

## **ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАННЯ МОЛОДИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ: РОЛЬ РІЗНОБІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА АДАПТИВНОГО ПІДХОДУ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Карамушка Назар Олександрович,**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Науковий керівник: доктор філософії, асистент Хлібкевич С. Б.**

Актуальність дослідження визначається потребою вдосконалення системи тренування молодих волейболістів через зміни в державному управлінні, структурних аспектах, матеріально-технічних умовах та економічних умовах. Також важливо формувати у дітей здоровий спосіб життя, приділяючи особливу увагу щоденним фізичним навантаженням, оскільки це є одним з основних факторів.

Паралельно із фізичним розвитком і покращенням спортивних навичок, необхідно формувати особистість, яка відповідає вимогам сучасного суспільства. Весь процес спортивної підготовки повинен сприяти патріотичному вихованню та культурі ставлення до навчання і праці. На різних етапах навчання волейболістів у дитячо-юнацькому спорті змінюється акцент на вагу навчання та тренування. У підготовчих та підліткових групах переважає навчання, спрямоване на формування різноманітних рухових вмінь і навичок. Основна увага повинна бути зосереджена на засвоєнні основних знань, умінь та навичок, без яких неможливо досягти успішної спортивної підготовки. Це створює фундамент для подальших досягнень у спортивній майстерності [1].

Основними завданнями етапу попередньої базової підготовки є різнобічний розвиток фізичних здібностей організму, зміцнення здоров'я спортсменів, виправлення недоліків в їхньому фізичному розвитку і фізичної підготовленості, а також формування рухового потенціалу. Це включає освоєння різноманітних рухових навичок, зокрема тих, які стосуються майбутньої спортивної спеціалізації. Особлива увага приділяється формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення.

Провівши аналіз літературних джерел [1; 2], ми виявили ефективні технології, які можна успішно використовувати для розвитку та контролю здібностей. У світлі цих даних важливо зазначити, що на даному етапі різнобічна підготовка, особливо при обмеженому обсязі спеціальних вправ, є більш вигідною для подальшого спортивного удосконалення, ніж спрямоване на конкретну спеціалізацію тренування. Це свідчить про важливість різностороннього підходу до тренувань, який сприяє більш широкому розвитку та готовності до подальших викликів у спортивній діяльності.

При цьому, фахівці та інші автори попереджають, що не варто збільшувати обсяг спеціально підготовчих вправ, тому що гонитва за виконанням розрядних нормативів призводить до швидкого зростання результатів в підлітковому віці, що надалі неминуче негативно позначається на становленні спортивної майстерності [3]. Тренери, ігноруючи індивідуальний темп та глибину біологічного розвитку дітей і підлітків, використовують неефективні впливи, надто інтенсивні тренувальні програми та активну змагальну діяльність у спробі витиснути максимальні спортивні результати. У більшості випадків це призводить до порушення адаптації і, відповідно, заважає подальшому спортивному розвитку цих спортсменів. Важливо відзначити, що у багатьох видів спорту, особливо тих, що пов'язані із витривалістю, зв'язок між спортивними досягненнями у підлітковому та юнацькому віці та подальшими успіхами є відносно слабким. Такий підхід до навчання молодих спортсменів не лише не обґрунтований, а й негативно впливає на їхню майбутню спортивну кар'єру.

Досвідчені тренери рекомендують застосовувати принципи регулярності й поступовості в тренуванні на даному етапі розвитку спортсменів. Такий підхід забезпечує поступову адаптацію до навантажень, якісне опанування нових вмінь і відповідно набуття спортивної майстерності.

Дослідження підкреслили значення різнобічної підготовки і наголосило, що підвищення спортивних результатів в підлітковому віці не завжди є індикатором подальшого успіху. Важливість поступовості і регулярності у тренуваннях на етапі попередньої базової підготовки наголошується як ключовий аспект забезпечення ефективного розвитку спортивної майстерності. Такий підхід може сприяти адаптації спортсменів до фізичних навантажень і формуванню необхідних навичок, що, в свою чергу, сприяє більш успішному та стійкому спортивному вдосконаленню в майбутньому.

### **Список використаних джерел**

1. Задорожний І. І., Мовчан, І. О. (2019). Волейбол. Навчання техніки гри: навчальний посібник. Львів : ЛДУ БЖД, 2019.
2. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів : навч. посіб. ХНМУ, 2012. 104 с.
3. Туровський В. В., Носко М. О., Осадчий О. В., Гаркуша С. В., Жюла Л. В. Волейбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищого спортивного майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України з питань сім'ї, молоді та спорту. Київ, 2009. 138 с.