

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа Заларинского района»

**Анализ системы работы**

**«Использование метода круговой тренировки на занятиях по волейболу  
для эффективного развития двигательных качеств»**

Автор:  
Тренер-преподаватель  
Ковалевский Ю.В.

Волейбол является видом спорта, предъявляющим высокие требования к уровню развития двигательных качеств игроков. Чтобы достичь максимальной эффективности в тренировочном процессе, педагоги постоянно ищут новые и эффективные методики. Одним из таких методов является круговая тренировка, которая доказала свою эффективность в развитии различных физических качеств.

Система работы включает в себя серию тренировочных занятий по волейболу, на которых используется метод круговой тренировки. Круговая тренировка представляет собой комплекс упражнений, которые выполняются в определенной последовательности по кругу. Упражнения подбираются таким образом, чтобы они воздействовали на различные группы мышц и развивали разные двигательные качества.

Цель: повышение уровня развития двигательных качеств у волейболистов посредством использования метода круговой тренировки на занятиях по волейболу.

Для оценки эффективности системы работы применялись следующие методы:

- Тестирование уровня развития двигательных качеств (скорости, выносливости, силы, ловкости)
- Педагогическое наблюдение
- Анализ тренировочных планов

Преимущества метода круговой тренировки:

- Высокая интенсивность: позволяет поддерживать высокую интенсивность тренировки на протяжении всего занятия.
- Комплексное развитие: охватывает широкий спектр двигательных качеств, таких как сила, выносливость, скорость, координация и гибкость.
- Индивидуальный подход: можно адаптировать к индивидуальным потребностям и возможностям учащихся.

- **Эффективность:** обеспечивает максимальную эффективность тренировки за счет чередования упражнений и времени отдыха.
- **Интерес и мотивация:** является увлекательной формой тренировки, которая помогает повысить интерес учащихся и поддерживать их мотивацию.

В занятие по круговой тренировке обычно включаю следующие компоненты:

**Разминка:** подготовка организма к тренировке, включая упражнения на растяжку, динамические движения и легкий бег.

**Разбивка на группы:** разделение учащихся на команды или малые группы.

**Станции:** серия упражнений, расположенных по кругу или по прямой линии.

**Время выполнения:** время, отведенное на выполнение каждого упражнения на станции.

**Время отдыха:** время, отведенное на отдых между станциями.

**Круги:** количество раз, когда учащиеся проходят через все станции.

Для эффективного развития двигательных качеств в волейболе в круговую тренировку включаю следующие упражнения:

**Сила:** Приседания, выпады, жим лежа, подтягивания

**Выносливость:** Бег на длинные дистанции, плавание, езда на велосипеде

**Скорость:** Спринты, прыжки в длину, махи руками

**Координация:** Упражнения на ловкость, скоростные лестницы, балансировочные доски

**Гибкость:** Растяжка мышц ног, туловища и плеч

Метод круговой тренировки является эффективным способом развития различных двигательных качеств, необходимых для волейбола. Включение КТ в занятия по волейболу помогает улучшить силу, выносливость, скорость, координацию и гибкость учащихся, что в конечном итоге приводит к повышению спортивных результатов.

Моим педагогическим наблюдением было выявлено, что использование круговой тренировки способствовало повышению мотивации волейболистов, а также улучшило их физическую подготовленность.

Анализ тренировочных планов показал, что внедрение круговой тренировки позволило увеличить количество и разнообразие упражнений, выполняемых на занятиях, что привело к более эффективному развитию двигательных качеств.

Использование метода круговой тренировки на занятиях по волейболу является эффективным способом повышения уровня развития двигательных качеств у волейболистов. Данный метод позволяет воздействовать на различные группы мышц, развивать разносторонние физические качества и улучшать общую физическую подготовку игроков. Внедрение круговой тренировки в тренировочный процесс способствует повышению мотивации волейболистов, улучшению их физической готовности и достижению более высоких спортивных результатов.