

Волейбол сидячи в системі адаптивного спорту ветеранів війни

Булгаков О. І., Мичка І. В.

Державний університет «Житомирська політехніка»

Анотація. У статті розкрито особливості побудови тренувального процесу у волейболі сидячи з урахуванням функціональних можливостей спортсменів з ураженнями опорно-рухового апарату, зокрема ветеранів війни. Обґрунтовано структуру тренувального заняття, принципи організації підготовки, етапи періодизації та специфіку фізичної, технічної й тактичної підготовки. Визначено реабілітаційний і соціалізаційний потенціал волейболу сидячи як адаптивного виду спорту.

Ключові слова: волейбол сидячи, адаптивний спорт, тренувальний процес, ветерани війни, фізична реабілітація.

Вступ. Волейбол сидячи є важливим засобом фізичної, психологічної та соціальної реабілітації ветеранів війни з ураженнями опорно-рухового апарату (Круцевич & Воробйов, 2017; Гузак, 2019). Регулярні заняття цим видом адаптивного спорту сприяють відновленню рухових функцій, розвитку фізичних якостей, формуванню позитивної мотивації до активного способу життя та підвищенню якості життя загалом. Особливого значення набуває організація тренувального процесу, спрямованого не лише на спортивні результати, а й на реінтеграцію ветеранів у суспільство, подолання психологічних наслідків бойових дій і формування стійкої життєвої позиції (Приступа et al., 2019).

Мета дослідження: обґрунтувати структуру та зміст тренувального процесу у волейболі сидячи з урахуванням функціональних можливостей спортсменів з інвалідністю.

Організація та методи дослідження: у процесі дослідження використано методи аналізу науково-методичної літератури, узагальнення практичного досвіду тренерської діяльності, системного та структурно-функціонального підходів.

Результати дослідження та їх обговорення. Контингент ветеранів війни характеризується різноманіттям функціональних порушень, зокрема ампутаціями, травмами хребта, порушеннями координації, хронічними больовими синдромами, а також наявністю посттравматичного стресового розладу (ПТСР) (Трояновська, 2018). У зв'язку з цим тренувальний процес має бути науково обґрунтованим, медично безпечним і педагогічно доцільним, із чітким урахуванням індивідуальних можливостей кожного спортсмена.

До основних особливостей підготовки ветеранів війни у волейболі сидячи належать:

1. Індивідуалізація навантаження. Вправи та інтенсивність тренувань

добираються з урахуванням характеру травм, рівня функціональних можливостей, віку та загального стану здоров'я. Поступовість адаптації. Навантаження підвищується поетапно з метою запобігання перевтомі та травматизації.

2. Реабілітаційна спрямованість. Тренування поєднують розвиток фізичних якостей із відновленням рухливості суглобів, сили м'язів і стабілізації корпусу.

3. Психологічна підтримка. Командна діяльність сприяє зниженню рівня тривожності, формуванню впевненості в собі та позитивної самооцінки.

4. Соціальна інтеграція. Участь у тренуваннях і змаганнях формує почуття приналежності до колективу та сприяє соціальній активності.

Особливу увагу слід приділяти профілактиці перевантажень плечового поясу, хребта та верхніх кінцівок, оскільки у волейболі сидячи основне фізичне навантаження припадає саме на ці сегменти тіла. Тренувальні заняття повинні включати вправи на розвиток сили, витривалості, координації, а також елементи розтягування й релаксації.

Важливою складовою підготовки ветеранів війни є формування стійкої мотивації до занять спортом. Позитивна атмосфера в команді, підтримка тренера, участь у змаганнях і публічне визнання досягнень сприяють підвищенню зацікавленості у регулярних тренуваннях. Мотиваційний компонент відіграє ключову роль у подоланні психологічних бар'єрів і формуванні активної життєвої позиції (Приступа et al., 2019).

Тренувальний процес у волейболі сидячи для ветеранів війни має комплексний характер і включає фізичну, технічну, тактичну та психоемоційну підготовку. Оптимальна структура заняття передбачає підготовчу, основну та заключну частини з чітким дозуванням навантаження. Заняття можуть проводитися як у груповій, так і в індивідуальній формі, проте командні тренування є більш ефективними з точки зору соціальної адаптації та психологічної підтримки (Гузак, 2019).

Ефективність підготовки залежить від: наявності безпечних умов для занять; професійного супроводу тренера та медичних фахівців; систематичності тренувань; індивідуального підходу; позитивного психологічного клімату в команді; використання сучасних реабілітаційних і тренувальних методик.

Висновки. Волейбол сидячи виступає не лише як засіб спортивної підготовки, а й як потужний інструмент фізичної реабілітації, психологічного відновлення та соціальної реінтеграції ветеранів війни, сприяючи формуванню активної, соціально значущої життєвої позиції.

Література:

- Гузак, О. (2019). Аналіз підходів до використання засобів і методів фізичної реабілітації спортсменів із нефіксованими порушеннями опорно-рухового апарату. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, (33), 76-82.
- Круцевич, Т.Ю., & Воробйов, М.І. (2017). *Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навчальних закладів*. Київ: Олімпійська література.

- Трояновська, М.М. (2018). *Адаптивна фізична культура* : навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання. Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2018.
- Приступа, Є., Бріскін, Ю., Розторгуй, М., & Передерий, А. (2019). Вплив занять за авторською програмою спортивно-реабілітаційної підготовки в адаптивному спорті на якість життя осіб з ушкодженнями опорно-рухового апарату. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (1), 57-64.

Відомості про авторів:

Булгаков Олексій Ігорович: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Державний університет «Житомирська політехніка»;

<https://orcid.org/0000-0001-8800-2067>

E-mail: obulgakov@ukr.net

Мичка Іван В'ячеславович: кандидат педагогічних наук з, доцент

Державний університет «Житомирська політехніка»;

<https://orcid.org/0000-0001-8800-2067>

E-mail: muchkaiv@gmail.com

Надійшла до редакції 05.01.2026 р.