперед через набивні м'ячі (відстань між ними 1 м.) На одній, двох ногах.

Станція 5. Човниковий біг 4х9 м.

Станція 6. Передачі набивного м'яча в парах обома руками від грудей.

Станція 7. Присідання з партнером на плечах біля гімнастичної стінки.

Станція 8. Стрибок з розбігу з імітацією удару по м'ячу головою.

Примітка: 1. Вправи виконуються в парах в межах майданчика.

2. Час виконання вправи на станціях 30 сек.

3. Відпочинок між станціями-1 хв.

4. Відпочинок між серіями-2 хв.

5. Кількість серій-від 3 до 4.

6. Тимчасові показники можна варіювати в залежності від рівня підготовленості футболістів.