

ЗРАЗОК ОФОРМЛЕННЯ РЕФЕРАТУ (УКРАЇНСЬКОЮ МОВОЮ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 47 сторінок, 9 таблиць, 47 джерел.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес волейболісток високої кваліфікації.

Предмет дослідження – рівень фізичної підготовленості волейболісток на різних етапах тренувального процесу

Мета дослідження – вивчення динаміки фізичної підготовленості волейболісток високої кваліфікації 18-20 років на етапах підготовчого періоду підготовки до сезону.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової та методичної літератури; педагогічне спостереження та експеримент; методи оцінки рівня фізичної підготовленості з використанням педагогічних тестів; метод визначення рівня фізичної працездатності, аеробної продуктивності організму спортсменок; методи математичної статистики.

У межах дослідження у гравців волейбольної команди „Орбіта-Університет” (м. Запоріжжя) (вища ліга Чемпіонату України) на початку, в середині і наприкінці періоду підготовки до сезону було проведено вивчення рівня загальної, спеціальної фізичної підготовленості, загальної фізичної працездатності та аеробних можливостей функціональних систем організму спортсменок. Показано, що під впливом прийнятої в команді системи тренувальних занять у спортсменок спостерігається виражена оптимізація показників, що вивчалися, у зв'язку з чим дану програму тренувань в підготовчому періоді можна вважати ефективною і рекомендувати для практичного використання при роботі з волейболістками високої кваліфікації 18-20 років.

Результати дослідження рекомендовані для практичного використання в системі підготовки спортсменів в цьому виді спорту.

**ВОЛЕЙБОЛ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА, ПІДГОТОВЧИЙ ПЕРІОД,
ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ, АЕРОБНА ПРОДУКТИВНІСТЬ**