

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Рівненський державний гуманітарний університет**

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І  
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

*Збірник наукових праць*

**ВИПУСК 16**

**РІВНЕ – 2025**

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:  
Збірник наукових праць. Рівне : ГО СОМ-ЦЕНТР, 2025.  
Випуск 16. 316 с.**

У збірнику вміщено наукові праці викладачів, вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

**Редакційна колегія:**

доктор філософії, доцент Тетяна ГОГОЛЬ

кандидат педагогічних наук, доцент Анатолій КАШУБА

кандидат педагогічних наук, доцент Вадим КІНДРАТ

кандидат педагогічних наук, доцент Володимир КОВАЛЬСЬКИЙ

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                            |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Бутенко Т. В.</b> ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА У СПОРТІ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ .....                                                                          | 8  |
| <b>Василюк В. М., Гаврилюк М. А.</b> МЕТОДИКА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ ДЛЯ АМАТОРСЬКИХ ФУТБОЛЬНИХ КОМАНД З МЕТОЮ ПОКРАЩЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ГРАВЦІВ..... | 28 |
| <b>Василюк В. М., Гаркавий А. О.</b> СУЧАСНІ МЕТОДИ ТРЕНУВАННЯ УЧНІВ 13-15 РОКІВ ВПРАВАМИ ЄДИНОБОРСТВ .....                                                | 35 |
| <b>Василюк В. М., Корнецький В. С.</b> ВИБРАНІ ПАРАМЕТРИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В 12-14 РОКІВ.....                                    | 43 |
| <b>Василюк В. М., Михальчук С. М.</b> ІНДИВІДУАЛІЗОВАНИЙ ПІДХІД У ТРЕНУВАННІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА СТАДІЇ ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ.....       | 35 |
| <b>Василюк В. М., Плебанський В. І.</b> УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТРЕНЕРІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН.....                    | 50 |
| <b>Власюк Г. І.</b> АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАПАДАЮЧОГО УДАРУ У ВОЛЕЙБОЛІ.....                                                           | 56 |
| <b>Власюк Г. І., Войтина В. П.</b> ЗМІСТОВНЕ НАПОВНЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....                                 | 66 |
| <b>Власюк Г. І., Одарчук М. О.</b> ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....                                      | 75 |
| <b>Власюк Г. І., Сеньчук О. С.</b> ЗНАЧЕННЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІ.....                                                                         | 82 |

|                                                                                                                                                                     |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Власюк Г. І., Сергійчук К. О. ЗАСТОСУВАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УКРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....</b>                                                             | <b>92</b>  |
| <b>Власюк Г. І., Ходорчук Б. В. ВИЗНАЧЕННЯ ЧИННИКІВ ВПЛИВУ НА ПРОФЕСІЙНУ-ПРИКЛАДНУ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ.....</b>                                                      | <b>98</b>  |
| <b>Гоголь Т. В. УПРАВЛІНСЬКІ ТА ЛОГІСТИЧНІ ПІДХОДИ В ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....</b>                                                                     | <b>108</b> |
| <b>Давидюк І. В. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ НА ОСНОВІ ПЕДАГОГІЧНИХ АСПЕКТІВ РЕФЛЕКСІЇ.....</b>                                                 | <b>116</b> |
| <b>Дутчак В. В. РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ТРЕНУВАННІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....</b>                                                                                  | <b>122</b> |
| <b>Кашуба А. А., Вашай Д. Р. ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ НАВИЧОК ГРИ У СОФТБОЛ У ДІВЧАТ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....</b>                                   | <b>125</b> |
| <b>Кашуба А. А., Гаврильчик В. В. ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ЧИННИКІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ РОЗВИТКУ ТРЕНЕРА ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ.....</b>                         | <b>129</b> |
| <b>Кашуба А. А., Іваницький Н. Я. ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТАРШОКЛАСНИКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ.....</b> | <b>138</b> |
| <b>Кашуба А. А., Омельчук В. П. ВПЛИВ РЕГУЛЯРНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ЧОЛОВІКІВ У ПЕРШОМУ ПЕРІОДІ ЗРІЛОГО ВІКУ.....</b>            | <b>141</b> |
| <b>Ковальський В. В., Вишняк О. М. РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ПЕРІОД ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....</b>                        | <b>145</b> |

|                                                  |                                                                                                                                        |            |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Ковальський В. В., Гуральчук В. В.</b>        | <b>ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ.....</b>                     | <b>154</b> |
| <b>Ковальський В. В., Древецький І. І.</b>       | <b>ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ НУШ НА ЕТАПІ АДАПТАЦІЇ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИФЕРЕНЦІАЛЬНОГО ПІДХОДУ .....</b> | <b>159</b> |
| <b>Ковальський В. В., Олексієвець О. О.</b>      | <b>РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В УЧНІВ ЗЗСО СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ.....</b>                                                | <b>163</b> |
| <b>Ковальський В. В., Трофимчук В. В.</b>        | <b>ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ УМІНЬ У ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОГО РІВНЯ БАЗОВОЇ ОСВІТИ НУШ ЗА ДОПОМОГОЮ БАСКЕТБОЛУ ...</b>                        | <b>171</b> |
| <b>Панчук А. П., Гасянок М. А.</b>               | <b>УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ПОЖЕЖНИКІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....</b>                      | <b>179</b> |
| <b>Панчук А. П., Панчук І. В., Грицаюк І. І.</b> | <b>УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА У МЕЖАХ СТВОРЕННЯ КОРПОРАТИВНОЇ КНИГИ СПОРТИВНОГО ЦЕНТРУ.....</b>           | <b>184</b> |
| <b>Панчук А. П., Панчук І. В., Шеретюк Ю. В.</b> | <b>ВПЛИВ ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....</b>                                                   | <b>192</b> |
| <b>Панчук А. П., Шилан М. В.</b>                 | <b>ЗАСТОСУВАННЯ ДІЯЛЬНІСНОГО ПІДХОДУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ НУШ.....</b>                                                 | <b>200</b> |
| <b>Панчук А. П., Ярмошук О. О., Ярош В. С.</b>   | <b>ВПЛИВ АНАЛІТИКИ ДАНИХ НА ФОРМУВАННЯ ІГРОВИХ СТРАТЕГІЙ У КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ.....</b>                                             | <b>206</b> |
| <b>Семенович С. В., Мартинчук П. М.</b>          | <b>ОСОБЛИВОСТІ ЕТАПУ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СИСТЕМА</b>                                                                     |            |

|                                                                                                                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| КОНТРОЛЮ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI<br>ПАУЕРЛІФТЕРІВ.....                                                                                                           | 215 |
| Семенович С. В., Сорочук Д. О. РОЛЬ ТРЕНЕРІВ У<br>ВИХОВАННІ ЗДОРОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЮНИХ<br>СПОРТСМЕНІВ.....                                                              | 227 |
| Семенович С. В., Тарасюк О. І. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО<br>СОЦІАЛІЗАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ З ІНДВАЛІДНІСТЮ ЗА<br>ДОПОМОГОЮ АДАПТИВНОГО СПОРТУ.....                            | 234 |
| Семенович С. В., Тимофіюк А. П. СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ<br>ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЗАСОБАМИ<br>АДАПТИВНОГО СПОРТУ.....                                         | 240 |
| Чалій Л. В. ТУРИЗМ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ<br>ГРОМАДЯНСЬКОЇ СВІДОМОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ<br>ОСВІТИ.....                                                                   | 247 |
| Чалій Л. В., Близнюк С. В. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ У СЕКЦІЇ НА<br>СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....                                                                    | 255 |
| Чалій Л. В., Лисенко Є. В. АНАЛІЗ СТРУКТУРИ<br>КОМПЛЕКСНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У<br>СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ.....                                                 | 265 |
| Чалій Л. В., Холод Н. М. ОСОЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ<br>ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА У СУЧАСНИХ УМОВАХ.....                                                                         | 270 |
| Чалій Л. В., Шимко П. О. СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА УМОВИ<br>ФУНКЦІОНУВАННЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ<br>(СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ, БЕЗПЕКОВІ, ЕКОЛОГІЧНІ,<br>ЛОГІСТИЧНІ АСПЕКТИ)..... | 286 |
| Шелюк В. О., Драганчук В. В. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ<br>ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ<br>ТРЕНУВАНЬ.....                                                    | 296 |
| Шелюк В. О., Кібукевич В. В. ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ<br>ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ .....                                                                  | 300 |

**Шелюк В. О., Приходько А. В.** ЗАНЯТТЯ БАСКЕТБОЛОМ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ 5-6 КЛАСІВ НУШ.....304

**Шелюк В. О., Собчук О. М.** АЛГОРИТМ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СТИБУНІВ У ДОВЖИНУ: ПЕДАГОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ..308



здорового способу життя та сприяти підвищенню якості їхнього життя в цьому важливому етапі життя.

### **Список використаних джерел**

1. Анікеєнко, Л., Білоконь В. Вплив занять з футболу на розвиток просторово-часової точності рухів здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (1(159)), 9-11. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159)).

2. Рухова активність і здоров'я різних верств населення. Методичні вказівки для самостійної роботи студентів та викладачів /Упорядник: Н. А.Олійник. Вінниця: ВНАУ, 2018. 55с.

3. Сайдаков П. В., Куліш Н. М. Вплив найбільш популярних спортивних ігор у вищих навчальних закладах на розвиток рухової активності. *Молодий вчений*. 2015. № 5(20). Ч. 4. С. 173-175.

4. Литовченко Г.О. Фізичне виховання людей різного віку: підручник / Г.О. Литовченко, В.І. Пеньковець, О.М. Буланов. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2015, 211 с.

**Ковальський В. В.**, канд. пед. наук, доцент  
**Вишняк О. М.**, здобувач ступеня в/о «Магістр» ІІ курсу

## **РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ПЕРІОД ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Анотація.** У статті розглянуто особливості розвитку спеціальної підготовленості юних волейболістів у період попередньої базової підготовки. Проаналізовано основні компоненти спеціальної фізичної, технічної та тактичної підготовки, спрямовані на формування необхідних рухових якостей і навичок гри. Визначено роль раціонального поєднання засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки у забезпеченні всебічного розвитку спортсменів. Окрему увагу приділено методам і засобам тренувального процесу, що сприяють

підвищенню швидко-силових показників, координаційних здібностей і техніки виконання ігрових дій. Зазначено, що ефективне формування спеціальної підготовленості на даному етапі створює основу для подальшого спортивного вдосконалення та досягнення високих результатів у волейболі.

**Ключові слова:** волейбол, юні спортсмени, спеціальна підготовленість, базова підготовка, фізичні якості, технічна підготовка.

**Постановка проблеми.** Волейбол як олімпійський вид спорту вимагає від спортсменів високого рівня розвитку спеціальних фізичних і технічних якостей. Ефективність гри визначається здатністю юного волейболіста виконувати техніко-тактичні дії у складних ігрових ситуаціях, що можливе лише за умови належного рівня спеціальної підготовленості. Період попередньої базової підготовки (10–13 років) є ключовим етапом, коли закладаються основи фізичних здібностей, техніко-тактичних умінь і психологічної стійкості.

**Метою статті** є теоретичне обґрунтування та методичне забезпечення процесу розвитку спеціальної підготовленості юних волейболістів у період попередньої базової підготовки, а також визначення ефективних засобів, методів і форм тренувального процесу, спрямованих на формування необхідних фізичних, техніко-тактичних та психофізіологічних якостей для подальшого вдосконалення спортивної майстерності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** щодо розвитку спеціальної підготовленості юних волейболістів на етапі попередньої базової підготовки (приблизно 10–13 років) за період 2022–2025 рр. дає можливість виокремити сучасні тенденції, що безпосередньо впливають на добір вправ, контроль навантаження та профілактику травм:

1) Швидко-силова підготовка: пліометрика + силова робота.

Актуальні експерименти з юними волейболістами підтверджують переваги комбінування пліометричних і силових вправ: такі протоколи достовірно підвищують показники стрибка

(в т.ч. Spike Jump), швидкісну силу та суб'єктивну готовність до навантажень упродовж 6–12 тижнів. Практичний висновок: для 10–13-річних спортсменів доречно використовувати 1–2 пліометричні сесії/тиждень у сполученні з технічно простими силовими вправами з власною вагою/легкими обтяженнями.

Поверхня тренування має значення: пліометрика на піску або у воді зменшує ударне навантаження, дозволяючи утримати приріст стрибучості та спритності з нижчим ризиком перевантажень. Для «чутливих» періодів росту це безпечніший варіант [5].

## 2) Спритність і тестування спеціальної координації.

Розвиваються і валідизуються волейбол-специфічні тести спритності/реакції (модифіковані T-tests, реактивна спритність із зоровими стимулами). Вони показують добру надійність та краще «ловлять» прогрес, ніж загальні шкільні тести. Практично можна включати короткі 10–20-секундні відрізки з реактивними завданнями у розминку та основну частину.

## 3) Біологічне дозрівання, обсяг тренувань.

Нові лонгітюдні дані свідчать: приріст тестів у 11–14 років значною мірою пояснюється дозріванням, а не лише додатковими хвилинами тренування. Тренери можуть «тренувати менше, але розумніше» — робити акцент на якість рухових завдань, а не механічне нарощення обсягу.

Сучасні LTAD-моделі для волейболу рекомендують баланс «навчання техніки + фізична грамотність», а не ранню вузьку спеціалізацію та гонитву за змагальним обсягом у допубертаті. Орієнтир - більше тренувань відносно стартів, прогресивність навантаження, багатообраність рухів.

## 4) Профілактика травм та керування навантаженням.

Рандомізовані дослідження з юними волейболістами показують ефект комбінованих програм освіти + вправ (корпус, лопатко-плечовий контроль, виси/екстерн-ротация, стрибково-приземлювальні техніки) для зниження болю/травм та покращення знань щодо самоконтролю навантаження. Це дає можливість включати 10–15 хв превентивного блоку в кожне тренування.

Конценсуси щодо плеча й огляди ризиків наголошують на контролі діапазонів рухів, силового балансу, історії попередніх болей і моніторингу тренувального навантаження (частота/інтенсивність/обсяг подач та атак). Для юних волейболістів 10–13 років - «освітній» підхід і спрощений щоденник навантажень.

Трендові огляди щодо перевантажень і ранньої спеціалізації попереджають: чим вужча спеціалізація, тим вищий ризик перевантажень; багатокомпонентна нейром'язова підготовка (баланс, приземлення, координація).

5) Функціональна підготовка та інтервенції «короткого циклу».

Дані досліджень 2024–2025 рр. вказують, що функціонально орієнтовані протоколи (зв'язки «стопа–корпус–лопатка», багатоплощинні переміщення, ігрові серії з обмеженнями) у дитячо-юнацькому волейболі не поступаються традиційним «залізним» підходам у прирості ключових якостей і краще інтегруються у техніку. Це доцільно саме на етапі попередньої базової підготовки.

**Виклад основного матеріалу.** Наукові дослідження свідчать, що саме у віці 10–13 років створюються найбільш сприятливі умови для розвитку швидкісних і координаційних здібностей, які мають фундаментальне значення для майбутньої спортивної майстерності волейболістів. Теоретичні засади спеціальної підготовленості у волейболі передбачають розвиток:

- швидкісно-силових якостей (стрибучість, вибухова сила для блокування й атакуючих ударів);
- швидкісної витривалості (здатність повторно виконувати інтенсивні ігрові дії протягом партії);
- координаційних здібностей (точність переміщень, узгодженість рухів у передачах і нападах);
- реакції та просторово-часової орієнтації (зміна позиції залежно від польоту м'яча та дій суперника).

Сучасні дослідження [1-9] підтверджують, що для юних волейболістів

завданнями спеціальної підготовки на етапі попередньої базової підготовки є:

1. Забезпечення гармонійного розвитку фізичних якостей, з орієнтацією на специфіку волейболу.
2. Формування правильної техніки виконання основних ігрових дій (передач, подач, ударів, блоків).
3. Виховання швидкісно-силової витривалості через вправи стрибкового та ігрового характеру.
4. Розвиток уваги, реакції та тактичного мислення у навчально-ігрових ситуаціях.
5. Створення умов для збереження інтересу до занять шляхом застосування ігрових методів тренування.

Період попередньої базової підготовки є ключовим етапом, коли закладаються основи фізичних здібностей. Засобами і методами розвитку спеціальної підготовленості у тренувальному процесі юних спортсменів при цьому є:

- стрибкові вправи: стрибки з місця, через перешкоди, повторні стрибки для розвитку стрибучості.
- вправи з м'ячем: передачі у парах, удари у стінку, контрольні завдання на точність.
- комплексні рухливі ігри з елементами волейболу, які розвивають швидкість реакції та координацію.
- естафети та тренувальні завдання на швидкість переміщень по майданчику.
- моделювання ігрових ситуацій: наприклад, відпрацювання блоків проти умовного суперника, швидка зміна дій «захист–напад».

Методи тренування при цьому повинні ґрунтуватися на поступовому ускладненні завдань, оптимальному співвідношенні ігрових та спеціально-підготовчих вправ, а також враховувати індивідуальні можливості дітей.

Ефективність розвитку спеціальної підготовленості у юних спортсменів забезпечується дотриманням певних педагогічних умов:

- чітке планування тренувального процесу з урахуванням вікових особливостей;
- забезпечення позитивного емоційного фону занять, що стимулює мотивацію юних спортсменів;
- використання інноваційних методик, включно з відеоаналізом техніки та інтерактивними вправами;
- систематичний контроль спеціальної підготовленості (тестування стрибучості, швидкості реакції, точності передач).

Аналіз сучасного тренувального процесу у волейболі дозволяє надати суттєві практичні рекомендації фахівцям дитячо-юнацького спорту:

1. Забезпечити системність та послідовність тренувального процесу, з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей юних спортсменів.

2. Розвивати базові фізичні якості (швидкість, силу, витривалість, гнучкість та координацію) як основу для спеціальної фізичної підготовленості у волейболі.

3. Приділяти увагу техніко-тактичним навичкам, застосовуючи вправи з елементами ігрових ситуацій (передачі, подачі, нападаючі удари, блокування).

4. Використовувати ігрові та змагальні методи для формування психологічної стійкості, колективної взаємодії та тактичного мислення.

5. Поєднувати загальнорозвивальні та спеціальні вправи, спрямовані на зміцнення опорно-рухового апарату та профілактику травм.

6. Застосовувати сучасні засоби контролю підготовленості (тестування швидкості реакції, стрибучості, точності передач), що дає змогу коригувати навантаження.

7. Формувати позитивну мотивацію до занять спортом, створюючи сприятливу психологічну атмосферу на тренуваннях і підтримуючи інтерес до волейболу.

Практичними акцентами для тренера юних волейболістів (10–13 років) може також слугувати наступне:

1. У тренувальну структуру тижня слід включати: 2 техніко-тактичні сесії + 1 комбіновану (пліометрика на «м'якій» поверхні + координаційні ігри + короткий профілактичний блок 10–15 хв).

2. Проводити моніторинг навантаження: фіксувати зріст/маркери ростового стрибка, використовуючи простий RPE та підрахунок інтенсивних повторів (подач/атак). Під час ростових піків — менше застосовувати ударних серій, більше техніки й координації.

3. Регулярно проводити тести контролю: стрибок (CMJ/Spike Jump), модифікований T-test, елементи реактивної спритності 10–20 с (кожні 6–8 тижнів для індивідуального коригування планів).

4. Постійно звертати увагу на профілактику плеча й коліна: регулярні вправи на стабілізацію лопатки, ексцентричні для чотириголового/підколінних, техніка приземлення «м'які коліна-таз назад». Вплітайте в розминку.

5. Використовувати анти-спеціалізований «запобіжник»: підтримуйте різноманітність рухів (лазіння, метання, стрибки у різних площинах), ігрові формати 2×2 / 3×3 з обмеженнями для розвитку читання гри — менше змагальних стартів, більше «якісного» тренування.

Як свідчить аналіз досліджень і спеціальної методичної літератури використання цих рекомендацій дає можливість очікувати наступні результати:

1. Фізична підготовленість:

- зростання рівня розвитку швидкокісно-силових якостей (стрибучості, вибухової сили, швидкості переміщення по майданчику);

- підвищення витривалості та гнучкості;

- покращення координаційних здібностей і точності рухів.

2. Техніко-тактична підготовленість:

- оволодіння базовим арсеналом технічних прийомів (передача, подача, прийом м'яча, блокування, нападаючий удар);

- формування початкових тактичних навичок гри в команді;

- здатність орієнтуватися в ігрових ситуаціях та приймати оптимальні рішення.

### 3. Психологічна стійкість:

- розвиток уваги, швидкості реакції та емоційної врівноваженості;
- підвищення впевненості у власних діях у змагальних умовах;
- формування командної взаємодії, комунікативних умінь та дисциплінованості.

### 4. Збереження здоров'я і профілактика травм:

- зміцнення опорно-рухового апарату;
- зниження ризику перевантажень та спортивних травм;
- формування навичок самоконтролю і правильного відновлення після навантажень.

### 5. Мотиваційно-ціннісна сфера:

- підвищення інтересу до занять волейболом;
- розвиток стійкої мотивації до спортивного вдосконалення;
- формування позитивного ставлення до фізичної культури і здорового способу життя.

Таким чином, очікувані результати дозволяють створити підґрунтя для подальшої спеціалізованої та поглибленої підготовки юних волейболістів у наступних етапах спортивного вдосконалення.

**Висновки.** Сучасні дослідження підтверджують, що для юних волейболістів найефективнішими є комбіновані, різноманітні і дозріло-чутливі програми, які поєднують пліометрику на безпечних поверхнях, техніко-тактичні ігрові завдання з реактивними стимулами, планомірний контроль навантаження та системну профілактику плеча/коліна. Такий підхід відповідає LTAD-логіці і створює міцний фундамент спеціальної підготовленості без надмірного ризику перевантажень.

Розвиток спеціальної підготовленості юних волейболістів у період попередньої базової підготовки є фундаментом для подальшого вдосконалення спортивної майстерності. Тренери необхідно спрямовувати увагу не лише на формування технічних навичок, а й на розвиток провідних фізичних і психофізіологічних якостей, що визначають результативність гри. Рациональне

поєднання засобів і методів тренування, педагогічна майстерність та індивідуальний підхід створюють умови для ефективного становлення юних спортсменів і їхньої майбутньої спортивної кар'єри.

### **Список використаних джерел**

1. Ареф'єв, В. Г. Теорія і методика викладання волейболу. Київ: Олімпійська література, 2017. 320 с.
2. Библик С. В., Лук'яненко, С. М. Методика навчання гри у волейбол школярів. Харків: Основа, 2015. 240 с.
3. Виноградов, В. М. Фізична підготовка юних спортсменів: навч. посібник. Київ: Наукова думка, 2018. 280 с.
4. Гуськов, С. І. Теорія та методика спортивного тренування у волейболі. Львів: ЛДУФК, 2016. 356 с.
5. Зелінський, В. М. Фізична культура і спорт у закладах освіти: сучасні підходи. Київ: Освіта України, 2020. 198 с.
6. Платонов, В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті: загальна теорія і її практичні додатки. Київ: Олімпійська література, 2015. 640 с.
7. Савчин М. В., Коваль, О. В. Методика навчання рухових дій у волейболі. Тернопіль: ТНПУ, 2019. 212 с.
8. Філіппов, А. В. Підготовка юних спортсменів: вікові особливості та методика тренування. Київ: Академія, 2014. 276 с.
9. Шевченко О. О. Зміни показників швидкісної та швидкісно-силової підготовленості у волейболістів 12-13 років / О. О. Шевченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. № 2. С. 132-135.
10. Дельрос В.М. Дослідження рівня рухових здібностей юних волейболістів: кваліф. робота за освітнім ступенем «магістр». Тернопіль, 2021. 93 с.