

# ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Кухар Назар  
Науковий керівник – проф. Гуменюк Сергій*

## ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У КЛАСИЧНОМУ ТА ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ

Актуальність. Волейбол – це динамічний вид спорту, що поєднує в собі елементи швидкості, сили, координації та командної взаємодії. Він входить до системи фізичного виховання у багатьох навчальних закладах і має важливе значення для розвитку основних рухових якостей молоді. Розвиток сучасного спорту вимагає від спортсменів високого рівня професійної та фізичної підготовки. Волейбол належить до найпоширеніших видів спорту у світі, а його різновид – пляжний волейбол, активно розвивається в останні десятиліття. Хоча обидва види мають спільну технічну основу, умови проведення змагань, фізичні вимоги та структура тренувального процесу істотно різняться. Тому дослідження специфіки тренувального процесу у класичному й пляжному волейболі є важливим для підвищення ефективності підготовки спортсменів та вдосконалення тренувальної методики.

Мета дослідження. Провести порівняльний аналіз тренувального процесу у класичному та пляжному волейболі, визначити спільні та відмінні характеристики підготовки спортсменів, а також виявити чинники, що впливають на фізичну, технічну й тактичну готовність гравців.

Виклад основного матеріалу. Класичний і пляжний волейбол мають подібні технічні елементи – подача, прийом, передача, блокування, напад. Однак умови змагань, кількість учасників і специфіка покриття майданчика зумовлюють різницю у фізичному навантаженні та тренувальному процесі.

У класичному волейболі грають команди по шість осіб, кожна з яких має певну ігрову спеціалізацію. У пляжному варіанті лише двоє гравців, тому обидва повинні виконувати всі елементи гри, від прийому подачі до завершення атаки. Це потребує універсальної підготовки й високої координації дій.

Особливість гри в спеціальних умовах у залі забезпечує стабільну температуру, тверде покриття та контрольовані умови. На відміну від цього, пісок створює додатковий опір, що збільшує фізичне навантаження, а також змінює техніку рухів. Погодні умови – вітер, сонце, температура, які впливають на характер тренувань та ігор [1].

Класичний волейбол орієнтований на вибухову силу й швидкість реакції. Пляжний вимагає розвитку витривалості, сили нижніх кінцівок та стабільності корпусу. Для тренування часто використовують вправи з власною вагою, біг по піску, стрибкову роботу та елементи кросфіту.

Техніко-тактична підготовка має свої відмінності. Оскільки у пляжному волейболі лише двоє гравців, важливо, щоб кожен володів усіма технічними елементами. Тактична взаємодія побудована на постійному обміні інформацією між партнерами, що вимагає швидкого прийняття рішень та гнучкості у зміні стратегії. У класичному волейболі функції чітко розподілені між позиціями.

Психологічні аспекти у пляжному волейболі, успіх команди залежить від емоційного зв'язку між партнерами, взаємної підтримки та довіри. У класичному ж форматі більш важливою є злагоджена колективна взаємодія між усіма шістьма гравцями [2].

Існують особливості й відмінності тренувального процесу. Підготовка волейболістів у залі проводиться протягом усього року, з чітким розподілом етапів – підготовчого, змагального та перехідного. Тренування пляжних волейболістів частіше мають сезонний характер, із виїзними літніми зборами на відкритих майданчиках та зимовими заняттями у критих піщаних манежах. Це потребує адаптації планів тренувань до погодних та кліматичних умов [3; 4]. Загалом, тренувальний процес у пляжному волейболі характеризується універсальністю, високими вимогами до фізичної готовності та комунікації в парі. У класичному волейболі підготовка має більш спеціалізований характер із чітким поділом ролей.

Висновки. Проведене дослідження засвідчує, що, незважаючи на спільне технічне підґрунтя, підхід до тренувального процесу у класичному та пляжному волейболі суттєво відрізняється. Пляжний волейбол потребує від спортсменів більшої витривалості, гнучкості й універсальності дій, тоді як класичний робить акцент на спеціалізації та командній взаємодії. Проведені результати аналізу можуть бути корисними для оптимізації навчально-тренувальних програм у системі фізичного виховання студентів та спортивних секцій.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Алієв С. С. Методика тренування волейболістів. К.: Освіта, 2018. 156 с.
2. Кравчук О. М. Підготовка спортсменів у пляжному волейболі. Львів: Спортпрес, 2020. 142 с.
3. Матеріали Федерації волейболу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://fvu.in.ua/> (дата звернення: 03.11.2025).
4. Офіційні правила пляжного волейболу FIVB. – Lausanne: FIVB, 2022. 98 с.

*Лясога Злата  
Науковий керівник – проф. Гуменюк Сергій*

#### **ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Вступ. Сучасні соціально-економічні умови, високі навчальні навантаження, інтенсивні інформаційні потоки та наслідки воєнного стану в Україні істотно впливають на психоемоційний стан студентської молоді. Це призводить до зростання рівня тривожності, втоми, апатії, а у значної частини студентів – до проявів емоційного вигорання.