

ТВОРЧЕ ЗАВДАННЯ

на тему: «Індивідуальна програма для колового тренування
з обраного виду спорту»

Виконала: Павленко Катерина Сергіївна

м. Харків, НТУ «ХП»

01.07.2022

Індивідуальна програма для колового тренування

з обраного виду спорту (на прикладі спортивного плавання) .

Я, Павленко Катерина Сергіївна, з 8 років займаюсь спортивним плаванням, маю 1 спортивний розряд. Є призеркою Кубка України (2019) з спортивного плавання на дистанції 100 і 200 метрів комплексне плавання. Зараз, через пандемію і військову агресію, вимушена багато часу займатись самопідготовкою, щоб підтримувати спортивну форму і фізично вдосконалюватись. Тому індивідуальну програму з колового тренування розробляла для себе, виходячи з особливостей фізичної підготовки пловців і моїх потреб в покращенні фізичної підготовленості.

Найсильніші плавці сучасності – це спортсмени які мають виключно високий рівень фізичної підготовки. Високий рівень розвитку фізичних якостей дозволяє спортсмену успішно справлятися з тренувальними навантаженнями і напругою змагань, забезпечує швидке й ефективне відновлення між тренуваннями і змаганнями. Фізична підготовка плавця – це одна з найважливіших складових частин спортивного тренування, спрямована на розвиток рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності. Працюючи над зміцненням сили, розвитком швидкості або витривалості, створюється необхідна база для більш кращого освоєння рухових умінь і навиків. Однією із ефективних організаційно-методичних форм занять фізичними вправами, направленими на комплексний розвиток рухових якостей є колове тренування.

Методичною основою "колового тренування" є багаторазове виконання певних рухів, в умовах точного дозування навантаження і точно встановленого порядку її зміни і чергування з відпочинком. Одна з найважливіших особливостей - чітке нормування фізичного навантаження і в той же час суворі індивідуалізація її.

Основна задача використання методу колового тренування на занятті - ефективний розвиток рухових якостей в умовах обмеженого і жорсткого ліміту часу при суворій регламентації і індивідуальному дозуванні вправ, що

виконуються. Основною рисою методу колового тренування є почергове дозоване виконання комплексу із 8–12 вправ (станцій). Тренувальне завдання складається із 2–4-разового повторення певного комплексу за точно визначений час. Водночас комплекс вправ застосовується протягом 4–6 тижнів. Упродовж цього часу необхідно дотримуватись принципу прогресуючого навантаження.

На всіх станціях виконуються задані вправи (для кожної групи свої вправи й комбінації вправ, зафіксовані в спеціальних картках). Вправи розподіляються таким способом, щоб забезпечити чергування навантаження переважно для м'язів ніг – рук – спини – черевного поясу – загального впливу. Після закінчення вправи необхідно переходити послідовно з однієї станції на іншу, поки не пройдуть повне «коло».

Відпочинок між вправами на «станціях» і між кругами сприяє чіткому й оперативному регулюванню загального навантаження на організм відповідно до віку та фізичної підготовленості, забезпеченню самоконтролю, який виключає перевантаження й зміцнює впевненість у собі.

Під час застосування методу колового тренування потрібно керуватись такими положеннями:

- перед коловим тренуванням проводьте загальну розминку;
- тренування повинні проходити 3 рази на тиждень (90-120 хв – тривалість), тому щоб не було перевтомлення:
- на станціях розмістити навчальні карточки, рисунки, схеми.

Мета колового тренування: розвиток фізичних якостей, необхідних для успішної діяльності в плаванні.

Завдання:

- підвищити ефективність тренувань;
- розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності;
- зміцнити здоров'я, підвищити рівень працездатності.

Колове тренування

В коловому тренуванні застосовують робочі фази 30 с, інтервали

відпочинку між станціями 60 с (які займають час переходу від станції до станції), а між колами – 3 хв. За цей час підраховують пульс, ведуть записи у щоденнику.

(I станція) З вихідного положення упор присівши, стрибки вгору.

(II станція) Стоячи ноги на ширині плечей, нахилившись вперед, дивитися прямо перед собою, одна рука попереду, інша ззаду біля стегна. Виконувати колові рухи руками вперед.

(III станція) Лежачи на спині, ноги закріплені (ступні під лавкою), підняти тулуб, повернутися в вихідне положення.

(IV станція) Стрибки зі скакалкою.

(V станція) Лежачи на спині, руки витягнуть уздовж тулуба. Підтягнуть зігнуті коліна до грудей. Розпрямить ноги в сторони, описуючи носками коло зсередини назовні. Потім знову зігнуть і з'єднайте ноги, випрямити їх і покладіть на підлогу.

(VI станція) Встаньте, ноги на ширині плечей, носки злегка розведені, руки опущені. На вдиху присядьте, одночасно піднімаючи руки через сторони вгору. На видиху встаньте, через сторони опускаючи руки і притискаючи їх до боків

(VII станція) Лежачи на спині. Підняти прямі ноги, торкнутися підлоги за головою.

(VIII станція) З вису на гімнастичній стінці підняти зігнуті ноги, повернутися в вихідне положення.

(IX станція) Стоячи ноги на ширині плечей, дивитися прямо перед собою, одна рука попереду, інша ззаду біля стегна. Виконувати колові рухи руками назад.

(X станція) Упор лежачи. Згинання та розгинання рук.

Тренувальне завдання складається із 2-разового повторення комплексу. Комплекс рекомендується виконувати на протязі місяця, що складе закінчений цикл занять по методу колового тренування.

Доповідь закінчено. Дякую за увагу.