

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК НА СПЕЦІАЛЬНО- ПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ

Щепотіна Наталія

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотації:

Вступ і мета. Враховуючи важливість спеціально-підготовчого етапу в структурі річної підготовки кваліфікованих спортсменів, тренування в якому носить спеціальну спрямованість і покликане підготувати команду до майбутніх змагань, необхідно є оптимізація тренувальних впливів на протидію постійному збільшенню інтенсивності й обсягу фізичних навантажень у процесі підготовки. Мета дослідження – вивчити особливості побудови тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду першого макроциклу при двохцикловій системі річної підготовки. Матеріал і методи дослідження. В дослідженні взяли участь 16 кваліфікованих волейболісток Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського віком 18 – 23 роки. Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Результати та висновки. Спеціально-підготовчий етап кваліфікованих волейболісток починався контрольно-підготовчим мезоциклом, який складався з двох ударних і відновлювального мікроциклів. Загальний обсяг тренувальних навантажень у контрольно-підготовчому мезоциклі становив 1100 хв із сумарним коефіцієнтом величини навантаження 9242 бали. Завершувався підготовчий період першого макроциклу проведенням передзмагального мезоциклу, який містив два підвідних та один відновлювальний мікроцикл. Загальний обсяг тренувальної роботи становив 1165 хв із сумарним коефіцієнтом величини навантаження 9491 бал. Тренувальний процес кваліфікованих волейболісток на спеціально-підготовчому етапі характеризується переважним використанням специфічних засобів (70,6 %) змішаної аеробно-анаеробної спрямованості (56,4 %).

Structure and content of the training process of skilled female volleyball players at the special-preparatory stage of the preparatory period

Introduction and purpose Importance of the special preparatory stage in the structure of the annual training of qualified athletes, the training in which is a special focused and is designed to prepare the team for future competitions, it is necessary to optimize the training effects as opposed to the constant increase in intensity and volume of physical training. The purpose of the study is to study the peculiarities of constructing the training process of skilled female volleyball players at the special preparatory stage of the preparatory period of the first macrocycle with a two-cycle annual training system. Material and methods of research. The study involved 16 skilled female volleyball players of Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University aged 18 - 23 years. Research methods: theoretical analysis of scientific literature, pedagogical observation, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. Results and conclusions. The special-preparatory stage of skilled female volleyball players began with a control-preparatory mesocycle, which consisted of two shock and recovery microcycles. The total training load in the mesocycle was 1100 min with a total load value coefficient of 9242 points. The preparatory period of the first macrocycle was completed by a pre-competition mesocycle, which contained two preliminary and one recovery microcycle. The total amount of training work was 1165 min with a total load value coefficient of 9491 points. The training process of skilled female volleyball players at the special-preparatory stage is characterized by the predominant use of specific means (70,6%) of mixed aerobic-anaerobic orientation (56,4%).

Структура и содержание тренировочного процесса квалифицированных волейболисток на специально-подготовительном этапе подготовительного периода

Введение и цель. Учитывая важность специально-подготовительного этапа в структуре годичной подготовки квалифицированных спортсменов, тренировка в котором носит специальную направленность и призвана подготовить команду к предстоящим соревнованиям, необходима оптимизация тренировочных воздействий в противовес постоянному увеличению интенсивности и объема физических нагрузок в процессе подготовки. Цель исследования – изучить особенности построения тренировочного процесса квалифицированных волейболисток на специально-подготовительном этапе подготовительного периода первого макроцикла при двухцикловой системе годичной подготовки. Материал и методы исследования. В исследовании приняли участие 16 квалифицированных волейболисток ВГПУ им. Михайла Коцюбинского в возрасте 18 - 23 года. Методы исследования: теоретический анализ научной литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Результаты и выводы. Специально-подготовительный этап квалифицированных волейболисток начинался контрольно-подготовительным мезоциклом, который состоял из двух ударных и восстановительного микроциклов. Общий объем тренировочных нагрузок в контрольно-подготовительном мезоцикле составил 1100 мин с суммарным коэффициентом величины нагрузки 9242 балла. Завершался подготовительный период первого макроцикла проведением предсоревновательного мезоцикла, содержащий два подводящих и один восстановительный микроцикл. Общий объем тренировочной работы составил 1165 мин с суммарным коэффициентом величины нагрузки 9491 балл. Тренировочный процесс квалифицированных волейболисток на специально-подготовительном этапе характеризуется преимущественным использованием специфических средств (70,6%) смешанной аэробно-анаэробной направленности (56,4%).

Ключові слова:

спеціально-підготовчий етап, підготовчий період, контрольний-підготовчий мезоцикл, передзмагальний мезоцикл, кваліфіковані волейболістки, тренувальні засоби, фізичні навантаження

special-preparatory stage, preparatory period, control-preparatory mesocycle, pre-competition mesocycle, skilled female volleyball players, training means, physical loads

спеціально-подготовительный этап, подготовительный период, контрольно-подготовительный мезоцикл, предсоревновательный мезоцикл, квалифицированные волейболистки, тренировочные средства, физические нагрузки

Вступ. Проаналізувавши тенденції розвитку ігрових видів спорту, в тому числі й волейболу, фахівці стверджують, що на сучасному етапі необхідною є оптимізація тренувальних впливів на протидію постійному збільшенню інтенсивності й обсягу фізичних навантажень у процесі підготовки [8, 10, 13, 15 та ін.]. Особливо актуальною є ця проблема в умовах розширення змагальної практики, що виявляється в скороченні тривалості підготовчого періоду. Отже, за короткий проміжок часу тренеру необхідно підготувати гравців і підвести їх до змагань в оптимальній спортивній формі, однак при цьому зберігаючи функціональні резерви організму спортсменів для підтримання на досягнутому рівні їх підготовленості впродовж тривалого змагального періоду.

Враховуючи всю важливість спеціально-підготовчого етапу в структурі річної підготовки кваліфікованих спортсменів, тренування в якому носить спеціальну спрямованість і покликане підготувати команду до майбутніх змагань [5, 8, 9 та ін.], недивним є великий обсяг наукових досліджень, метою яких є оптимізація тренувального процесу спортсменів саме на цьому етапі. Зокрема, тут варто відзначити праці В.М. Костюкевича [14] щодо вдосконалення тренувального процесу хокеїстів на траві; роботи Т.В. Вознюк зі співавт. [2] і О.О. Мітової [7], які стосуються оптимізації підготовки баскетболістів; доповнюють також науковий доробок дослідження Е.Ю. Дорошенка [4] і Г.А. Лісенчука [6] стосовно тренування футболістів.

Разом з тим, аналіз наукової літератури дозволяє зауважити, що дослідження проблеми побудови тренувального процесу кваліфікованих волейболістів на спеціально-підготовчому етапі є обмеженими та застарілими [1, 3]. Враховуючи результати наших попередніх досліджень [11, 12], вважаємо доцільним продовжити детальне обґрунтування особливостей структури та змісту тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на етапах підготовчого періоду.

Дослідження виконане відповідно до «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.4. «Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту» (номер державної реєстрації 0112U002001); плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського на 2016-2020 рр. «Теоретико-методичні основи програмування та моделювання тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації».

Мета дослідження – вивчити особливості побудови тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду першого макроциклу при двохцикловій системі річної підготовки.

Матеріал і методи дослідження. *Учасники.* В дослідженні взяли участь 16 кваліфікованих волейболісток Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського віком 18 – 23 роки. Від усіх учасників було отримано інформовану згоду на участь у цьому експерименті.

Організація дослідження. Педагогічний експеримент тривав два роки, протягом яких передбачалося проведення констатувального та формувального етапів. Для досягнення поставленої мети використовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури здійснювали для обґрунтування актуальності обраного напрямку, вивчення стану досліджуваної проблеми; педагогічне спостереження та хронометрування тренувальної роботи дало змогу визначити обсяг і співвідношення різноспрямованих засобів і фізичних навантажень, які використовувалися при підготовці спортсменок; педагогічний експеримент, який мав характер констатувального, проводився для вивчення структури та змісту тренувального процесу кваліфікованих волейболісток при традиційному плануванні річної підготовки та дослідження його ефективності; за допомогою методів математичної статистики здійснювалося опрацювання отриманих результатів.

Статистичний аналіз. При математичній обробці результатів дослідження використовувалась описова статистика. Опрацювання результатів дослідження проводилася з використанням програмних пакетів MS Excel.

Результати дослідження та їх обговорення. Спеціально-підготовчий етап кваліфікованих волейболісток починався контрольно-підготовчим мезоциклом і передбачав удосконалення техніко-тактичної підготовленості, спеціальних фізичних якостей, здійснення ігрової підготовки. Цей мезоцикл складався з двох ударних і відновлювального мікроциклів (табл. 1). Для ударних мікроциклів контрольно-підготовчого мезоциклу, в порівнянні з базовим розвивальним [11], характерним було збільшення частки спеціально-підготовчих (до 12,1 і 15,9 % у першому та другому ударних мікроциклах відповідно) і змагальних вправ (до 27,5 % у першому ударному та 31,2 % у другому ударному мікроциклах) переважно за рахунок зменшення частки засобів загальної фізичної підготовки (до 21,6 і 17,6 % у першому та другому ударних мікроциклах відповідно). Виявлено збільшення частки навантажень анаеробної (до 11,8 % у першому ударному та 17,4 % у другому ударному мікроциклах) та змішаної (до 46,1 і 51,4 % у першому та другому ударних мікроциклах відповідно) спрямованості. У відновлювальному мікроциклі контрольно-підготовчого мезоциклу, так як і в попередньому мезоциклі, не планувалися засоби спеціальної фізичної підготовки та спеціально-підготовчі вправи, а також навантаження анаеробної спрямованості.

У цілому, загальний обсяг тренувальних навантажень в контрольно-підготовчому мезоциклі становив 1100 хв із сумарним коефіцієнтом величини навантаження (КВН) 9242 бали. Співвідношення засобів підготовки мало наступний вигляд: неспецифічні становили 34,2 % в тому числі 22,6 % вправ загальної фізичної підготовки та 11,6 % – спеціальної фізичної підготовки; серед специфічних засобів (65,8 %) спеціально-підготовчі вправи становили 10,8 %, підвідні – 28,5 %, змагальні – 26,3 %. За фізіологічною спрямованістю в контрольно-підготовчому мезоциклі використовувались

переважно навантаження змішаного впливу (49,9 %); у порівнянні з попереднім мезоциклом зменшилася частка аеробних навантажень (до 38,8 %) і збільшилась частка анаеробних (до 11,3 %).

Таблиця 1

Структура та зміст тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду першого макроциклу на етапі констатувального експерименту

Мезо-цикли	Мікроцикли	Обсяг засобів тренувальної і змагальної роботи, хв (%)									Загальна тривалість
		Засоби					Спрямованість				
		ЗФП	СФП	СПВ	ПВ	ЗМ	Аер	Зм	ААА	ААГ	
КПМ	1-й ударний	93 (21,6)	71 (16,5)	52 (12,1)	96 (22,3)	118 (27,5)	181 (42,1)	198 (46,1)	32 (7,47)	19 (4,4)	430
	2-й ударний	74 (17,6)	57 (13,6)	67 (15,9)	91 (21,7)	131 (31,2)	131 (31,2)	216 (51,4)	45 (10,7)	28 (6,7)	420
	Відновлювальний	82 (32,8)	-	-	128 (51,2)	40 (16,0)	115 (46,0)	135 (54,0)	-	-	250
Всього за КПМ		249 (22,6)	128 (11,6)	119 (10,8)	315 (28,5)	289 (26,3)	427 (38,8)	549 (49,9)	77 (7,0)	47 (4,3)	1100
ПМ	1-й підвідний	64 (15,4)	34 (8,2)	38 (9,2)	101 (24,3)	178 (42,9)	93 (22,4)	267 (64,3)	37 (8,9)	18 (4,4)	415
	2-й підвідний	55 (13,7)	26 (6,5)	27 (6,8)	98 (24,5)	194 (48,5)	105 (26,2)	271 (67,8)	14 (3,5)	10 (2,5)	400
	Відновлювальний	109 (31,1)	-	-	191 (54,6)	50 (14,3)	159 (45,4)	191 (54,6)	-	-	350
Всього за ПМ		228 (19,6)	60 (5,1)	65 (5,6)	390 (33,5)	422 (36,2)	357 (30,6)	729 (62,6)	51 (4,4)	28 (2,4)	1165
Всього за спеціально-підготовчий етап		477 (21,1)	188 (8,3)	184 (8,1)	705 (31,1)	711 (31,4)	784 (34,6)	1278 (56,4)	128 (5,7)	75 (3,3)	2265

Примітки: засоби: ЗФП – загальної фізичної підготовки, СФП – спеціальної фізичної підготовки, СПВ – спеціально-підготовчі вправи, ПВ – підвідні вправи, ЗМ – змагальні вправи; Спрямованість навантажень: Аер – аеробна, Зм – змішана, ААА – анаеробна алактатна, ААГ – анаеробна гліколітична; КВН – коефіцієнт величини навантаження; КПМ – контрольний мезоцикл; ПМ – передзмагальний мезоцикл

Завершувався підготовчий період першого макроциклу проведенням передзмагального мезоциклу, основними завданнями якого було збереження досягнутого рівня спеціальної фізичної підготовленості, здійснення інтегральної підготовки, проведення найбільшої кількості контрольних ігор. Передбачалося проведення двох підвідних та одного відновлювального мікроциклів. Підвідні мікроцикли передзмагального мезоциклу, в порівнянні з ударними мікроциклами попереднього мезоциклу, характеризувалися значним зменшенням частки засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки, спеціально-підготовчих вправ і використовувалися переважно для підтримання досягнутого рівня фізичної підготовленості; натомість виявлено суттєве збільшення частки змагальних вправ до 42,9 % у першому підвідному мікроциклі та до 48,5 % у другому. Характерним для підвідних мікроциклів було переважне використання навантажень змішаної спрямованості (64,3 і 67,8 % у першому та другому підвідних мікроциклах відповідно)

та поступове зменшення частки навантажень анаеробної спрямованості (13,3 % у першому підвідному мікроциклі та 6,0 % у другому). Відновлювальний мікроцикл був спрямований на відновлення організму спортсменок після навантажень підготовчого періоду та їх підготовку до змагального періоду першого макроциклу.

Передзмагальний мезоцикл характеризувався найменшою часткою неспецифічних засобів (24,7 %) і найбільшою часткою змагальних вправ (36,2 %) у підготовчому періоді першого макроциклу. Розподіл навантажень за спрямованістю фізіологічного впливу мав наступний вигляд: 30,6 % – аеробні навантаження, 62,6 % – змішані, 6,8 % – анаеробні. Загальний обсяг тренувальної роботи становив 1165 хв із сумарним КВН 9491 бал.

У цілому, впродовж спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду першого макроциклу виявлено переважне використання специфічних засобів (70,6 %) змішаної аеробно-анаеробної спрямованості (56,4 %) (див. табл. 1).

Висновки.

1. Аналіз спеціальної літератури показав необхідність пошуку раціональних шляхів управління процесом підготовки спортсменів, орієнтованих на оптимізацію тренувальних впливів з урахуванням специфіки командних ігрових видів спорту й етапів макроциклу. З огляду на це, дослідження особливостей побудови тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду становить особливий інтерес і значний внесок у розвиток теорії і методики підготовки спортсменок у волейболі.

2. Педагогічне спостереження та хронометрування тренувальної роботи дозволили отримати такі інформативні параметри процесу підготовки кваліфікованих волейболісток на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду як обсяг і величина тренувальних навантажень, співвідношення різноспрямованих засобів і фізичних навантажень.

3. Тренувальний процес кваліфікованих волейболісток на спеціально-підготовчому етапі характеризується переважним використанням специфічних засобів (70,6 %) змішаної аеробно-анаеробної спрямованості (56,4 %).

Перспективи подальших досліджень вбачається провести в напрямку вивчення особливостей структури та змісту тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на етапах річного циклу підготовки.

Список літературних джерел:

1. Айрапетьянц Л. Р. Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок высококвалифицированных волейболисток в годичном цикле подготовки : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры». М., 1981. 22 с.

2. Вознюк Т. В., Галайдиук М. А., Свірщук Н. С. Управління підготовкою кваліфікованих баскетболісток на основі програмування та моделювання тренувального процесу в підготовчому періоді. Теоретико-методичні

References:

1. Airapetiants, L.R. (1981). Dinamika trenirovochnykh i sorevnovatel'nykh nagruzok vysokokvalificirovannykh volejbolistov v godichnom cikle podgotovki. Kand. Dys. [Dynamics of training and competitive loads of highly qualified volleyball players in the annual training cycle. Cand. Diss.], Moscow.

2. Vozniuk, T.V., Galaidiuk, M.A., & Svirshchuk N.S. (2018). Upravlinnia pidgotovkoiu kvalifikovanih basketbolistok na osnovi programuvannia ta modeliuannia trenuval'nogo procesu v pidgotovchomu periodi [Management of the training of skilled basketball players on the basis of programming and modeling of the training process in the

основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія; за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 190-201.

3. Голуб В. П. Контроль і нормування тренувальних навантажень на передзмагальному етапі підготовки кваліфікованих волейболістів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика фізичного виховання, спортивного тренування і оздоровчої фізичної культури». К., 1993. 17 с.

4. Дорошенко Е.Ю. Теоретико-методичні основи управління техніко-тактичною діяльністю в командних спортивних іграх: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2014. 44 с.

5. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.

6. Лисенчук Г.А. Теоретико-методичні основи управління підготовкою футболістів: автореф. дис. ... доктора наук з фіз. вих. і спорту:

[спец.] 24. 00. 01 «Олімпійський та професійний спорт». К., 2004. 48 с.

7. Мітова О. Обґрунтування методичного підходу до розробки системи комплексного контролю підготовленості спортсменів в командних ігрових видах спорту (на прикладі баскетболу). Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2017. Вип. 4. С. 86-93.

8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] в 2 кн. К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.

9. Фомин Е.В. Годичный план спортивной подготовки волейболистов (методическое пособие). М.: ВФВ, 2017. Вып. №21. 76 с.

10. Шамардин В.М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів, 2013. 39 с.

11. Щепотіна Н. Побудова тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на загальнопідготовчому етапі підготовчого періоду. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2018. № 3. С. 67-73.

12. Щепотіна Н. Ю. Побудова мікроциклів підготовки кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 3К1 (70) 16. С.239 – 243.

13. Kostiukevich V.M., Stasiuk V.A., Shchepotina N.Yu., Dyachenko A.A. Programming of skilled football players training process in the second cycle of specially created

preparatory period]. Teoretiko-metodichni osnovi upravlinnia procesom pidgotovki sportsmeniv riznoi kvalifikacii: kolektivna monografiia, 190-201.

3. Holub, V.P (1993). Kontrol' i normuvannia trenuval'nikh navantazhen' na peredzmagal'nomu etapi pidgotovki kvalifikovanikh volejbolistiv. Kand. Dys. [Control and standardization of training loads at the pre-adventure stage of qualified volleyball training. Cand. Diss.], Kyiv.

4. Doroshenko, E.Yu. (2014). Teoretiko-metodichni osnovi upravlinnia tekhniko-taktichnoiu diial'nistiu v komandnikh sportivnikh igrah. Dokt. Dys. [Theoretical and methodological foundations for the management of technical and tactical activities in team sports games. Doct. Diss.], Kyiv.

5. Kostiukevych, V.M. (2014). Teoriia i metodika sportivnoi pidgotovki (na prikladi komandnikh igrovikh vidiv sportu). Navchal'nij posibnik [The theory and method of sports training (for example, team playing sports). Tutorial], Vynnytsia.

6. Lisenchuk, H.A. (2004). Teoretiko-metodichni osnovi upravlinnia pidgotovkoiu futbolistiv. Dokt. Dys. [Theoretical and methodological foundations of the management of football players training. Doct. thesis.], Kyiv.

7. Mitova, O.A. (2017). Obruntuвання методичного підходу до розробки системи комплексного контролю підготовленості спортсменів в командних ігрових видах спорту (на прикладі баскетболу) [Substantiation of the methodological approach to the development of a system of complex control of athletes' readiness in team play sports (for example, basketball)]. Fizichna kul'tura, sport ta zdorov'ia nacii, 4, 86-93.

8. Platonov, V.N. (2015). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obschchaia teoriia i ee prakticheskie prilozheniia: uchebnik [dlia trenerov] v 2 kn. [The system of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications: tutorial [for trainers] in 2 books], Kyiv: Olympic Literature, Book 1.

9. Fomin, E.V. (2017). Godichnyj plan sportivnoj podgotovki volejbolistov (metodicheskoe posobie) [The one-year plan of sports training of volleyball players (methodical manual)]. VFV, 21, 76.

10. Shamardin, V.M. (2013). Tekhnologhija upravlinnja systemoju baghatorichnoji pidghotovky futbolnykh komand vyshhoji kvalifikacii. Dokt. Dys. [Technology of management by system of highly qualified football teams' long-term training. Doct. Dis], Lviv.

11. Shchepotina, N. (2018). Pobudova trenuval'nogo procesu kvalifikovanikh volejbolistok na zagal'nopidgotovchomu etapi pidgotovchogo period [Construction of the training process of skilled female volleyball players in general preparatory stage of the preparatory period]. Aktual'ni problemi fizichnoho vikhovannia ta metodiki sportivnoho trenuvannia, 3, 67-73.

12. Shchepotina, N.Yu. (2016). Pobudova mikrocykliv pidghotovky kvalifikovanykh volejbolistok na osnovi modelnykh trenuval'nykh zavdanj [Constructing the microcycles of training of skilled female volleyball players based on the model training tasks]. Naukovyj chasopys Nacional'nogho pedagoghichnogho universytetu imeni M.P. Draghomanova. Serija # 15. «Naukovo-pedagoghichni problemy fizychnoji kul'tury, 3K1(70)16, 239-243.

13. Kostiukevich, V.M., Stasiuk, V.A., Shchepotina, N.Yu., & Dyachenko A.A. (2017). Programming of skilled football players training process in the second cycle of specially created

training during the year. Physical education of students, 2017. 21(6). P. 262-269. doi: 10.15561/20755279.2017.0602.

14. Kostyukevych V.M. The construction of the training process highly skilled athletes in soccer and field hockey in the annual cycle of training. Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems Of Physical Training And Sports. 2013. Vol. 17(8). P. 51-55. DOI:10.6084/m9.figshare.750446.

15. Kozina, Zh., Sobko, I., Bazulyuk, T., Ryepko, O., & Lachno, O. (2015) The applying of the concept of individualization in sport. Journal of Physical Education and Sport, 15(2), 172-177.

training during the year. Physical education of students, 21(6), 262-269. doi: 10.15561/20755279.2017.0602.

14. Kostyukevych, V.M. (2013). The construction of the training process highly skilled athletes in soccer and field hockey in the annual cycle of training. Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems Of Physical Training And Sports, 17(8), 51-55. DOI:10.6084/m9.figshare.750446.

15. Kozina, Zh., Sobko, I., Bazulyuk, T., Ryepko, O., & Lachno, O. (2015) The applying of the concept of individualization in sport. Journal of Physical Education and Sport, 15(2), 172-177.

Відомості про авторів:

Щепотіна Н.Ю.; orcid.org/0000-0002-9507-3944; shchera@mbox.vn.ua; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, Вінниця, 21000, Україна.