

4. Циба Ю.Г. Особливості організації методики тренувань пауерліфтерів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки. Молодий вчений. 2017. №3.1 (43.1). С. 297-300.

МІСЦЕ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СПОРТСМЕНІВ

Шпачук Катерина, Юсіфзаде Тогрул, Шандура Сергій
*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Фізична підготовка займає першочергове значення, вирішуючи завдання розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей, сприяючи підвищенню їх фізичної працездатності, фізичного розвитку та зміцненню здоров'я. На етапі попередньої базової підготовки обсяг загальної та спеціальної фізичної підготовки в сумі складає 231 год, а це 37,1 % і є найбільшою часткою від загального обсягу річного навантаження.

Ключові слова: тренувальний процес, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, спортсмени.

Shpachuk Kateryna, Yusifzade Togrul, Shandura Serhii. The place of physical training in the training process of athletes.

Abstract. Physical training is of primary importance, solving the task of developing general and special physical qualities of athletes, contributing to increasing their physical performance, physical development and strengthening health. At the stage of preliminary basic training, the volume of general and special physical training in total is 231 hours, which is 37.1% and is the largest share of the total annual workload.

Keywords: training process, general physical training, special physical training, athletes.

Актуальність. Одним із перспективних шляхів оптимізації тренувального процесу спортсменів фахівці називають розробку різноспрямованих програм фізичної підготовки. Для більшості видів спорту на сучасному етапі характерним є стабілізація техніки та тактики, тому пошук ефективних підходів до вдосконалення тренувального процесу вбачається саме в оптимізації фізичної підготовки спортсменів. Це логічно, оскільки при зустрічі рівних за потенціалом спортсменів і команд, а ущільнення результатів і конкуренції на національній і міжнародній арені свідчать якраз про це, результат буде багато в чому залежати від атлетичності спортсменів, їхніх функціональних резервів, здатності протистояти втомі й ефективно при цьому виконувати техніко-тактичні дії [5, 7].

Аналіз доступної літератури засвідчив, що проблема фізичної підготовки

ставала предметом багатьох досліджень. Фахівцями розглядалися питання акцентованого розвитку окремих фізичних якостей, зокрема, швидкості, швидко-силових, координаційних здібностей, витривалості тощо [1-4, 6]. Зважаючи на актуальність дослідження проблеми розвитку фізичних якостей, доцільно вивчити місце фізичної підготовки в тренувальному процесі спортсменів.

Мета дослідження – вивчити структуру та зміст фізичної підготовки юних баскетболістів першого року занять на етапі попередньої базової підготовки

Методи дослідження: теоретичний аналіз літератури, педагогічне спостереження, хронометрування, аналіз документів планування.

Результати дослідження. Використання методів педагогічного спостереження в комплексі з аналізом документів планування дозволили встановити, що з 624 год загального обсягу річного навантаження юних баскетболістів першого року занять групи попередньої базової підготовки, найбільшу частку, а це 37,1 % (231 год), складає фізична підготовка (рис. 1). Враховуючи той факт, що інші компоненти тренувальної роботи складають значно меншу частку в структурі річного навантаження, очевидно, що на цьому етапі багаторічного вдосконалення юних баскетболістів фізична підготовка займає дуже важливе місце та має велике значення. Це обумовлюється завданням тренувального процесу, що вирішуються на цьому етапі, зокрема, підвищення рівня загальної та спеціальної підготовленості юних спортсменів, зміцнення їх здоров'я, підвищення мотивації до занять тощо.

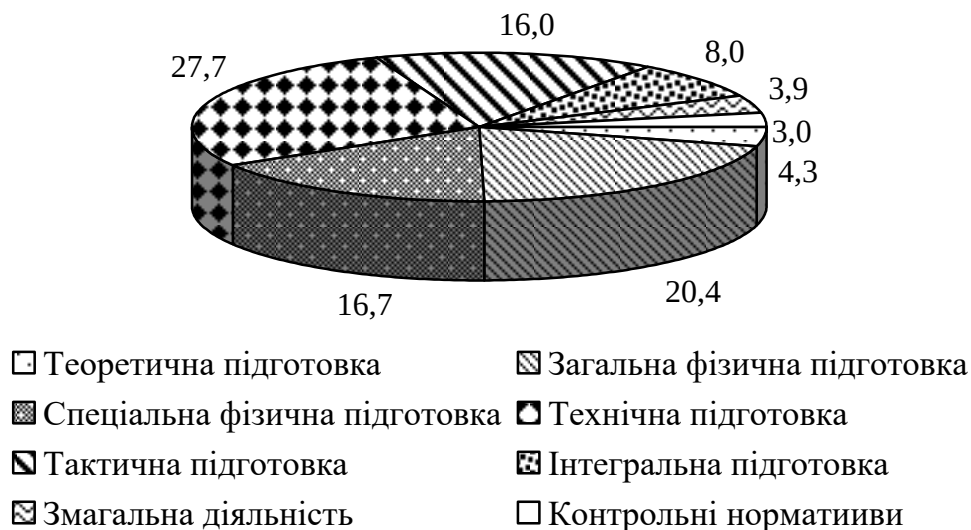


Рис. 1. Співвідношення компонентів річного навантаження юних баскетболістів першого року занять групи попередньої базової підготовки, %

Загальний обсяг фізичної підготовки досліджуваних баскетболістів на рік склав 231 год, із яких переважну частку, а це 55,0 % (127 год) відводилося на загальну фізичну підготовку, і 45,0 % (104 год) – на спеціальну фізичну підготовку. Знову ж таки, цей розподіл невід'ємно пов'язаний із вирішенням завдань цього етапу, першочерговим із яких є зміцнення здоров'я та

різносторонній фізичний розвиток зростаючого дитячого організму, що реалізується завдяки саме засобам загальної фізичної підготовки. Обсяг спеціальної фізичної підготовки дещо менший, однак тим не менше, займає значну частку в структурі річного навантаження гравців. Це обумовлюється тим, що баскетболісти на цьому етапі вже опанували основи техніки й тактики гри, а для реалізації більш складних елементів потрібно мати належний рівень спеціальної фізичної підготовленості.

Висновок. Визначено місце фізичної підготовки в тренувальному процесі юних баскетболістів. Оскільки на етапі попередньої базової підготовки обсяг загальної та спеціальної фізичної підготовки в сумі складає 231 год, а це 37,1 % і є найбільшою часткою від загального обсягу річного навантаження, що становить 624 год, то очевидно, що фізична підготовка займає першочергове значення, вирішуючи завдання розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей гравців, сприяючи підвищенню їх фізичної працездатності, фізичного розвитку та зміцненню здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Білоносова О., Мусієнко А. Розвиток витривалості у баскетболістів: теоретичні основи, методи та контроль. Фізична культура і спорт. Виклики сучасності : зб. тез доп. IV Всеукр. наук.-практ. конф., м. Харків, 25 жовт. 2024 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди; редкол.: Ю. Бойчук (голов. ред) та ін. Харків, 2024. С. 7-11.
2. Грибан Г. П., Мухін В. І. Основи розвитку фізичних якостей у юних футболістів. Спортивна наука–2021. С. 21-24.
3. Несен О. О., Приймак С. В. Зміни показників швидко-силових здібностей баскетболістів 14-15 років під впливом вправ із обтяженим м'ячем та опором партнера. Спортивні ігри. 2018. № 4. С. 30-39.
4. Шершун В. М., Халайцян А. П. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури спорту та туризму: матеріали VIII Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 22-23 квітня 2025 р.), частина I, Хмельницький: ХГПА, 2025. с. 139-141.
5. Kostiukevich, V., & Shchepotina, N. (2016). Model training tasks as a tool for building the training process of athletes of team game sports. Science in Olympic Sports, 2, 24-31.
6. Kostiukevych, V., Lazarenko, N., Vozniuk, T., Shchepotina, N., Shynkaruk, O., Valentina, V., Borysova, O., Didyk, T., Perepelytsia, O., Hudyma, S., & Bezmylov, N. (2020). Choice and experimental substantiation of tests for controlling physical and technical preparedness of hockey players. Journal of Physical Education and Sport, 20(5), 2735-2744.
7. Shchepotina, N., Kostiukevych, V., Asauliuk, I., Dmytrenko, S., Adamchuk, V., Yakovliv, V., & Chernyshenko, T. (2025). Programming of the Training Process for Qualified Female Volleyball Players in the Preparatory Period of the Annual Training. Physical Education Theory and Methodology, 25(3), 583–593. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2025.3.14>