

УДК 378.091.31:796.325  
DOI: [10.35619/pse.vi5.144](https://doi.org/10.35619/pse.vi5.144)

**Тетяна ГОГОЛЬ**

доктор філософії у галузі 01 Освіта/Педагогіка,  
доцент кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту  
Рівненського державного гуманітарного університету,  
м. Рівне, Україна  
ORCID: 0000-0002-0880-640X  
*e-mail: tetyana\_gogol\_83@ukr.net*

**Володимир ГОГОЛЬ**

заступник директора з виховної роботи,  
викладач циклової комісії фізичного виховання і захисту України  
Відокремленого структурного підрозділу  
«Березнівський лісотехнічний фаховий коледж  
Національного університету водного господарства та природокористування»  
м. Березне, Україна  
ORCID: 0009-0003-5754-7883  
*e-mail: gogol0510@ukr.net*

## **ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДО ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ УНІВЕРСИТЕТСЬКИХ КОМАНД З УРАХУВАННЯМ ЇХНЬОГО ІГРОВОГО АМПЛУА**

**Анотація.** У статті висвітлено особливості реалізації диференційованого підходу до підготовки волейболістів університетських команд з урахуванням специфіки їх ігрового амплуа. Виокремлено основні чинники, що зумовлюють необхідність використання диференційованої підготовки волейболістів залежно від їхніх функціональних обов'язків у команді. Розкрито сутність понять «диференційована підготовка» та «індивідуалізація» у волейболі. Узагальнено характеристики та функціональні обов'язки гравців різних амплуа, зокрема зв'язуючих, догравальників, діагональних нападників, центральних блокувальних та ліbero. Досліджено вплив і значення технічної, фізичної, тактичної та психологічної підготовки у волейболі. Визначено компоненти технічної, фізичної та тактико-психологічної підготовки волейболістів різних амплуа. Обґрунтовано необхідність індивідуалізації тренувального процесу для підвищення ефективності гри та оптимального розвитку ігрових якостей спортсменів. Схарактеризовано вимоги диференційованої підготовки, враховано оптимальну тривалість навантажень для волейболістів різних амплуа. Подано основні напрями вдосконалення тренувального процесу та сформовано практичні рекомендації щодо побудови тренувальних програм, які відповідають функціональним обов'язкам гравців у команді. Результати дослідження можуть бути використані тренерами та викладачами фізичного виховання для підвищення ефективності підготовки університетських команд.

**Ключові слова:** диференційований підхід, підготовка, ігрове амплуа, волейболіст, індивідуалізація тренувань, змагальна діяльність, університетська команда.

**Постановка проблеми.** 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 зумовлено його доступністю та високою популярністю серед молоді.

Сучасний волейбол вимагає від гравців високої фізичної підготовленості, технічної майстерності та тактичної обізнаності, чіткого розподілу функціональних обов'язків залежно від ігрового амплау. Університетські команди, які беруть участь у змаганнях різного рівня, стикаються 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 амплау – зв'язуючого, діагонального нападника, центрального блокувальника, догравальника або ліберо – суттєво впливає на структуру фізичних навантажень, техніко-тактичні завдання та психологічні вимоги до спортсмена.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю впровадження сучасних підходів до підготовки гравців у системі студентського спорту, які б сприяли не лише спортивному результату, а й гармонійному розвитку особистості студента-атлета. У статті розглянуто особливості реалізації диференційованого підходу до підготовки волейболістів університетських команд з урахуванням їхнього ігрового амплау, визначено основні напрями удосконалення тренувального процесу та сформовано практичні рекомендації для тренерів.

**Аналіз основних досліджень з проблеми.** Проблеми сучасних тенденцій розвитку волейболу свідчать про зростання динамічності гри, підвищення вимог до фізичної та техніко-тактичної підготовки спортсменів. Ефективність фізичної підготовки волейболістів досліджували А. Галіздра, Л. Гнітецький, В. Дмитрук, В. Ковальчук, О. Морозовський, О. Радченко, С. Радченко, О. Швай та ін. Особливості техніко-тактичної підготовки відображено у працях М. Медвідь, С. Попова, В. Пристинського, Т. Пристинської, О. Холодного, О. Шльонської, та ін. Проблемам організації підготовки гравців різних амплау у волейболі присвячені наукові праці А. Мельник, В. Градусова, Д. Міщука, Л. Анікеєнка, М. Олійник, Е. Доророшенка та ін.

**Мета статті** – дослідити особливості підвищення ефективності тренувального процесу університетських волейбольних команд шляхом упровадження диференційованого підходу відповідно до ігрового амплау.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У волейболі успішність командної гри значною мірою залежить від чіткого розподілу функціональних обов'язків між гравцями відповідно до амплуа. Кожна позиція на майданчику потребує певного рівня фізичної, технічної, тактичної інтелектуальної та психологічної підготовки. Тому ефективна організація тренувального процесу неможлива без глибокого розуміння специфіки кожного амплуа.

Ігрові ролі – зв'язуючий, догравальник, діагональний нападник, центральний блокувальник та ліберо – формують структуру гри команди та визначають її тактичну модель. Диференційований підхід до тренувального процесу передбачає врахування цих особливостей, що дозволяє більш цілеспрямовано розвивати необхідні якості у спортсменів, підвищувати їхню індивідуальну ефективність і, відповідно, результативність команди загалом.

Основними факторами, що визначають необхідність використання диференційованого підходу до підготовки волейболістів з урахуванням їхнього ігрового амплуа, є

- 1) значна роль застосування диференційованих засобів підготовки для підвищення рівня готовності гравців різних амплуа до змагальної діяльності;
- 2) цільова спрямованість впливу диференційованих засобів підготовки на основі показників гравців різних амплуа;
- 3) необхідність систематичного застосування диференційованих засобів для постійного підвищення спортивної майстерності;
- 4) створення передумов для покращення рівня методичної підготовки тренерів волейбольних команд;
- 5) варіативність застосування диференційованих засобів підготовки під час тренувального процесу волейболістів різних амплуа;
- 6) простота використання диференційованих засобів підготовки для гравців різних амплуа [8].

На думку М. Олійника та Е. Дорошенка, диференційована підготовка волейболістів різних амплуа передбачає індивідуалізацію навчально-тренувального процесу з урахуванням особливостей спеціальної спортивної діяльності під час гри. Автори зазначають, що сутність індивідуалізації у волейболі полягає у висвітленні схильності спортсменів до конкретних ігрових дій відповідно до їхнього ігрового амплуа [5, с. 45].

У таблиці 1 на основі проаналізованих наукових джерел [3; 4; 5; 8] узагальнено основні характеристики та визначено функціональні обов'язки ігрових амплуа у волейболі.

**Таблиця 1**

**Основні характеристики та функціональні обов'язки ігрових амплуа у волейболі**

<b>Ігрове амплуа</b>	<b>Функціональні обов'язки</b>
Зв'язуючий – гравець, що отримує м'яч після прийому подачі або захисту й відповідає за його розподіл між нападниками	<ul style="list-style-type: none"> <li>– технічно точна та швидка передача м'яча нападникам;</li> <li>– координація атакуючих дій залежно від ситуації на майданчику;</li> <li>– читання гри суперника й вибір оптимального варіанта атаки;</li> <li>– участь у захисті, блокуванні (зазвичай проти другого темпу атаки) та іноді з подачі</li> </ul>
Догравальник – гравець, що зазвичай атакує з лівого краю сітки (зони 4), приймає подачі, активно діє в обороні та виконує блокування	<ul style="list-style-type: none"> <li>– атака з передньої та задньої лінії (переважно із зони 4 і 6);</li> <li>– прийом подачі та участь у захисті;</li> <li>– блокування атакуючих дій суперника на лівій або центральній частині майданчика;</li> <li>– страхування партнерів на майданчику</li> </ul>
Центральний блокувальник – спеціалізований гравець, основною функцією якого є ефективно блокування атак суперника у центральній зоні сітки, а також атака першим темпом	<ul style="list-style-type: none"> <li>– блокування атакуючих дій суперника у центральній (3) і крайніх зонах (4 і 2);</li> <li>– участь в атаці першим темпом (швидкі передачі від зв'язуючого);</li> <li>– координація дій із крайніми блокуючими;</li> <li>– виконання страхуючих дій у передній зоні</li> </ul>
Діагональний нападник – провідний атакуючий гравець команди, основна роль якого полягає у завершенні атак з правої частини майданчика (зони 1 або 2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– виконання атаки з правого краю сітки (з передньої та задньої лінії);</li> <li>– блокування основного догравальника або діагонального суперника;</li> <li>– активна участь у переході із захисту в атаку;</li> <li>– за необхідності – окремі елементи захисту</li> </ul>
Ліберо – спеціалізований гравець, який виконує ключову роль у прийомі подачі та захисті. Він не має права атакувати м'яч вище верхнього краю сітки, подавати, блокувати чи намагатися блокувати	<ul style="list-style-type: none"> <li>– прийом подачі (часто разом із догравальниками);</li> <li>– гра в захисті проти атак суперника з будь-якої зони;</li> <li>– виконання передач із задньої лінії (особливо під час зриву комбінації);</li> <li>– комунікація та координація дій у захисті</li> </ul>

Отже, кожне амплуа у волейболі виконує чітко визначені функції, що потребують спеціалізованого підходу до підготовки гравців. Диференціація тренувального процесу за ігровими позиціями дає можливість значно підвищити ефективність командної гри, оптимізувати навантаження та створити умови для гармонійного розвитку кожного спортсмена.

Основою підвищення майстерності волейболістів є їх технічна, фізична та тактико-психологічна підготовка.

Технічна підготовка у волейболі охоплює засвоєння, вдосконалення та автоматизацію рухових дій, що є основою успішної змагальної діяльності. Вона включає вивчення базових технічних елементів гри: подача м'яча, прийом подачі, передача м'яча (верхня, нижня), атака (удар), блокування, захисні дії (прийом нападу, підстрахування). А. Мельник та В. Градусов вважають, що під час тренувань особливу увагу потрібно приділяти багаторазовому повторенню технічних дій у змінних умовах (у стресових ситуаціях, з опором тощо), використовуючи імітаційні вправи, спеціальні ігрові завдання, відеоаналіз, самоконтроль та вправи з коригуючим впливом тощо [2, с. 148].

Однією з ключових складових у системі підготовки волейболістів різного рівня є фізична підготовка, що спрямована на розвиток основних якостей: швидкості, сили, витривалості, гнучкості, координації та стрибучості. На думку О. Радченка та В. Дмитрука, ефективна фізична підготовка має враховувати не лише загальну тренуваність спортсменів, а й індивідуальні антропометричні особливості та ігрові амплуа (зв'язуючий, нападник, ліберо тощо) [1, с. 54].

Невід'ємною частиною тренувального процесу у волейболі є і тактико-психологічна підготовка, оскільки вона поєднує розуміння гри (тактичне мислення) з емоційною стійкістю та вмінням діяти під тиском у складних ігрових ситуаціях. Тактична підготовка включає знання і розуміння гри (побудова атак, захист, переходи), вивчення командної та індивідуальної тактики (схеми нападу, блокування, взаємодія у зоні), розвиток ігрового мислення (аналіз ситуацій, вибір оптимального рішення), моделювання ігрових ситуацій, рольове закріплення функцій гравців (зв'язуючий, догравальник, центральний блокувальник, діагоганальний нападник, ліберо). Психологічна підготовка передбачає формування стійкості до стресу, напруги під час змагань; розвиток уваги, саморегуляції, впевненості; навички керування емоціями після помилок або під час відставання у рахунку; командну згуртованість і лідерські якості; індивідуальну психокорекцію – роботу з мотивацією, тривожністю, страхом тощо) [9, с. 107].

У таблиці 2 зображено основні компоненти технічної, фізичної та тактико-психологічної підготовки волейболістів різних амплуа, за результатами наукового аналізу праць [1;6;7;8;9].

**Таблиця 2**

**Компоненти технічної, фізичної та тактико-психологічної підготовки волейболістів різних амплуа**

<b>Ігрове амплуа</b>	<b>Технічна підготовка</b>	<b>Фізична підготовка</b>	<b>Тактико-психологічна підготовка</b>
Зв'язуючий	– високий рівень володіння технікою верхньої передачі; – уміння виконувати передачі у русі, у	– швидкість переміщення та координація; – витривалість та здатність працювати у	– здатність швидко приймати рішення в умовах дефіциту часу; – лідерські якості, комунікабельність,

	стрибку, в екстремальних ситуаціях; – варіативність передач (швидкі, довгі, зі зміною напрямку)	високому темпі впродовж тривалого часу; – висока точність дрібної моторики в умовах навантаження	вміння налагоджувати контакт з партнерами; – аналіз передбачення дій суперника, стратегічне мислення
Догравальник	– впевнене володіння технікою нападу з різних зон; – надійний прийом подачі (зокрема потужні силові подачі); – точне виконання передач у разі потреби (особливо під час розриву комбінації); – ефективна гра у захисті: підстраховка, підйом м'яча після атак суперника	– високий рівень стрибучості, координації та вибухової сили; – загальна витривалість, адже догравальник часто проводить повний матч без заміни; – швидкість реакції та пересування на майданчику	– готовність до активних дій у кожному розіграші; – вміння швидко змінювати тактику дій залежно від ситуації; – стійкість до психологічного тиску (особливо під час прийому у складних умовах); – комунікабельність і командна взаємодія
Центральний блокувальник	– володіння технікою виконання одиночного та групового блоку; – уміння синхронізувати стрибок із діями нападника суперника; – ефективна атака з центральної зони (3) і швидкі комбінації; – швидке переміщення вздовж сітки для участі у блоці з лівої (правої) сторони сітки	– висока стрибучість (як вертикальна, так і горизонтальна); – вибухова сила та швидкість переміщень під сіткою; – розвинена координація, баланс і сила верхнього плечового поясу; – витривалість під час інтенсивних навантажень на коротких відрізках	– швидкий аналіз гри суперника для вибору напрямку блоку; – здатність координувати дії з іншими блокувальниками; – психологічна стійкість під час інтенсивної і контактної гри на сітці; – концентрація уваги, що дає можливість стежити за переміщеннями нападників і пасуючого одночасно
Діагональний нападник	– високий рівень техніки нападу із зон 1, 2, 6; – уміння завершувати атаки у складних ситуаціях (високий м'яч,	– сильна вибухова сила та стрибучість для потужних атак і блоку; – добре розвинена сила удару (висока швидкість і траєкторія м'яча);	– здатність брати відповідальність у критичних моментах гри; – концентрація уваги під час тривалих ігрових ситуацій;

	<p>неідеальна передача);                  – надійна гра на блоці – особливо проти головних атакуючих гравців суперника;                  – варіативність ударів: силова атака, скидка, обвід блоку</p>	<p>– витривалість для підтримки високої інтенсивності гри впродовж усього матчу;                  – швидка реакція на зміну ситуації на майданчику</p>	<p>– психологічна стійкість і впевненість у власних діях;                  – читання гри суперника для ефективного блокування та вибору напряду атаки</p>
Ліберо	<p>– висока стабільність і точність прийому подачі будь-якого виду;                  – надійна гра у захисті: підйом м'яча після атак, контроль відскоків;                  – вміння виконувати точні передачі у складних ситуаціях;                  – мобільність у переміщеннях по задній лінії</p>	<p>– висока швидкість реакції та переміщення у горизонтальній площині;                  – гнучкість, пластичність, спритність;                  – витривалість, адже ліберо часто проводить увесь матч без замін;                  – координація рухів у низькому положенні тіла</p>	<p>– постійна концентрація уваги та миттєве прийняття рішень;                  – спокій у критичних моментах, здатність стабілізувати гру;                  – комунікабельність: ліберо часто організовує дії захисту;                  – відповідальність і дисциплінованість</p>

Варто зазначити, що диференційований підхід до підготовки волейболістів університетських команд пов'язаний з розробкою індивідуальних моделей тренувальної діяльності гравців різних амплуа. Обґрунтування і побудова таких програм тренування передбачає систему вправ відповідно до особливостей гри волейболістів і врахування специфіки рухового досвіду і поведінки гравців на різних позиціях ігрового майданчику. Саме тренування має складатися з елементів ігрової невизначеності і варіативності дій гравців [5].

Отже, раціональна послідовність визначає оптимальну тривалість навантажень для волейболістів різних амплуа, а диференційований підхід до їх підготовки має включати:

- визначення особливостей енергозабезпечення роботи м'язів для виявлення типів рухової активності волейболіста;
- встановлення природних здібностей для волейболістів різних амплуа;
- оцінку здібностей рухової діяльності до гравців різних амплуа;
- обґрунтування індивідуальних програм тренування для волейболістів різних амплуа;
- наявність організаційно-педагогічних умов для забезпечення індивідуалізації тренувального процесу волейболістів різних амплуа.

Враховуючи зазначене вище, можна визначити особливості та спроектувати тренувальний процес для кожного ігрового амплуа:

1) підготовка зв'язуючих потребує включення до тренувального процесу спеціалізованих вправ на точність та швидкість передач, ігрове мислення, координацію рухів. Важливо створювати змодельовані ігрові ситуації з високим рівнем динаміки для розвитку навичок ухвалення рішень у стресових умовах;

2) для догравальників тренування мають бути максимально комплексними. Особлива увага приділяється прийому подачі (у парах, у трійках, з варіацією швидкості та напрямку), техніці нападу з передньої та задньої лінії, а також ігровим вправам на блокування й захист. У тренуваннях використовуються ситуаційні моделі, що імітують ігрові умови, у яких догравальник має швидко змінювати ролі – від нападника до гравця оборони;

3) тренування центральних блокуючих спрямовані на відпрацювання техніки блоку, швидкості переміщення вздовж сітки, стрибкових якостей, таймінгу та гри першим темпом. Застосовуються спеціалізовані вправи на читання дій пасуючого та нападника, а також вправи з імітацією динамічних ігрових ситуацій. Значна увага приділяється розвитку взаємодії у системі командного блоку;

4) для діагональних нападників тренування повинні включати велику кількість атакуючих дій з різних позицій, особливо в умовах, наближених до ігрових. Увага приділяється вдосконаленню техніки стрибка, тамінгу удару, реакції на змінені умови передачі. Значну частину тренувального часу займає робота над блокуванням і відпрацюванням взаємодії з гравцями передньої лінії. Також необхідні вправи для розвитку потужності та витривалості;

5) підготовка ліберо базується на прийомі подачі, гри у захисті та передачах з незручних позицій. Значну частину тренувань займають вправи на швидкість переміщень, орієнтацію на м'яч і ситуаційні дії в обороні. Ліберо має вміти адаптуватись до різних стилів гри суперників і забезпечувати максимально якісний перехід від захисту до атаки. Тренування часто включають повторювані ігрові ситуації, де важлива стабільність і точність, а не сила [5].

Для підвищення якості підготовки волейболістів різних амплуа тренерам необхідно основні зусилля спрямувати на покращення рівня їхньої фізичної, технічної та тактико-психологічної підготовки. Диференційований підхід має включати три рівні діяльності тренера:

– обґрунтування плану тренування волейболістів з урахуванням їхнього ігрового амплуа;

– формування і розвиток індивідуальних якостей волейболістів; урахування закономірностей та пристосувань до навантажень;

– створення організаційно-педагогічних умов для якісної підготовки волейболістів; планування різних видів і структур їхньої підготовки;

комплексний її контроль, моніторинг і корекцію процесу диференційованої підготовки.

**Висновки і перспективи подальших розвідок.** Отже, запровадження тренувальних методик, орієнтованих на амплу, дасть змогу більш цілеспрямовано формувати навички, необхідні для виконання конкретних завдань на ігровому майданчику, підвищуючи тим самим ефективність командної гри. Зокрема, особливу увагу необхідно приділяти розвитку швидко-силових якостей центральних блокувальників, технічній майстерності ліберо, а також злагодженості дій догравальників та зв'язуючого.

Диференційований підхід не лише сприятиме підвищенню спортивних результатів, а й забезпечуватиме індивідуалізацію підготовки, що є важливим чинником мотивації та професійного зростання волейболістів в умовах університетського спорту.

Перспективою подальших досліджень є проектування моделі підготовки волейболістів університетських команд з урахуванням їхнього ігрового амплу.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Дослідження фізичної підготовленості волейболістів студентських команд різних ігрових амплу/ О. В. Радченко, С. В. Радченко, В. С. Дмитрук, В. Я. Ковальчук. *Спортивні ігри : електронний науковий журнал*. 2021. №3(21). С. 332–335.
2. Мельник А., Градусов В. Тенденції розвитку сучасного волейболу. *Фізична культура, спорт та здоров'я*. 2016. С. 147–150.
3. Мельник А. Ю. Особливості гравців різних амплу у волейболі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти* : збірник статей XXI міжнародної наукової конференції 07 лют. 2023 р. Харків : Харківська державна академія фізичної культури, 2023. С. 126–128.
4. Міщук Д. М., Анікеєнко Л. В. Характеристики ігрових амплу у сучасному волейболі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2014. Вип. 118(4). С. 118–121.
5. Олійник М. О., Дорошенко Е. Ю. Визначення модельних характеристик висококваліфікованих волейболістів різного амплу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. 2017. №8(90). С. 44–47.
6. Пристинський В. М., Пристинська Т. М., Холодний О. І. Взаємозв'язок фізичної та техніко-тактичної підготовки в заняттях спортивними іграми (теорія і практика волейболу) : навчально-методичний посібник. Слов'янськ : В-во Б. І. Маторіна, 2020. 101 с.
7. Спеціальна фізична підготовка волейболістів : навч. посібник / О. Л. Морозовський, Д. О. Безкоровайний, О. І. Четчикова, Є. В. Кравчук. Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2021. 129 с.
8. Швай О., Гнітецький Л., Поляковський В. Ефективність фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів різних ігрових амплу. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волинс. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2012. Вип. 2(18). С. 332–335.
9. Шльонська О. Л. Особливості техніко-тактичної підготовки волейболістів високого класу різного амплу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. №4. С. 105–110.

**REFERENCES**

1. Doslidzhennia fizychnoi pidhotovlenosti voleibolistiv studentskykh komand riznykh ihrovykh amplua [The Research on the Physical Fitness of Volleyball Players of Student Teams of Different Playing Roles]. O. V. Radchenko, S.V. Radchenko, V. S. Dmytruk, V. Ya. Kovalchuk. *Sportyvni ihry: elektronnyi naukovyi zhurnal*. 2021. No. 3(21). S. 332–335. [in Ukrainian]
2. Melnyk A., Hradusov V. Tendentsii rozvytku suchasnoho voleibolu [The Trends in the Development of Modern Volleyball]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia*. 2016. S. 147–150. [in Ukrainian]
3. Melnyk A. Yu. Osoblyvosti hravtsiv riznykh amplua u voleiboli [The Characteristics of Players in Different Roles in Volleyball]. *Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnobarstv u zakladah vyshchoi osvity: zbirnyk statei XXI mizhnarodnoi naukovoi konferentsii 07 liut. 2023*. Kharkiv: Kharkivska derzhavna akademiia fizychnoi kultury. 2023. S. 126–128. [in Ukrainian]
4. Mishchuk D. M., Anikeienko L. V. Kharakterystyky ihrovykh amplua u sychasnomu voleiboli [The Characteristics of Playing Roles in Modern Volleyball]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu*. 2014. S. 118–121. [in Ukrainian]
5. Oliinyk M. O., Doroshenko E. Yu. Vyznachennia modelnykh kharakteryk vysokokvalifikovanykh voleibolistiv riznoho amplua [Determining Model Characteristics of Highly Skilled Volleyball Players of Various Roles]. *Naukovyi chasopus Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. M. P. Drahomanova*. 2017. No 8(90). S. 44–47. [in Ukrainian]
6. Prystynskiy V. M., Prystynska N. V., Kholodnyi O. I. Vzaiemozviazok fizychnoi ta tekhniko-taktuchnoi pidhotovky v zaniattiakh sportyvnyimi ihramy (teoriia i praktyka voleibolu): navchalno-metodychni posibnyk [The Relationship between Physical and Technical-tactical Training in Sports Games (Theory and Practice of Volleyball): a Teaching and Methodological Manual]. Sloviansk: Vud. B. I. Matorina. 2020. 101 s. [in Ukrainian]
7. Spetsialna fizychna pidhotovka voleibolistiv: navchalnyi posibnyk / O. L. Morozovskui, D. O. Bezkorovainyi, O. I. Chetchykova, Ye. V. Kravchuk [The Special Physical Training of Volleyball Players: a Training Manual]. Kharkiv: KHNUMH im. O. M. Beketova. 2021. 129 s. [in Ukrainian]
8. Shvai O., Hnitetskui L., Polyakovskiy V. Efektyvnist fizychnoi pidhotovky kvalifikovanykh voleibolistiv riznykh ihrovykh amplua [The Effectiveness of Physical Training of Qualified Volleyball Players of Different Playing Roles]. *Fizuchne vykhovannia, sport i zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zbirnyk naukovykh prats Volynskoho natsionalnoho universytetu im. Lesi Ukrainku*. 2012. Vup. 2(18). S. 332–335. [in Ukrainian]
9. Shlionska O. L. Osoblyvosti tekhniko-taktychnoi pidhotovky voleibolistiv vysokoho klasu riznoho amplua [The Features of Technical and Tactical Training of High-class Volleyball Players of Various Roles]. *Slobozhanskui naukovo-sportyvnyi visnyk*. 2015. No 4. S. 105–110. [in Ukrainian]

**DIFFERENTIATED APPROACH TO TRAINING OF UNIVERSITY VOLLEYBALL  
TEAM PLAYERS TAKING INTO ACCOUNT THEIR PLAYING ROLE**

**Tetiana HOHOL**

Doctor of Philosophy in the field of 01 Education/Pedagogy  
Associate Professor at Theory and Practice of Physical Culture and Sports Department of  
Rivne State University for the Humanities,  
Rivne, Ukraine  
ORCID: 0000-0002-0880-640X  
*e-mail: tetyana\_gogol\_83@ukr.net*

**Volodymyr HOHOL**

Deputy Director for Education Work, Lecture at the Cycle Commission for Physical Education and  
Protection of Ukraine of  
Separate Structural Subdivision «Berezne Professional College of Forestry of the National  
University of Water and Environmental Engineering»,  
Berezne, Ukraine  
ORCID: 0009-0003-5754-7883  
*e-mail: gogol0510@ukr.net*

**Abstract.** Modern volleyball requires players not only high physical fitness, technical skill and tactical awareness, but also a clear distribution of functional responsibilities depending on the game role. The article highlights the features of implementing a differentiated approach to training volleyball players of university teams, taking into account the specifics of their game role. It is noted that a differentiated approach to training volleyball players makes it possible to optimize the educational and training process, increase the effectiveness of the game and reduce the risk of overload or injuries. The main factors that provide for the need to use differentiated training of volleyball players, taking into account their functional responsibilities in the team, are highlighted. The essence of the concepts of «differentiated training» and «individualization» in volleyball is revealed. The characteristics and functional responsibilities of playing roles in volleyball are summarized, such as: connecting player, finishing player, diagonal attacker, central blocker and libero. The influence and significance of technical, physical, tactical and psychological training in volleyball are studied. The requirements for technical, physical and tactical-psychological training of volleyball players of different roles are determined. The need for individualization of the training process to increase the effectiveness of the game and the optimal development of the playing qualities of athletes is substantiated. The requirements for differentiated training are characterized, taking into account the optimal duration of loads for volleyball players of different roles. The main directions of improving the training process are given and practical recommendations are formed for building training programs taking into account the functional responsibilities of players in the team. It is emphasized that a differentiated approach will not only contribute to improving sports results, but also ensures individualization of training, which is an important factor in the motivation and professional growth of volleyball players in university sports. The results of the study can be used by coaches and physical education teachers to increase the effectiveness of training university teams.

**Keywords:** differentiated approach, training, playing role, volleyball player, individualization of training, competitive activity, university team.

*Стаття надійшла до редакції 29.09.2025 р.*

*Стаття прийнята до друку після рецензування 10.10.2025 р.*