

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ І ПРАКТИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

**ПРОЄКТУВАННЯ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ
ВОЛЕЙБОЛІСТІВ УНІВЕРСИТЕТСЬКИХ КОМАНД ІЗ
УРАХУВАННЯМ ЇХНЬОГО ІГРОВОГО АМПЛУА**

Виконала:

здобувачка ступеня вищої освіти

«магістр» спеціальності

017 Фізична культура і спорт

Тетяна ГОГОЛЬ

Керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент

Вадим КІНДРАТ

Рецензент:

кандидат наук з фізичного виховання

і спорту, доцент кафедри ТМФВ та АФК

МЕГУ ім. академіка Степана Дем'янчука

Вікторія РОМАНОВА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ УНІВЕРСИТЕТСЬКИХ КОМАНД ІЗ УРАХУВАННЯМ ЇХНЬОГО ІГРОВОГО АМПЛУА.....	9
1.1. Аналіз змісту підготовки волейболістів університетських команд до змагальної діяльності.....	9
1.2. Особливості організації диференційованої підготовки волейболістів університетських команд з урахуванням їхнього ігрового амплуа.....	15
1.3. Аналіз наукових підходів до диференційованої підготовки волейболістів із урахуванням їхнього ігрового амплуа.....	23
Висновки до першого розділу.....	28
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	32
2.1. Організація дослідження.....	32
2.2. Методи дослідження.....	33
РОЗДІЛ 3. МОДЕЛЬ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ УНІВЕРСИТЕТСЬКИХ КОМАНД ІЗ УРАХУВАННЯМ ЇХНЬОГО ІГРОВОГО АМПЛУА.....	36
3.1. Фактори, що визначають вплив використання диференційованих засобів підготовки волейболістів із урахуванням їхнього ігрового амплуа.....	36
3.2. Обґрунтування моделі диференційованої підготовки волейболістів університетських команд із урахуванням їхнього ігрового амплуа.....	42
3.3. Експериментальна перевірка моделі диференційованої підготовки волейболістів університетських команд із урахуванням їхнього ігрового амплуа.....	48
Висновки до другого розділу.....	54
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ.....	70

ВСТУП

Актуальність дослідження. Спорт є невід'ємною складовою фізичного виховання здобувачів вищої освіти та важливим чинником формування всебічно розвиненої особистості. Він сприяє не лише зміцненню фізичного здоров'я, а й розвитку соціальних навичок, формуванню командного духу, відповідальності та лідерських якостей. Серед різноманітних видів спорту, що входять до програм університетських змагань, волейбол займає одне з провідних місць. Це обумовлено його доступністю та високою популярністю серед молоді.

Сучасний волейбол вимагає від гравців не лише високої фізичної підготовленості, технічної майстерності та тактичної обізнаності, а й чіткого розподілу функціональних обов'язків залежно від ігрового амплуа. Університетські команди, які беруть участь у змаганнях різного рівня, зіштовхуються з потребою не лише у загальній підготовці спортсменів, а й у розробці індивідуалізованих тренувальних програм, що враховують специфіку кожної позиції на майданчику.

Диференційований підхід до підготовки волейболістів дає можливість оптимізувати навчально-тренувальний процес, підвищити ефективність гри та зменшити ризик перевантаження чи травм. Роль амплуа – зв'язуючого, діагонального нападаючого, центрального блокуючого, догравальника або ліберо – суттєво впливає на структуру фізичних навантажень, техніко-тактичні завдання та психологічні вимоги до спортсмена.

Здійснений аналіз наукових праць з проблеми сучасних тенденцій розвитку волейболу свідчить про зростаючу динамічність гри, підвищення вимог до фізичної та техніко-тактичної підготовки спортсменів. Ефективність фізичної підготовки волейболістів досліджують С. Абрамов (2011), А. Волчинський (2013), А. Галіздра (2008), С. Гаркуша (2005), Я. Гнатчук (2006), С. Гудима (015), С. Димидюк (2025), Е. Довгопол (2016), В. Ковцун (2025), М. Линець (2017), О. Морозовський (2021), О. Швай (2012) та ін. Особливості техніко-тактичної підготовки знаходимо у роботах

Б. Абраменко (2013), В. Бондаренка, А. Ціпов'яз (2018), Е. Дорошенка (2022), Є. Кудряшова (2004), О. Осадчого (2007), В. Пристинського, Т. Пристинської (2020), В. Тодорової (2023), Н. Щепотіної (2018) та ін. Проблемам організації та модельної підготовки різних ігрових амплуа у волейболі присвячені наукові праці Л. Анікеєнко (2014), В. Костюкевич (2014), Т. Ляхової (2021), А. Мельник (2023), Д. Міщука (2014), М. Олійника (2017), В. Поліщук, І. Бондар (2018), Є. Стрельникової (2016), О. Шльонської (2015) та ін.

Сьогодні індивідуалізація тренувального процесу волейболістів різних амплуа характеризується наявністю великої кількості засобів і методів стимулювання працездатності гравців. Це сприяє перенапруженню функціональних систем організму та збільшенню травматизму спортсменів. Через великі рухові та емоційні навантаження відбувається зниження функціональних можливостей організму волейболістів різних амплуа. Все це негативно відбивається на ефективності технічної підготовки та індивідуалізації тренувального процесу спортсменів.

Оптимізація заданих навантажень має ґрунтуватися на особливостях гри волейболістів різних амплуа. Досягнення максимальних результатів гравцями різних позицій має стати критерієм оптимізації навантажень та індивідуалізації тренувального процесу.

Індивідуалізація надзвичайно важлива у волейболі, де змагаються як чоловіки, так і жінки з необхідністю виконання різних ігрових функцій. Тому диференційованій підготовці волейболістів з урахуванням їхнього ігрового амплуа має приділятися пильна увага. Разом з тим, до цього часу не розроблена модель диференційованої підготовки волейболістів університетських команд з урахуванням їхнього ігрового амплуа.

У зв'язку з цим виникають протиріччя між ступенем опрацьованості теорії, методології, технології підготовки волейболістів та потребами практики організації тренувального процесу, спрямованого на підвищення індивідуальних результатів гравців різних амплуа на основних спортивних змаганнях.

Отже, актуальність дослідження зумовлена наявністю і необхідністю вирішення даного протиріччя та впровадження сучасних підходів до підготовки гравців у системі студентського спорту, які б сприяли не лише спортивному результату, а й гармонійному розвитку особистості студента-атлета.

Необхідність подолання даного протиріччя зумовила вибір теми дослідження: **«Проектування диференційованої підготовки волейболістів університетських команд із урахуванням їхнього ігрового амплуа».**

Зв'язок роботи з науковими проблемами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до тематичного плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту «Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у контексті компетентнісного підходу» (номер державної реєстрації: 0112U000502).

У якості **робочої гіпотези** висунуто припущення про те, що рівень індивідуальної готовності волейболістів різних амплуа зросте, якщо будуть:

- встановлені фактори, що визначають необхідність використання диференційованих засобів підготовки волейболістів із урахуванням їхнього ігрового амплуа;
- спроектована модель диференційованої підготовки волейболістів університетських команд із урахуванням їхнього ігрового амплуа та обґрунтовані організаційно-педагогічні умови, що необхідні для її реалізації;
- науково обґрунтовані критерії оцінки готовності волейболістів різних амплуа до ігор.

Об'єкт дослідження – організація тренувального процесу чоловічої збірної команди РДГУ.

Предмет дослідження – модель диференційованої підготовки волейболістів університетських команд із урахуванням їхнього ігрового амплуа.

Метою дослідження є наукове обґрунтування, проектування та впровадження моделі диференційованої підготовки волейболістів університетських команд із урахуванням їхнього ігрового амплуа.

Завдання дослідження:

1. Встановити фактори, що визначають необхідність використання диференційованих засобів підготовки волейболістів університетських команд із урахуванням їхнього ігрового амплуа та найбільш ефективні засоби для тренування;

2. Спроекувати модель диференційованої підготовки волейболістів університетських команд із урахуванням їхнього ігрового амплуа та обґрунтувати організаційно-педагогічні умови, що необхідні для її реалізації;

3. Визначити критерії оцінки готовності волейболістів різних амплуа до ігор та експериментально перевірити ефективність розробленої моделі диференційованої підготовки волейболістів університетських команд із урахуванням їхнього ігрового амплуа.

Методи дослідження: логіко-історичний аналіз літератури з проблеми, що вивчається; теоретичний аналіз наукової і спеціальної літератури з підготовки волейболістів для формулювання наукових положень дослідження; аналіз навчальних планів та програм з підготовки волейболістів; узагальнення передового досвіду у даній сфері; загальноприйняті методи (аналіз результатів тестування волейболістів, анкетування, спостереження), методи математичної обробки даних отриманих результатів.

Наукова новизна дослідження полягає у науковому обґрунтуванні та проектуванні моделі диференційованої підготовки волейболістів університетських команд із урахуванням їхнього ігрового амплуа.

Визначені найбільш ефективні засоби диференційованої підготовки волейболістів із урахуванням їхнього ігрового амплуа.

Встановлені фактори, що підкреслюють необхідність використання диференційованих заходів підготовки волейболістів університетських команд із урахуванням їхнього ігрового амплуа.

Обґрунтовані психолого-педагогічні умови, що необхідні для використання диференційованих засобів волейболістів університетських команд з урахуванням їхнього ігрового амплуа.

Розроблені критерії готовності волейболістів різних амплуа до ігор.

Теоретична значимість дослідження полягає у розвитку наступних наукових напрямів:

- теорія і методика спортивного тренування – визначені найбільш ефективні засоби тренування волейболістів різних амплуа;

- теорія застосування організаційних форм у тренувальному процесі – розроблені зміст і структура моделі диференційованої підготовки волейболістів університетських команд із урахуванням їхнього ігрового амплуа;

- теорія і організація тренувального процесу – обґрунтовані психолого-педагогічні умови, що необхідні для диференційованої підготовки волейболістів із урахуванням їхнього ігрового амплуа; визначені фактори, що підкреслюють необхідність застосування диференційованих засобів підготовки волейболістів університетських команд із урахуванням їхнього ігрового амплуа.

Практична значимість дослідження полягає у розробці методичних рекомендацій до використання диференційованих заходів підготовки волейболістів університетських команд із урахуванням їхнього ігрового амплуа. Отримані дані можуть використовуватись викладачами закладів вищої освіти для удосконалення підготовки тренерів з волейболу.

Апробація дослідження здійснювалася шляхом впровадження у практику волейболістів моделі диференційованої підготовки гравців із урахуванням їхнього ігрового амплуа для покращення якості тренувального процесу.

Попередні та загальні висновки дослідження обговорювались на Звітній конференції викладачів, співробітників і здобувачів вищої освіти РДГУ за 2024 рік (15-16 травня 2025 року). За матеріалами роботи опубліковані дві статті у фахових науково-періодичних виданнях України категорії Б:

1. Гоголь Т. В., Гоголь В. В. Диференційований підхід до підготовки волейболістів університетських команд з урахуванням їхнього ігрового амплуа. *Педагогічна наука і освіта XXI століття: електронний науково-методичний журнал / М-во освіти і науки України, Рівнен. держ. гуманіт. ун-т: упоряд.: Г.П. Пустовіт; ред. кол.: Г.П. Пустовіт, Н.О. Остапчук та ін.* Рівне : РДГУ 2025. Вип. 5. С. 164–175.

2. Гоголь Т. В., Гоголь В. В., Кіндрат В. К. Проектування моделі диференційованої підготовки волейболістів з урахуванням їхнього ігрового амплуа. *Природнича освіта і наука.* 2025. Вип. 4(2025). С. 97-103.

Структура та обсяг магістерської роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи становить 83 сторінки друкованого тексту, основний зміст викладено на 57 сторінках. У списку використаних джерел 73 найменування на 9 сторінках. Робота містить: 10 таблиць, 1 рисунок та 8 додатків на 13 сторінках.