

5. Stone M. H., O'Bryant H. S. Weight Training: A Scientific Approach. Minneapolis, 2007

СТРУКТУРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

Гончарук І. І., Гончарук В. І., Кирган С.Д., Шпачук К.В.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Визначено обсяг і співвідношення засобів змішаної спрямованості, а також спрямованих на розвиток гнучкості, загальної та спеціальної витривалості, сили, швидкісно-силових здібностей, швидкості, спритності кваліфікованих волейболістів на загальнопідготовчому та спеціально-підготовчому етапах підготовчого періоду.

Ключові слова: засоби фізичної підготовки, загальнопідготовчий етап, спеціально-підготовчий етап, кваліфіковані волейболісти.

Summary. Honcharuk I. I., Honcharuk V. I., Kyrhan S.D., Shpachuk K.V. **The Structure of Physical Training of Qualified Volleyball Players during the Preparatory Period of the Annual Macrocycle.** The volume and ratio of mixed-purpose means, as well as those aimed at developing flexibility, general and special endurance, strength, speed-power abilities, speed, and agility of qualified volleyball players at the general and special-preparatory stages of the preparatory period, have been determined.

Keywords: physical training means, general preparatory stage, special preparatory stage, qualified volleyball players.

Вступ. В останні роки боротьба між командами точилася над удосконалення техніки і тактики гри, намагаючись довести її до досконалості. Однак на сьогодні, багато фахівців погоджуються з думкою про те, що при зустрічі рівних за майстерністю команд, перемога залишається за тією, гравці якої більш фізично підготовлені та здатні витримати 2,5 і більше години інтенсивної змагальної боротьби, виконуючи техніко-тактичні дії на високому рівні [5, 6, 7].

Все вищезазначене повертає нас до думки про важливе місце фізичної підготовки в тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів на сучасному етапі. Варто відзначити, що це питання залишається актуальним і серед наукової спільноти [2, 8, 9]. Окремо висвітлені питання фізичної підготовки волейболістів із урахуванням ігрового амплуа [1, 3, 4]. Однак, недостатнє висвітлення цієї проблеми в науковій літературі, особливо щодо кваліфікованих спортсменів, з однієї сторони, і великий її потенціал з іншої, обумовлюють необхідність її більш детального обґрунтування.

Мета дослідження – вивчити та проаналізувати структуру фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів на етапах підготовчого періоду.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, хронометрування тренувальної роботи, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами хронометрування тренувальної роботи було визначено розподіл засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів на етапах підготовчого періоду (рис. 1).

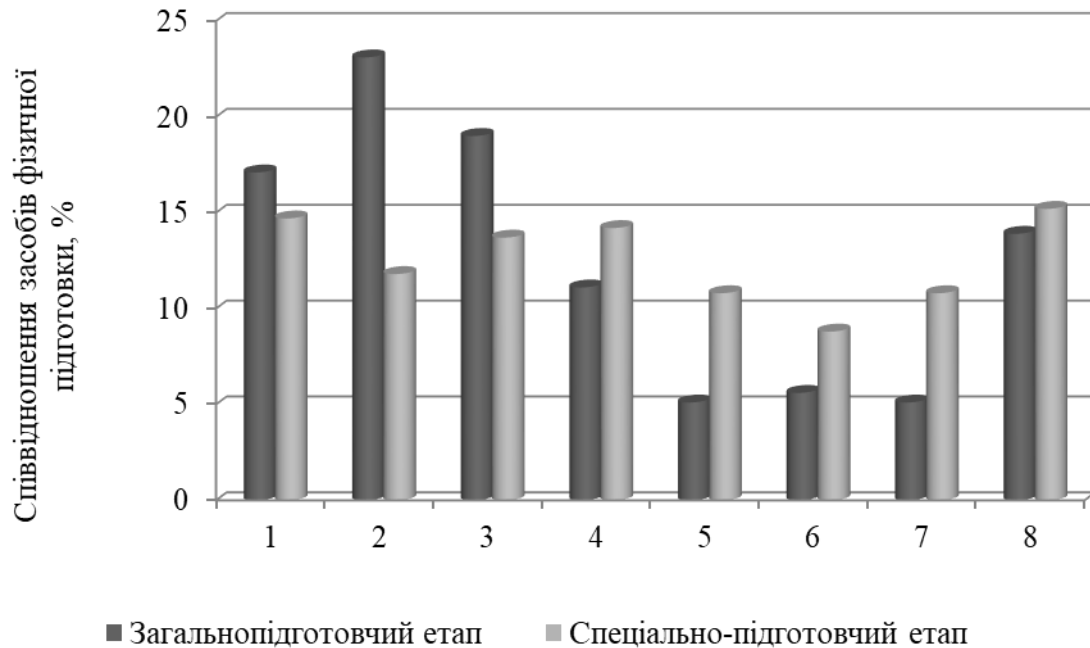


Рис. 1. Розподіл різноспрямованих засобів фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів упродовж підготовчого періоду, %:

1 – розвиток гнучкості; 2 – розвиток загальної витривалості; 3 – розвиток сили; 4 – розвиток швидко-силових здібностей; 5 – розвиток швидкості; 6 – розвиток спритності; 7 – розвиток спеціальної витривалості; 8 – засоби змішаної спрямованості

Опрацювання результатів хронометрування тренувальної роботи кваліфікованих волейболістів засвідчило, що обсяг фізичної підготовки на загальнопідготовчому етапі склав 1080 хв. Враховуючи завдання загальнопідготовчого етапу, логічно, що найбільшу частку склали засоби загальної фізичної підготовки, зокрема, спрямовані на розвиток гнучкості в обсязі 185 хв (17,1 %), сили в обсязі 205 хв (19,0 %) та загальної витривалості в обсязі 250 хв (23,1 %). Засоби спеціальної фізичної підготовки були спрямовані переважно на розвиток швидко-силових здібностей в обсязі 120 хв (11,1 %), спритності в обсязі 60 хв (5,6 %), швидкості та спеціальної витривалості в обсязі по 55 хв (по 5,1 %). Використовувалися також засоби змішаної спрямованості в обсязі 150 хв, що становило 13,9 %.

Обсяг фізичної підготовки на спеціально-підготовчому етапі склав 1020 хв. Цей етап, відповідно до завдань тренувального процесу,

характеризувався перерозподілом видів фізичної підготовки в бік збільшення спеціальної фізичної підготовки за рахунок зменшення загальної фізичної підготовки гравців. Зокрема, порівняно з попереднім етапом до 150 хв (14,7 %) зменшився обсяг засобів, спрямованих на розвиток гнучкості, до 140 хв (13,7 %) – на розвиток сили та до 120 хв (11,8 %) – на розвиток загальної витривалості. Натомість відзначаємо збільшення обсягів тренувальної роботи, спрямованої на розвиток швидкісно-силових здібностей до 145 хв (14,2 %), на розвиток швидкості та спеціальної витривалості – до 110 хв (по 10,8 %), на розвиток спритності – до 90 хв (8,8 %). Практично незмінним (155 хв) залишився обсяг засобів змішаної спрямованості, однак за рахунок незначного зменшення загального обсягу фізичної підготовки на спеціально-підготовчому етапі до 1020 хв відзначаємо дещо вищу частку цих засобів, зокрема, на рівні 15,2 %, порівняно з попереднім етапом.

Загалом, розподіл засобів фізичної підготовки за педагогічною спрямованістю у підготовчому періоді на констатувальному етапі педагогічного експерименту мав наступний вигляд (рис. 2): на розвиток гнучкості відводилося 335 хв (16,0 %), загальної витривалості – 370 хв (17,6 %), сили – 345 хв (16,4 %), швидкісно-силових здібностей – 265 хв (12,6 %), швидкості – 165 хв (7,9 %), спритності – 150 хв (7,1 %), спеціальної витривалості – 165 хв (7,9 %), змішаної спрямованості – 305 хв (14,5 %).

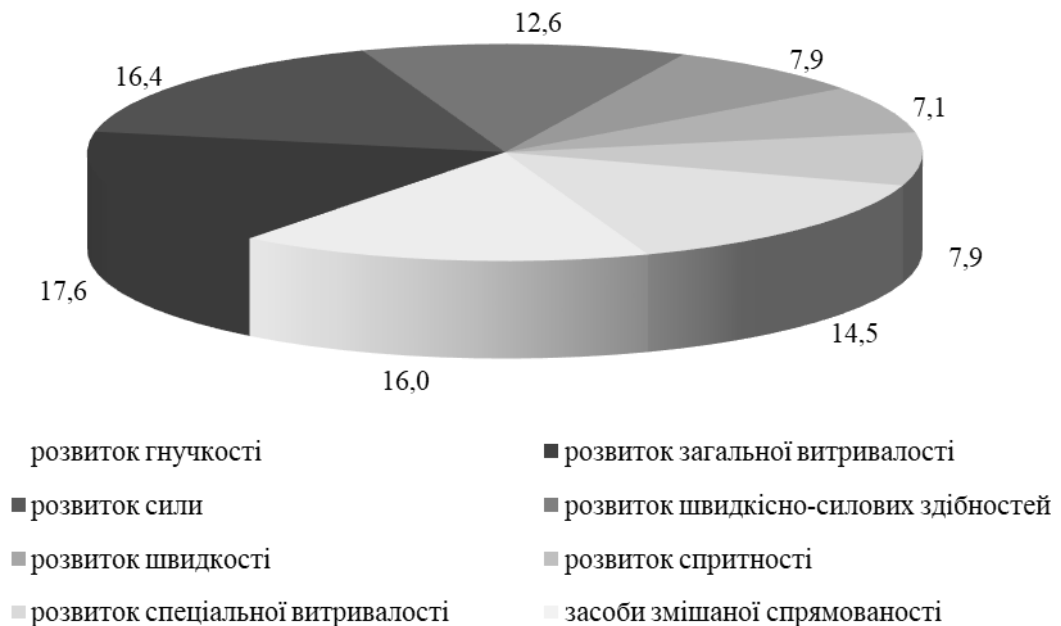


Рис. 2. Співвідношення тренувальних засобів кваліфікованих волейболістів у підготовчому періоді, %

Висновки. Педагогічне спостереження в комплексі з хронометруванням дозволили визначити структуру підготовчого періоду кваліфікованих волейболістів (загальнопідготовчий етап, що включає втягувальний і базовий розвивальний мезоцикли, а також спеціально-підготовчий етап, до складу якого входять базовий стабілізуючий і передзмагальний мезоцикли), обсяг тренувальних і змагальних навантажень

(4410 хв), розподіл у періоді загальнопідготовчих (33,5 %), спеціально-підготовчих (13,2 %), підвідних (35,4 %) і змагальних (17,0 %) засобів, а також співвідношення засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки на етапах, зокрема, спрямованих на розвиток гнучкості, загальної витривалості, сили, швидкості, швидкісно-силових і координаційних здібностей, спеціальної витривалості тощо.

Список використаної літератури.

1. Кандиба П. О. Технічна і фізична підготовленість волейболістів різних ігрових амплуа. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я: матеріали міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, Черкаси, 26-27 травня 2022 р. 2022. С. 62-64.
2. Мякота Д. А., Паєвський В. В. Рівень фізичної підготовленості юних волейболістів 15- 16 років. Спортивні ігри. 2017. № 3. С. 29- 31.
3. Швай О., Гнітецький Л., Поляковський В. Ефективність фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів різних ігрових амплуа. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2012. № 2(18). С. 332-335.
4. Шльонська О. Л., Хамуді М. Ф. К., Васільєва А. О. Особливості прояву спеціальних фізичних здібностей кваліфікованими волейболістками різного ігрового амплуа. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIV Міжнародної конференції молодих вчених, 19 травня 2021 року [Електронний ресурс]. К., 2021. С. 159-160.
5. Щепотіна Н. Педагогічний контроль фізичних навантажень і техніко-тактичних дій у структурі змагальної діяльності волейболісток. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. №. 1. С. 92-96.
6. Щепотіна Н., Поліщук В., Сікорська Л., Терещук О. Управління тренувальним процесом висококваліфікованих волейболістів на основі контролю змагальної діяльності. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вип. 9(28). Вінниця: ТОВ «Твори», 2020. С. 305-312.
7. Kostiukevych V., Lazarenko N., Konnov S., Vozniuk T., Shynkaruk O., Asauliuk I., Shchepotina N., Voitenko S., Svirshchuk N. Integral Assessment of the Technical and Tactical Activity of a Highly Qualified Football Team. Physical Education Theory and Methodology. 2022. Vol. 22(3s). S85-S93. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3s.12>
8. Malikova A.N., Doroshenko E. Yu., Symonik A. V., Tsarenko E. V., Veritov A. I. The ways of improvement special physical training of high-qualified women volleyball players in competitive period of annual macrocycle. Physical Education Of Students. 2018. Vol. 22, No 1. P. 38-44. DOI:10.15561/20755279.2018.0106.
9. Shchepotina N., Kostiukevych V., Asauliuk I., Dmytrenko S., Adamchuk V., Yakovliv V., Chernyshenko T. Programming of the Training Process for Qualified Female Volleyball Players in the Preparatory Period of the Annual Training. Physical Education Theory and Methodology. 2025. Vol. 25(3). P. 583–593.