

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

«Развитие физических качеств юных волейболисток средствами КроссФита методом круговой тренировки»

Разработчик: Камнева Валентина Александровна, тренер-преподаватель по волейболу

Целевая аудитория: тренеры-преподаватели, инструкторы по физической культуре, учителя физической культуры.

В занятиях волейболом очень важно не только развитие навыков, необходимых именно для игры, но и упражнения, направленные на совершенствование физической подготовленности волейболисток. Необходимо отметить, что, хотя Кроссфит и представляет собой полноценное и самостоятельное направление фитнеса, используемое людьми в большей мере для поддержания общего физического состояния на должном уровне для обеспечения здоровой жизнедеятельности, но его так же можно использоваться и в профессиональном спорте, с целью достижения наивысшей функциональной подготовленности организма. Система КроссФит, как нетрадиционный вид подготовки волейболистов, ещё мало изучен и практически не используется на практике.

В системе КроссФит комбинируются такие действия как: бег (спринтерские забеги), гребля (на специальных тренажерах), прыжки (со скакалкой или на препятствия), лазание по канатам, работа с «железом» (гантели, гири, штанга), перенос вещей (медбол), упражнения на кольцах, переворачивание покрышек (огромных) и многие другие.

Занятие по Кроссфиту представляет собой комплексную многофункциональную тренировку, которая способствует развитию различных физических качеств спортсмена: выносливости, силы, скорости, гибкости и ловкости. Основная направленность приходится на проработку основных мышечных групп, целью которой является повышение у спортсмена функциональных показателей и может быть использована для приведения в норму собственного веса тела.

Комплекс упражнений, предложенный в рамках программы по кроссфиту, делится на три основные группы. Первая обуславливается выполнении движений с отягощением: тяги, жимы гантелей или гирь, становая тяга, приседания с отягощением и без него. Во второй группе упражнений ставится упор на выполнение нагрузки с собственным весом: отжимания от выступа или пола, подтягивания, бурпи и пр. К третьей группе относят упражнения на развитие основного физического качества - выносливости: плавание, бег и пр. Основной задачей использования приемов в кроссфите, является задействование в движении множества числа мышц одновременно.

В целях повышения физической подготовленности волейболисток на учебно-тренировочных занятиях внедряется использование упражнений из системы КроссФит методом круговой тренировки.

Круговая тренировка как интегральная форма физической подготовки приучает обучающихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает алгоритм заранее запланированных двигательных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений.

При организации занятий методом круговой тренировки все обучающиеся после подготовительной части распределяются по группам (2-3 человека) в зависимости от уровня физической подготовленности. Содержание круговой тренировки составляют станции. В течение занятия, занимающиеся в определенной последовательности

переходят от одной станции к другой, выполняя на каждой из них задания, состоящие из упражнений КроссФита, которые можно описать как систему силовых упражнений, состоящую из «постоянно меняющихся функциональных упражнений высокой интенсивности», с конечной целью улучшения общей физической формы, реакции, выносливости и готовности к любой жизненной ситуации, требующей активных физических действий. Также, данная методика приучает занимающихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств в условиях жесткого лимита времени.

Тренировки построены таким образом, чтобы приводить к максимально сбалансированному развитию. Тренировочные комплексы в среднем включают от 1 до 10 упражнений и, за исключением тестовых, никогда не повторяются.

Тренировки занимают очень мало времени, это уникально для КроссФита. В зависимости от задания и уровня подготовки, выполнение тренировочного комплекса может занять всего несколько минут. Тренировки в группе создают соревновательную атмосферу, которая мотивирует обучающихся работать продуктивней. Упражнения обычно не длятся более 20 минут, отличаются повышенной интенсивностью.

Примерные упражнения из системы КроссФит с использованием метода круговой тренировки.

СТАНЦИЯ №1 Упражнения с собственным весом:

1. Приседания – бывают разные, например на двух ногах, на одной ноге, с расставленными широко ногами и т.д.).
2. Разгибание и сгибания спины– ноги закреплены, бедра упираются в опору, руки за головой. Спина поднимается из положения 90 градусов, в одну линию с ногами и обратно.
3. Запрыгивание на тумбу 60 и более см. – из различных положений стоя, на корточках, спортсмен запрыгивает на тумбу, а затем спрыгивает обратно.
4. Отжимания с подтяжкой ног к груди - исходное положение упор лежа после каждого отжимания необходимо подтянуть ноги к груди, из этого положения выпрыгнуть вверх, при этом совершая хлопок руками над головой.
5. Отжимания вниз головой – становимся к стене, упор на руки, ногами отрываем и прижимаем к стене, выполняем отжимания, касаясь пола головой.
6. Скакалка выполняются затяжные прыжки, прокручиваем скакалку вокруг себя дважды, нужно сильнее отталкиваться и выше прыгать.
7. Выпады исходное положение стойка ноги вместе, выполняется выпад вперед и обратно. Опорная нога касается пола, а нога выпадающая, сгибается не более чем на 90 градусов.
8. Прыжки вверх с попеременным отталкиванием ногами.

СТАНЦИЯ №2 Упражнения с гимнастическими снарядами:

1. Уголок можно выполнить на кольцах, либо на брусках, руки выпрямленные, ноги подняты и зафиксироваться на несколько секунд.
2. Подтягивание на кольцах –исходное положение гимнастические кольца в руках, поднимаем тело руками до упора 90 градусов, затем выпад вверх, выпрямив руки. Вернуться в исходное положение и опуститься на пол.
3. Отжимания на брусках, руки согнутые в локтях, параллельно полу, резко выпрями руки, затем вниз. Спина прямая не отклоняться.
4. Лазанье по канату – обхватить руками и ногами канат, одновременно отталкиваться ногами и подтягиваться руками, вверх по канату.

5. Подтягивание на перекладине в висающем положении, усилием рук, тело поднимается вверх до подбородка.

СТАНЦИЯ №3 Упражнение на расстояние:

1. Кросс-бег - интенсивный бег туда - обратно, учащиеся выполняют челночный бег между расстоянием от 100 метров до 1 км.
2. Гребля – используем тренажер, по технике выполнения походящий под греблю веслами. Преодолеваются расстояния от 500 до 2000 м.
3. Бег- с высоко поднятыми коленями.

СТАНЦИЯ №4 Упражнения с грузами:

1. Становая тяга – исходное положение полный присед, хват штанги на ширине плеч, спина прямая, учащийся встает, выпрямляя ноги и тело и отрывает штангу от пола. Потом возвращает в исходное положение.
2. Толчок - исходное положение полный присед, хват штанги на ширине плеч, учащийся встает, выпрямляя ноги и отрывая штангу от пола, поднимает ее к груди. Далее рывком толкает штангу вверх, руки выпрямленные.
3. Приседания со штангой - исходное положение – Штанга на плечах, ноги на ширине плеч. Учащийся делает полный присед и встает в исходное положение.
4. Качели с гирей исходное положение ноги врозь, держа гирю двумя руками, между ног учащийся поднимает ее вверх и опускает ее в исходное положение.
5. Махи ногами с отягощениями - стоя у стены лицом (боком).

СТАНЦИЯ №5 Упражнения на развитие скоростных способностей.

1. Челночный бег (рывки с резким изменением направления движения и мгновенными остановками).
2. Овладение ритмом разбега: шаги по разметке, с помощью звуковых ориентиров (воспроизведение ритма шагов).
3. Рывки, а также ускорения из разных начальных положений (лежа, сидя, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.
4. Быстрое перемещение, характерное для волейбола, с последующей имитацией технического приема.
5. Прыжки на скакалке с максимальной скоростью.
6. Имитационные упражнения с быстрым выполнением любого отдельного движения.

Примечание: Выполняя имитационные упражнения в сочетании с упражнениями, направленными главным образом на развитие скорости перемещений, нужно, учитывая специфику волейбола, направления перемещений приближать к тем, которые чаще всего встречаются в волейболе.

Положительные стороны применения на учебно-тренировочных занятиях метода круговой тренировки:

1. Круговая тренировка является одной из организационно-методических форм применения физических упражнений. Она строится так, чтобы создать предпочтительные условия для комплексного развития физических способностей обучающихся.
2. Организационную основу круговой тренировки составляет циклическое проведение комплекса физических упражнений, подобранных в соответствии с определенной схемой

(символом круговой тренировки) и выполняемых в порядке последовательной смены «станций», которые располагаются на площадке для занятий в форме замкнутой фигуры (круга, квадрата, т.д.).

3. Комплексы круговой тренировки составляются, как правило, из технически несложных, предварительно хорошо разученных движений.

4. В методическом отношении круговая тренировка представляет процесс строго регламентированного упражнения с точным нормированием нагрузки и отдыха. Регламентация процесса упражнения в круговой тренировке обеспечивается объективной оценкой достигнутой работоспособности.

5. Мера нагрузки устанавливается относительно равной для всех принимающих участие в занятиях и в то же время строго индивидуально. Поэтому физически менее сильные имеют возможность добиться тех же успехов, что и более сильные.

6. Круговая тренировка рассчитана в основном на групповые занятия. В самой организационной структуре круговой тренировки (поочередная смена «станций», зависимость выполнения задания от действий других участников) заложена необходимость согласованных действий группы, точного соблюдения установленного порядка и дисциплины. Понятно, что все это предоставляет благоприятные возможности для воспитания соответствующих нравственных качеств и навыков поведения.

7. Метод круговой тренировки позволяет обеспечить высокую моторную плотность тренировки, облегчает учет, контроль и индивидуальное регулирование нагрузки, активизирует обучающихся.

8. Благодаря разнообразию методических вариантов, почти неограниченным возможностям подбора тренировочных средств и точному нормированию нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся, круговая тренировка имеет широкую сферу применения.