

ВИКОРИСТАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Вінницький національний технічний університет

Анотація

В статті розглядаються організаційно-методичні основи застосування методу колового тренування, наголошується на ефективності його використання в процесі фізичного виховання та спорту.

Ключові слова: метод колового тренування, розвиток фізичних здібностей, навчально-тренувальний процес.

Abstract

The article deals with the organizational and methodical basis of the use of the method of circular training, emphasizes the effectiveness of its use in the process of physical education and sports.

Keywords: method of circular training, development of physical abilities, training process.

Мета спортивного тренування – досягнення фізичного вдосконалення, оволодіння системою рухів в обраному виді спорту, досягнення високих спортивних результатів [1].

Під час навчально-тренувальних занять використовуються різні способи виконання вправ і методи організації діяльності спортсменів. У кожному конкретному випадку застосовується такий спосіб або метод, який найбільшою мірою відповідає завданням заняття, забезпечує оптимальне фізичне навантаження і високу щільність. Вивчення літературних джерел дозволяє прийти до висновку, що одним із багатьох раціональних шляхів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу може бути використання методу колового тренування.

Суть методу – виконання по колу спеціально-підібраних вправ послідовного впливу на всі основні м'язові групи.

Характерною рисою методу колового тренування є по чергове дозоване виконання комплексу із 6-10 не складних вправ (станцій), кожна з яких має впливати на певні групи м'язів - рук, ніг, спини, черевного преса (рис 1). Простота рухів дозволяє повторювати їх багато разів. Виконання вправ в різному темпі і з різних вихідних положень впливає на розвиток конкретної рухової якості чи певних функціональних систем організму.

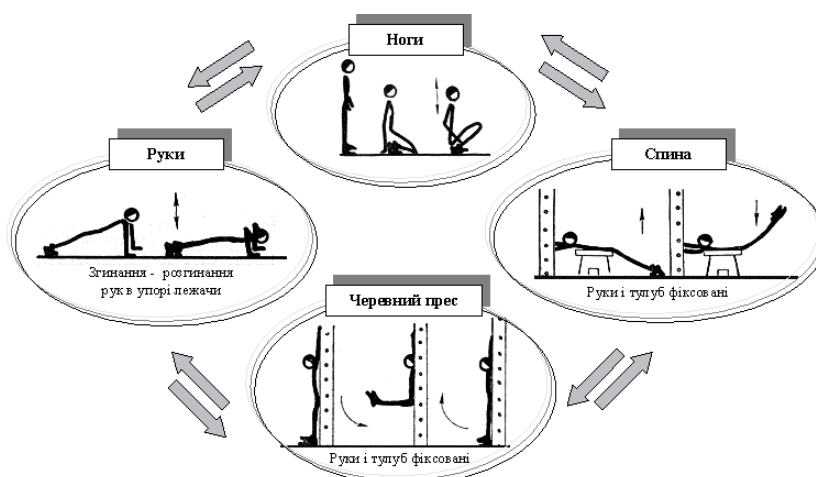


Рис. 1. Схема символічного зображення послідовності виконання вправ методом колового тренування

Тренувальне завдання складається із 2-4-разового повторення певного комплексу за точно визначений час. При цьому в залежності від завдання 2-4 рази виконується одна і та ж вправа, а потім

у тому ж режимі 2-га, 3-тя і т. д., або на кожній станції робиться по одному підході, і в такому варіанті весь комплекс (всі станції) повторюється кілька разів [2].

Обсяг тренувального навантаження регулюють, змінюючи кількість повторень вправи або час роботи на кожній станції, кількість станцій або кіл. Основними методичними прийомами регулювання інтенсивності є зміни величини обтяження, зменшення часу роботи при заданій кількості повторень вправи на станції або збільшені кількості повторень вправи в заданий час. Зі зміною величини обтяження, темпу роботи змінюється режим м'язового скорочення і як наслідок цього, досягається тренувальний ефект.

Виділяють три основні варіанти колового тренування.

1. Екстенсивний. На кожній станції спортсмен робить вправу у зручному для себе темпі, без завдання максимальної кількості повторень.

2. Інтенсивний темповий. На кожній станції спортсмен намагається виконати якомога більшу кількість повторень вправи протягом точно визначеного часу.

3. Інтенсивний інтервальний. На кожній станції виконується визначена кількість повторень фізичної вправи. Все коло слід пройти якомога швидше [2].

Особлива цінність колового тренування полягає в тому, що при його використанні вдало поєднується суворе нормування навантаження з його індивідуалізацією. Це дозволяє виховувати такі фізичні якості, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість і комплексні форми їх прояву – силову, швидко-силову витривалість та інші [3, 5, 6].

Тренування коловим методом використовується у фізичному вихованні та спортивному тренуванні вже декілька десятиліть, тому його вплив на рівень фізичної підготовленості різних верств населення, спортивних спеціалізацій достатньо глибоко висвітлений в науковій літературі.

У літературних джерелах головним чином розглядаються організаційні моменти колового тренування, його різновиди, підбір фізичних вправ, зміст комплексів та ін.

Так в роботі І. А. Гуревича наводиться 1500 вправ для колового тренування, які об'єднані в комплекси за ознакою їх переважного впливу на розвиток різних рухових якостей [3].

Також існує ряд комплексів вправ колового тренування, які апробовані на практиці і рекомендовані Ю. В. Верхошанським (1988) [4].

Колове тренування, яке застосовується в системі підготовки спортсменів в різних видах спорту, протягом багатьох років зарекомендувало себе як ефективна форма підвищення рівня фізичної підготовленості. Організація тренувального заняття коловим способом дозволяє збільшити моторну щільність, а також в певній мірі інтегрувати загальну фізичну підготовку зі спеціальною [1, 4].

Поряд з цим, колове тренування дозволяє вирішувати ряд виховних завдань. Перш за все - вони пов'язані з формуванням у спортсменів почуття відповідальності за доручену справу, наполегливості в досягненні мети, чесності, сумлінного прагнення до фізичного вдосконалення [].

Колове тренування як інтегрована форма фізичної підготовки привчає до самостійного мислення під час розвитку рухових якостей, виробляє алгоритм раніше запланованих рухових дій. Колова форма тренування може застосовуватися і для комплексного одночасного вдосконалення спеціальних навичок техніки та фізичних якостей [2].

Колове тренування займає важливе місце в підготовці спортсменів різного віку і кваліфікації. Воно дозволяє ефективно використовувати час навчально-тренувального заняття, вносить різноманітність в тренувальний процес, розвиває зацікавленість спортсменів до тренування дозволяє контролювати якість, обсяг і інтенсивність рухової активності.

Колове тренування як одна з багатьох організаційно-методичних форм використання фізичних вправ повинна застосовуватися відповідно до низки методичних правил. Деякі з них розроблялися на основі експериментального вивчення особливостей прояву закономірностей фізичного виховання і спортивного тренування, інші формувалися в навчальному або тренувальному процесі [5].

До переваг колового тренування можна віднести наступні [3, 4, 6]:

– Колове тренування є однією з організаційно-методичних форм застосування фізичних вправ; воно будується так, щоб створити переважні умови для комплексного розвитку фізичних здібностей.

– Організаційну основу колового тренування складає циклічне проведення комплексу фізичних вправ, які підбираються відповідно до певної схеми і які виконуються в порядку послідовної зміни «станцій», що розташовуються на майданчику для занять у формі замкнутої фігури (круга, квадрата і т. п.).

– У методичному відношенні колове тренування представляє процес суворо регламентованої вправи з точним нормуванням навантаження і відпочинку. Суворо регламентація процесу виконання вправи в коловому тренуванні забезпечується об'єктивною оцінкою досягнутої працездатності.

– Величина навантаження встановлюється відповідно віку і рівню підготовленості і, в той же час, з індивідуальним підходом.

– Колове тренування розраховане в основному на групові заняття. У самій організаційній структурі колового тренування (почергова зміна «станцій», залежність виконання завдання від дій інших учасників) закладена необхідність узгоджених дій групи, точного дотримання встановленого порядку і дисципліни. Все це надає сприятливі умови для виховання відповідних етичних якостей і навичок поведінки.

– Метод колового тренування дозволяє забезпечити високу загальну і моторну щільність заняття, полегшує облік, контроль і індивідуальне регулювання навантаження, активізує участь в процесі виконання.

– Для проведення колового тренування необхідна ретельна підготовка місць занять. Характер вправ і техніка їх виконання мають бути заздалегідь добре вивчені і не викликати великої складності.

– Основними засобами, що застосовуються в коловому тренуванні є вправи загальнофізичної і спеціальної спрямованості. Як правило, вони тісно взаємозв'язані з періодом підготовки і поточними завданнями. В процесі колового тренування можна використовувати гирі, штанги, блини від штанги і т.д. з урахуванням рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості спортсменів.

– При побудові комплексів вправ колового тренування необхідно враховувати період річного циклу, вік, стать, послідовність виконаних вправ, дозування і інтервал відпочинку між вправами і серіями (колами).

Кожен комплекс вправ колового тренування використовується в певний період річного циклу тренувань. У підготовчий період доцільно використовувати поточно - інтервальний метод. В основний тренувальний період бажано застосовувати інтервально - інтенсивний метод [4].

Використання колового тренування підвищує інтерес до занять, тренер володіє інформацією про ефективність результатів колового тренування, що дозволяє координувати навантаження і розвиток фізичних здібностей [6].

При виборі вправ колового тренування необхідно ставити за мету розвиток фізичних здібностей та придбання рухових навичок, які властиві даному виду спорту.

Отже, коловий метод тренування своєю організацією, чітким дозуванням часу на виконання вправ та відпочинку між ними, кількістю повторів серії вправ, регламентацією інтервалів відпочинку між серіями і самостійним контролем за виконанням з боку спортсменів дає змогу ефективно використовувати час який запланований на фізичну підготовку. Застосування методу колового тренування в поєднанні з іншими формами проведення занять робить їх різнобічним, підвищує активність тих хто займається, що в свою чергу сприяє ефективності навчально-тренувального процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник/ В. М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.

2. Суть колового методу тренування та доцільність його використання на уроках фізичної культури [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http:// www.educationua.net/silovs-804-1.html](http://www.educationua.net/silovs-804-1.html)

3. Гуревич И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И. А. Гуревич. - Минск: Высшая школа. - 1980. - 254 с.

4. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988.– 331 с.

5. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов/ В.Н. Кряж. - Минск: Высшая школа, 1982. - 120 с.

6. Шохин М. Круговая тренировка /Пер. с нем.Л. М. Мирського / Под общ. ред. Л. П.Матвеева. – М.: 1996. – 174 с.

Шемчак Ігор Анатолійович – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail : shemchakia@gmail.com.

Shemchak Igor A. – Senior Teacher, Department of Physical Education, Vinnitsa National Technical University, Vinnitsa. E-mail : shemchakia@gmail.com.