

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Щепотіна Наталя, Бондарчук Віталій, Кирган Степан

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
Кафедра теорії і методики фізичного виховання
shchepa@mbox.vn.ua*

Анотація. Використання методів педагогічного спостереження та хронометрування впродовж констатувального етапу педагогічного експерименту дозволили визначити структуру та зміст фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів Вищої ліги в підготовчому періоді річного макроциклу.

Ключові слова: кваліфіковані волейболісти, фізична підготовка, загальнопідготовчий етап, спеціально-підготовчий етап.

Summary. Shchepotina N., Bondarchuk V., Kyrhan S. **Special physical training of qualified volleyball players in the preparatory period.** The use of pedagogical observation and timing methods during the ascertaining stage of the pedagogical experiment allowed us to determine the structure and content of physical training of qualified volleyball players of the Major League in the preparatory period of the annual macrocycle.

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

Постановка проблеми. Значення фізичної підготовки в тренувальному процесі спортсменів на будь-якому етапі багаторічного вдосконалення важко переоцінити [5, 6]. Більшість фахівців погоджуються з думкою про те, що зі зростанням кваліфікації, підвищенням тренуваності та спортивної майстерності має здійснюватися перерозподіл у бік збільшення частки спеціальної фізичної підготовки та зменшення загальної фізичної підготовки в тренувальному процесі [2, 4].

Враховуючи ту кількість стрибків і ударних рухів, що виконують волейболісти на майданчику, високий рівень спеціальної швидко-силової підготовленості гравців є одним із визначальних факторів ефективного виконання більшості техніко-тактичних дій. Сюди варто також додати спеціальну витривалість, спеціальну координацію та спеціальну швидкість і при умові їх належного рівня прояву в спортсменів, можна підготувати конкурентоспроможну волейбольну команду [1, 3].

Отже, проблема спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів залишається актуальною та потребує подальшого доповнення й оновлення даних, відповідно до сучасних тенденцій розвитку командних ігрових видів спорту та волейболу зокрема.

Обговорення. Впродовж загальнопідготовчого етапу засоби фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів у обсязі 1960 хв були розподілені наступним чином: для розвитку силових здібностей відводилося 17,3 % від загального обсягу тренувальних засобів, для розвитку швидкісних здібностей – 7,6 %, загальної витривалості – 15,8 %, гнучкості – 18,4 %, спритності – 9,2 %, швидкісно-силових здібностей – 12,2 %, спеціальної витривалості – 6,1 %, а також засобам змішаної спрямованості відводилося 13,2 %.

Упродовж спеціально-підготовчого етапу засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів в обсязі 1750 хв були розподілені наступним чином: на розвиток силових здібностей було спрямовано 9,1 % від загального обсягу засобів фізичної підготовки спеціально-підготовчого етапу, на розвиток швидкісних здібностей – 10,3 %, загальної витривалості – 6,3 %, гнучкості – 14,8 %, спритності – 12,0 %, швидкісно-силових здібностей – 19,4 %, спеціальної витривалості – 12,6 %, а також 15,4 % було розподілено на засоби змішаної спрямованості. Відзначаємо, що впродовж спеціально-підготовчого етапу найбільша частка засобів фізичної підготовки відводилася для розвитку швидкісно-силових здібностей кваліфікованих волейболістів, що є логічним, оскільки ці якості є провідними для гравців у цьому виді спорту. Крім того, можемо відзначити, що, порівняно з попереднім етапом, збільшилася частка засобів розвитку швидкісних здібностей, спритності та спеціальної витривалості, що характеризує поглиблення спеціалізованої підготовки волейболістів на спеціально-підготовчому етапі.

Рекомендації. Отримані результати констатувального експерименту показують, що традиційний підхід опирається перш за все на вдосконалення швидкісно-силових здібностей кваліфікованих волейболістів як одних із провідних якостей, оскільки саме вони складають основу стрибкових і ударних рухів у волейболі. Разом із тим, упродовж підготовчого періоду недостатньо впливу здійснюється на розвиток спеціальної витривалості та спеціальної швидкості волейболістів у взаємозв'язку зі спритністю. Це обумовлює внесення корективів у процес спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів.

Література

1. Борисова О., Шльонська О., Шутова С., Мунтадар Ф. Оцінка спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2018. Вип. 5. С. 167-173.
2. Котеленець А. Спеціальна фізична підготовка кваліфікованих волейболістів. Спорт та сучасне суспільство: Матеріали XI Міжнародної наукової інтернет-конференції 29 березня 2018 р./НУФВСУ. К.: Олімпійська література, 2018. 54 С.
3. Лежньова О., Качан В., Якушева Ю. Педагогічна технологія спеціальної фізичної підготовки волейболістів студентських команд. Спортивні ігри. 2022. № 3 (25). С. 67-74.

4. Морозовський О. Л., Безкоровайний Д. О., Четчикова О. І., Кравчук Є. В. Спеціальна фізична підготовка волейболістів: навч. посібник. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2021. 129 с.

5. Щепотіна Н. Ю. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт"; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2017. 20 с.

6. Kostiukevich V., Shchepotina N. Model training tasks as a tool for building the training process of athletes of team game sports. Science in Olympic Sports. 2016. No. 2. P. 24-31.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТА ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДОСТІ

Яковлів Володимир

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра теорії і методики фізичного виховання
dekykovliv576@gmail.com*

Анотація. Актуальність дослідження полягає в уростанні інтересу держави до патріотичного виховання та фізичної підготовки молоді до захисту Вітчизни. Сьогодні акредитованою є реконструкція етнічної моделі патріотичного виховання та її складової, зокрема військово-патріотичного виховання, виховання засобів фізичної культури і спорту та обґрунтування їх використання.

Ключові слова: фізична підготовка, патріотичне виховання, фізична культура і спорт, психофізична підготовленість.

Summary. Yakovliv V. Physical Training and Military-Patriotic Education of Student Youth. The relevance of the study lies in the growing interest of the state in patriotic education and physical training of youth for the defense of the Fatherland. Today, the reconstruction of the ethnic model of patriotic education and its components, in particular military-patriotic education, education of Physical Culture and Sports facilities and justification of their use, is accredited.

Keywords: Physical Training, Patriotic Education, Physical Culture and Sports, Psychophysical Fitness.

Постановка проблеми. Теоретичне обґрунтування та перевірка ефективності військово-патріотичного виховання молоді засобами фізичної культури і спорту на засадах етнопедагогіки з уроку врахуванням