5. Шевченко О.В., Мельнік А.О. Ритміка і хореографія: Навчальний посібник. Кропивницький: РВВ ЦДУ ім. В. Винниченка, 2024. 197 с.

References

1. Vilchkovskyi E., & Denysenko N., & Shevchenko Yu. (2011). Intehratsiia rukhiv i muzyky u fizychnomu rozvytku ditei [Integration of movement and music in children's physical development]. Ternopil: Traveler, Ukraine.
2. Otych O.M. (2014). Osnovy pedahohichnoi maisternosti vykladacha profesiinoi shkoly : pidruchnyk [Basics of pedagogical skill of a professional school teacher: textbook]. Kirovohrad : Imeks-LTD, Ukraine.
3. Prorokov O. (2009). Tantsiuvalni elementy na urokakh fizkultury ta v pozaurochnii roboti [Dance elements in physical education lessons and extracurricular activities]. Ternopil: Textbooks and manuals, Ukraine.
4. Sosina V.Iu. (2021). Khoreohrafiia v sporti [Choreography in sports]. Kyiv: National University of Physical Education and Sports of Ukraine, publishing house «Olympic Literature», Ukraine.
5. Shevchenko O.V., & Melnik A.O. (2024). Rytmika i khoreohrafiia: Navchalnyi posibnyk [Rhythmics and choreography: Textbook]. Kropyvnytskyi: V. Vynnychenko Central State University, Ukraine.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).83

Шеремет І.В.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0001-8766-8115
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ
Василенко К.С.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0003-3152-4790
доктор філософії з освітніх, педагогічних наук,
доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ
Козін С.В.
ORCID iD: https://orcid.org/0009-0002-0687-297X
аспірант кафедри теорії та методики фізичного виховання
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ КІНЕЗІОЛОГІЇ У ФІТНЕСІ ТА ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті розглянуто методологічні та практичні аспекти застосування засобів кінезіології з метою підвищення ефективності професійної діяльності фахівців з фізичної культури та спорту. Проведено аналіз сучасних напрямків кінезіології, визначено їх вплив на фізичний стан та оздоровлення організму. Так прикладна (клінічна) кінезіологія має важливе значення для оптимізації рухових патернів людини, виявлення дисфункцій, патологічної асиметричності та слабких ланок ОРА. Спортивна кінезіологія у практичній діяльності фахівця з фітнесу і здоров'яформування застосовується для оцінки рухових функцій, що включає аналіз постави та ходи, тестування м'язової сили та гнучкості, визначення амплітуди рухів у суглобах, а також оцінку координації та рівноваги. Відповідно до освітньої кінезіології, рухи тіла стимулюють різні ділянки мозку, сприяючи розвитку когнітивних функцій, покращенню пам'яті, уваги та концентрації. Окреслено основні рекомендації щодо впровадження даних напрямів кінезіології в тренувальний і здоров'яформувальний процес.

Ключові слова: *кінезіологія, фітнес, здоров'яформувальна діяльність, рухова активність.*

Inesa Sheremet, Kateryna Vasylenko, Sergii Kozin Application of kinesiology in fitness and health-forming activity. *The article examines the methodological and practical aspects of using kinesiology tools in order to increase the efficiency of the professional activity of physical culture and sports specialists. An analysis of modern areas of kinesiology is carried out, their impact on the physical condition and health of the body is determined. Thus, applied (clinical) kinesiology is important for optimizing human movement patterns, identifying dysfunctions, pathological asymmetry and weak links of the musculoskeletal system. Through the use of specialized tests and methods for assessing the functional state of the musculoskeletal system, applied kinesiology contributes to the development of personalized fitness training programs that take into account individual physical characteristics, level of training, and potential risks. Sports kinesiology in the practical activities of a fitness and health-forming specialist is used to assess motor functions, which includes analyzing posture and gait, testing muscle strength and flexibility, determining the amplitude of movements in the joints, as well as assessing coordination and balance. According to educational kinesiology, body movements stimulate different areas of the brain, contributing to the development of cognitive functions, improving memory, attention and concentration. Kinesiology exercises aimed at developing balance and coordination also play an important role in improving interhemispheric interaction. Ontokinesiology studies the development of human motor functions throughout life, therefore it is an important tool in the development of individual training programs taking into account the age characteristics of clients. The main recommendations for the implementation of these areas of kinesiology in the training and health-forming process are outlined.*

Keywords: *kinesiology, fitness, health-forming activity, physical activity.*

Постановка проблеми. Сучасна система фізичної культури та спорту вимагає постійного вдосконалення методів фітнесу і здоров'яформувальної діяльності. Одним із перспективних напрямків є інтеграція в професійну практику зазначених фахівців кінезіологічних засобів, що дозволятимуть врахувати індивідуальні особливості рухової активності, оптимізувати механіку рухів та сприяти як профілактиці травматизму, так і відновленню функціональних можливостей організму. Таким чином, значення кінезіології як науки, яка об'єднує знання з фізіології, біомеханіки, анатомії та педагогіки, невід'ємне у формуванні професійної компетентності фахівців з фізичної культури та спорту.

Аналіз літературних джерел. В основі кінезіологічної теорії лежать фундаментальні праці радянських фізіологів та біомеханіків – М. О. Бернштейна (теорія побудови рухів), І. П. Павлова (вчення про умовні рефлекси), І. М. Сеченова (рефлекторна теорія) та П. К. Анохіна (теорія функціональних систем), – які заклали основу для розуміння координації, формування навичок, механізмів управління рухами та взаємодії систем організму людини. Проблему формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту було розглянуто А. Красіловим, [2; 3], Ю. Петренко [6], О. Печко, Н. Горобей, Ю. Козерук [7]. Водночас використання засобів кінезіології у фітнесі та здоров'яформувальної діяльності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту ще не отримало достатньої уваги науковців.

Метою дослідження є наукове обґрунтування інтеграції кінезіологічних засобів у фітнес-програми і здоров'яформувальну діяльність фахівців з фізичної культури і спорту для забезпечення оптимального фізичного розвитку та зміцнення здоров'я.

Методи дослідження: аналіз наукових літературних джерел, присвячених кінезіології, фітнесу та здоров'яформувальній діяльності фахівців з фізичної культури і спорту, систематизація, узагальнення, порівняльний аналіз з метою дослідження застосування різних засобів кінезіології у фітнесі та здоров'яформувальній діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Кінезіологія являє собою наукову та практичну дисципліну, що комплексно досліджує психологічні, педагогічні та біомеханічні аспекти рухової діяльності людини. Становлення кінезіології як науки та здоров'яформувальної практики [10] відбулося відносно недавно, на межі спортивної медицини, фізіології, біомеханіки, валеології рухової активності та тілесно-орієнтованої психотерапії. Ю. Петренко зазначає, що «ця наука об'єднує знання з морфології, фізіології, біомеханіки та інших дисциплін, оскільки рух є однією з ключових функцій організму» [6, с. 193]. Саме ця інтегративність кінезіології дозволяє реалізовувати комплексний підхід до вивчення рухової діяльності, не лише аналізувати механічні аспекти руху, але й враховувати фізіологічні та психоемоційні фактори, що впливають на нього.

Отже, використання засобів кінезіології у фітнесі та здоров'яформувальній діяльності володіє значним потенціалом.

На думку А. Красілова, на сучасному етапі «провідними рисами розвитку кінезіології є її педагогізація, взаємопроникнення методів та методик дослідження, взаємообмін знаннями, досвідом, розмитість меж навчальних і наукових дисциплін з одночасним розширенням та зміцненням взаємозв'язків між ними» [3, с. 107]. Тому з метою визначення ролі та особливостей застосування засобів кінезіології у фітнесі і здоров'яформувальній діяльності, впорядкуємо наявні напрямки кінезіології, визначивши предмет вивчення кожного з них, а також представивши фахівців, які досліджують дану проблематику (рис.1).

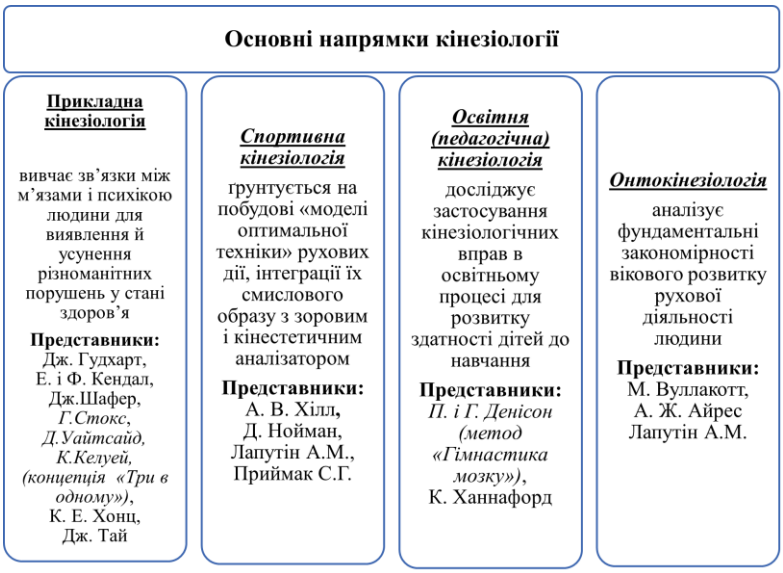


Рис. 1. Основні напрямки кінезіології на сучасному етапі

Оскільки прикладна (клінічна) кінезіологія досліджує питання оптимізації рухових патернів людини, у контексті фітнесу та здоров'яформувальної діяльності її застосування має важливе значення для виявлення дисфункцій, патологічної асиметричності та слабких ланок опорно-рухового апарату, які можуть стати передумовою виникнення травм або зниження ефективності роботи м'язів. Завдяки використанню спеціалізованих тестів і методик оцінки функціонального стану опорно-рухової системи, прикладна кінезіологія сприяє розробці персоналізованих програм фітнес-тренувань, що враховують індивідуальні фізичні особливості, рівень підготовки та потенційні ризики. Такий підхід дозволяє не лише оптимізувати навантаження, але й своєчасно коригувати техніку виконання вправ, що є важливим чинником у профілактиці травматичних ситуацій.

Натомість спортивна кінезіологія у практичній діяльності фахівця з фітнесу і здоров'яформування застосовується для оцінки рухових функцій, що включає аналіз постави та ходи, тестування м'язової сили та гнучкості, визначення амплітуди рухів у суглобах, оцінку координації та рівноваги.

Відповідно до теоретико-методологічних положень освітньої кінезіології, рухи тіла стимулюють різні ділянки мозку, сприяючи розвитку когнітивних функцій, покращенню пам'яті, уваги та концентрації. Кінезіологічні вправи, спрямовані на розвиток балансу та координації, також відіграють важливу роль у покращенні міжпівкульної взаємодії. Тому освітня кінезіологія може бути ефективною у роботі з особливими групами клієнтів, такими як діти з порушеннями онтогенезу [5], люди з особливими потребами, а також особи похилого віку.

Наприклад, Н. Дмітрієвою було розроблено комплекс спеціальних вправ за методикою сенсомоторної кінезіологію дітей 5–6 років із синдромом Дауна [1, с. 114-115], який включає кілька етапів.

Перший етап спрямований на оптимізацію м'язевого тонусу пасивними методами. Спочатку проводиться розтирання: розпочинають із кистей рук, поступово переходячи до передпліч і плечей. Далі розтирають стопи, приділяючи увагу основі пальців, виконують осьове скручування стопи, розтирання ахіллового сухожилля та м'язів гомілки. Наступним кроком є «віджимання» — щільне здавлювання корпусу тіла та кінцівок протягом 10–15 секунд у положенні на животі, охоплюючи область лопаток, підлопаткову зону, сідниці, стегна та гомілки. Також проводяться кінезіологічні маніпуляції на голові: для лицьової частини — розслаблюючий масаж жувальних і мімічних м'язів, під'язичної області з вправами для язика; для тім'яно-потиличної частини — дії, спрямовані на зменшення напруги сухожильного шолома голови та сполучної тканини під шкірою.

Наступний етап спрямований на інтеграцію ранніх поз і рухів у складніші координаційні дії. Вправи з втратою рівноваги включають фронтальні падіння: спочатку з колін на дві руки, потім на одну, а далі стоячи; дорзальні падіння з підніманням ніг; падіння з медичним м'ячем на руки та перекиди. Осьові вправи охоплюють повзання на животі та спині, «колоду», «качалочку», вправи на зміцнення черевного преса, підйоми ніг у положенні лежачи на спині, як зігнутих у колінах, так і прямих, а також вправи на «колоді». Для розвитку балансу практикуються стояння на одній нозі, на гімнастичній лаві, вимушені поздовжні та поперечні розгойдування у стоячому положенні під ритмічні дитячі вірші. Використовуються вправи з важкими м'ячами вагою 1, 2 та 3 кг, що передбачають кидки від грудей і з-за голови, а також вправи з тенісними м'ячами. Додатково проводяться підйоми та спуски на шведській стінці (5–10 разів), вправи з кеглями та різні види повзання: на спині, на животі під стільцями, рачки по стільцях, по колу з-під різних матів, лавок та стільців. Завершальний етап включає вправи для розвитку зорово-моторної координації. Серед них — пальчикова вправа «Горіхи» з мовним супроводом, де дитина катає горіх або каштан між долонями, стискаючи його по черзі в кожній руці, супроводжуючи дії віршиком. Також виконуються удари долонями, починаючи з простих симетричних рухів і переходячи до перехресних хлопків із варіаціями сили та відстані. Вправи «Павук» і «Бджола» передбачають імітацію рухів комах терапевтом, а дитина повинна відстежити їх за допомогою зору та слуху і спробувати зловити рукою; у разі невдачі «комаха» «кусає» дитину. Ці вправи сприяють розвитку дрібної моторики рук, координації рухів пальців, мовленнєвого супроводу дій, збагаченню словникового запасу, формуванню просторових уявлень, уваги, пам'яті та наочно-образного мислення. Крім того, рекомендується спостереження за предметами в різних положеннях тіла: лежачи на спині, на животі з опорою на лікті, сидячи та стоячи.

Таким чином, застосування освітньої кінезіології у роботі фахівця з фітнесу та здоров'яформувальної діяльності дозволить не лише покращити фізичну форму клієнтів, але й сприятиме їхньому когнітивному та психоемоційному розвитку.

У зв'язку з тим, що онтокінезіологія вивчає розвиток рухових функцій людини протягом усього життя, для фахівців з фітнесу та здоров'яформувальної діяльності вона є важливим інструментом у розробці індивідуальних тренувальних програм, із врахуванням вікових особливостей клієнтів. Науковцями (М. Носко, Ю. Носко, М. Лазаренко, В. Жула, Ф. Могильний, О. Філоненко) доведено, що «в певні вікові періоди життя виділяються стабільні періоди в розвиткові кінезіологічного потенціалу: формування (від народження до 18 років), становлення (від 18 до 25 років), стабілізації (від 25 до 40 років), згасання (від 40 до 60 років)» [4]. Виділення даних періодів є важливим в усвідомленні особливостей фізичної культури і спортивної діяльності людини в залежності від вікового етапу розвитку її кінезіологічного потенціалу. Тобто вивчення теоретичних основ онтокінезіології дає фахівцю з фітнесу і здоров'яформувальної діяльності глибоке розуміння того, як формуються рухові навички, як вони змінюються з віком і як можна оптимізувати рухову активність у будь-якому віці.

Онтокінезіологічні знання є основою для розвитку функціонального фітнес-тренінгу, спрямованого на покращення рухів, необхідних для повсякденного життя. Це сприяє підвищенню функціональної активності, рухової компетентності та загального рівня здоров'я клієнтів. Застосування онтокінезіологічних принципів є актуальним у різних сферах фітнесу та здоров'яформувальної діяльності, включаючи індивідуальні та групові тренування, фізичну рекреацію, дитячий фітнес та фітнес для людей похилого віку.

Висновки. Засоби кінезіології є важливим інструментом у роботі фахівця з фітнесу та здоров'яформувальної діяльності, оскільки вони сприяють гармонізації роботи м'язово-скелетної системи, покращенню координації, балансу та загального фізичного стану. За допомогою спеціально підібраних рухів можливо знизити ризик травм, покращити поставу та оптимізувати розподіл навантаження під час тренувань. Фахівець, враховуючи індивідуальні особливості кожного клієнта, може розробити адаптивну програму, що базується на принципах кінезіології, і таким чином забезпечити ефективність тренувального процесу. Використання цих вправ дозволяє врахувати рівень підготовки, хронічні захворювання або попередні травми, що є особливо важливим для розробки індивідуального підходу. Регулярна практика кінезіологічних вправ сприяє запобіганню дегенеративних змін у суглобах і м'язах, що є важливим для осіб, які ведуть сидячий спосіб життя або мають схильність до ортопедичних порушень. Таким чином, інтеграція кінезіологічних вправ у фітнес-програми забезпечуватиме не лише збалансований розвиток м'язової системи, але й сприятиме загальному покращенню фізичного стану та підтриманню здоров'я на високому рівні.

Запропоновані рекомендації до впровадження сучасних напрямів кінезіології у роботу фахівця з фітнесу і здоров'яформувальної діяльності можуть бути використані як основа для подальших досліджень і практичного впровадження у індивідуалізований тренувальний процес.

Перспективи подальших досліджень у галузі кінезіології для фітнесу та здоров'яформувальної діяльності є широкими та різноманітними. Одними із таких напрямів є підвищення ефективності процесу формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту, удосконалення відповідного навчально-методичного забезпечення.

Література

1.Дмітрієва Н. С. Вплив занять із фізичного виховання за методикою сенсомоторної кінезіотерапії на психомоторний розвиток дітей 5–6 років із синдромом Дауна. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 13(2). С. 111-116.

2.Красілов А. Розвиток кінезіологічної компетентності майбутніхфахівців фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2021. Т.8, №1. С. 33-39.

3.Красілов, А. Сутність і структура кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Педагогіка та психологія*. С. 105-111. https://doi.org/10.34142/2312-2471.2019.62.11

4.Носко М.О., Носко Ю.М., Лазаренко М.Г., Жула В.П., Могильний Ф.В., Філоненко О.А. Руховий розвиток школярів різних вікових груп : наукове видання. Чернігів: Видавництво «Десна Поліграф», 2020. 408 с.

5.Організація психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами в умовах воєнного стану / І. В. Шеремет, М. С. Челнокова, К. С. Василенко, В. О. Слободянюк. Освіта і здоров'я підростаючого покоління: матеріали п'ятого міжнародного симпозіуму: зб. наук. праць / за ред. В. Г. Білик; Український державний університет імені Михайла Драгоманова, Факультет фізичного виховання, спорту і здоров'я. К.: Видавництво «Алатон», 2023. С. 155-157.

6.Петренко Ю. Основні структурні компоненти кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорт. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2018. №5. С. 184-199.

7.Печко О. Н., Горобей Н. П., Козерук Ю. В.Аспекти кінезіологічної компетентності у формуванні культури здоров'я студентів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. Педагогічні науки, 2018, №3 (62). вересень 2018. Том 2. С. 235-241

8.Челнокова М. С., Шеремет І. В., Коненко Д. Ю. Підготовка майбутніх вчителів основ здоров'я до здоров'яформувальної діяльності засобами тренінгових технологій. *Освіта і здоров'я підростаючого покоління*: матеріали VI Міжнародного симпозіуму: збірник наукових праць / ред. кол.: В. П. Андрущенко, О. В. Тимошенко, В. Г. Білик; УДУ імені Михайла Драгоманова, Факультет фізичного виховання, спорту і здоров'я. К.: Алатон, 2024. С. 200-201.

9.Arora, K., & Wolbring, G. (2022). Kinesiology, Physical Activity, Physical Education, and Sports through an Equity/Equality, Diversity, and Inclusion (EDI) Lens: A Scoping Review. *Sports (Basel, Switzerland)*, *10*(4), 55. https://doi.org/10.3390/sports10040055

10. Bilyk, V. H., Omelchuk, O. V. & Pryimakov, O. O. (2024) Improving the health of students: the status of the problem and ways of its solution. *Physical culture and sports as a modern priority*: international scientific conference proceedings (October 3–4, 2024). Riga, Latvia: "Baltija publishing", 100-103. https://doi.org/10.30525/978-9934-26-479-5-26

11. George, T. Marquez, A., Coble, C., & Williams, A. (2022). Reimagining Sport Management Programs Within Kinesiology and Public Health. Kinesiology Review. 11. 1-9. https://doi.org/10.1123/kr.2022-0026

References

1.Dmitrieva, N. S. (2019). The influence of physical education classes using the sensorimotor kinesiotherapy method on the psychomotor development of children 5–6 years old with Down syndrome. *Innovative Pedagogy*, 13(2), 111-116. [in Ukrainian]

2.Krasilov, A. (2021). Development of kinesiological competence of future physical culture and sports specialists based on a differentiated approach. Education. Innovation. Practice, 8(1), 33-39. [in Ukrainian]

3.Krasilov, A (2019). The essence and structure of kinesiological competence of future physical culture and sports specialists. *Pedagogy and Psychology,* 62, 105-111. https://doi.org/10.34142/2312-2471.2019.62.11 [in Ukrainian]

4.Nosko, M.O., Nosko, Y.M., Lazarenko, M.G., Zhula, V.P., Mogilny, F.V. & Filonenko, O.A. (2020). Motor development of schoolchildren of different age groups: scientific publication. Chernihiv: Publishing house "Desna Poligraf". 408 p. [in Ukrainian]

5.Sheremet, I. V., Chelnokova, M. S., Vasylenko, K. S., & Slobodyanyuk, V. O. (2023). Organization of psychological and pedagogical support for children with special educational needs in martial law. *Education and health of the younger generation*: materials of the fifth international symposium: collection of scientific works / edited by V. G. Bilyk; Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University, Faculty of Physical Education, Sports and Health. Kyiv: Alaton Publishing House, 155-157. [in Ukrainian]

6.Petrenko, Y. (2018). The main structural components of kinesiological competence of future specialists in physical culture and sports. *Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies*, 5, 184-199. [in Ukrainian]

7.Pechko, O. N., Gorobey, N. P. & Kozeruk, Y. V. (2018). Aspects of kinesiological competence in the formation of a health culture of students. *Scientific Bulletin of the Mykolaiv National University named after V. O. Sukhomlynsky*. *Pedagogical Sciences*, 3 (62), 235-241. [in Ukrainian]

8.Chelnokova, M. S., Sheremet, I. V. & Konenko, D. Y. (2024). Preparation of future teachers of health fundamentals for health-forming activities using training technologies. *Education and health of the younger generation*: materials of the VI International Symposium: collection of scientific papers. Kyiv: Alaton, 200-201. [in Ukrainian]

9.Arora, K., & Wolbring, G. (2022). Kinesiology, Physical Activity, Physical Education, and Sports through an Equity/Equality, Diversity, and Inclusion (EDI) Lens: A Scoping Review. *Sports (Basel, Switzerland)*, *10*(4), 55. https://doi.org/10.3390/sports10040055

10. Bilyk, V. H., Omelchuk, O. V. & Pryimakov, O. O. (2024) Improving the health of students: the status of the problem and ways of its solution. *Physical culture and sports as a modern priority*: international scientific conference proceedings (October 3–4, 2024). Riga, Latvia: "Baltija publishing", 100-103. https://doi.org/10.30525/978-9934-26-479-5-26

11. George, T. Marquez, A., Coble, C., & Williams, A. (2022). Reimagining Sport Management Programs Within Kinesiology and Public Health. Kinesiology Review. 11. 1-9. https://doi.org/10.1123/kr.2022-0026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).84

Boichuk R.I.
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-7377-6211
Doctor of Pedagogical Sciences,
Associate Professor, Department of Physical Education and Sports,
Ivano-Frankivsk National Technical University of Oil and Gas, Ukraine
Moseichuk Yu.Yu.
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-2457-6552
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Dean of the Faculty of Physical Culture, Sports, and Rehabilitation,
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University, Ukraine
Vaskan I.H.
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-3845-5134
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Head of the Department of Theory and Methods of Physical Culture,
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University, Ukraine

HEALTH-PRESERVING ORIENTATION OF THE PHYSICAL TRAINING PROCESS OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

Modern volleyball requires players to maximize their motor qualities, willpower, and ability to apply acquired skills. The development of motor skills and game techniques is closely linked to the improvement of physical abilities. Physical preparation is essential reducing the risk of injury and improving players' strength, endurance, speed and responsiveness, enabling them to reach their full potential on the court. The purpose of the study is to explore methods for optimizing the physical training process of young volleyball players in order to preserve their health and enable the fullest realization of their individual potential during the final stages of long-term sports development. The research methodology includes the analysis and synthesis of scientific and methodological literature, as well as program documents. Good physical preparation for volleyball involves a diverse combination of exercises and techniques designed to strengthen the specific muscles used in the sport, enhance cardiovascular and respiratory endurance, improve reaction speed, and promote movement coordination. Volleyball players face a range of unique physical challenges, including the intense repetition of jumps throughout a match. Injuries and health issues may occasionally arise. For volleyball players, the most common pathological conditions occur in the shoulder, knee, and ankle joints. To minimize such issues, volleyball players should consistently perform specialized exercises to strengthen the ligaments and muscles of the aforementioned joints. The challenge of improper training loads for young volleyball players at the early stages of long-term athletic development is becoming more significant. There is a conflict between early sports specialization, increased training and competition demands, and the limited functional capacities of young athletes, who need considerable energy for their growth and development. It should consider the risk factors for sports injuries and the importance of their prevention.

Key words: *volleyball, young, players, physical, training, health.*

Бойчук Р.І, Мосейчук Ю.Ю., Васкан І.Г. Здоров'язберігаюча спрямованість процесу фізичної підготовки юних волейболістів. *В статті розглядається важливість процесу фізичної підготовки для юних волейболістів у контексті зниженні ризику травм і покращення і розвитку рухових якостей з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей юних волейболістів. Достатній рівень фізична підготовленості дозволяє гравцям реалізувати свій функціональний потенціал в процесі змагальної діяльності. При цьому слід уникати великого обсягу тренувальних навантажень максимально наближених за характером до змагальної діяльності у підлітковому та юнацькому віці. В процесі управління навчально-тренувальним процесом юних волейболістів тренери-педагоги повинні прагнути до збалансованої системи тренувальних і змагальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення. Теоретичний аналіз показує ключові особливості рухових дій у волейболі. Зокрема, повторювані стрибки, ударні рухи, і як наслідок, підвищений ризик травм у плечових, колінних і гомілковостопних суглобах. Щоб уникнути цих проблем, юні спортсмени повинні зосередитися на вправах, які спрямовані на зміцнення вищезгаданих м'язевих груп.*

Ключові слова: *волейбол, юні, волейболісти, фізична, підготовка, здоров'я.*

Statement of the problem. The high level of development of volleyball, the growth of competition and, accordingly, the intensity of competitive activity, the expansion of the range of game actions require athletes to demonstrate a high level of skill in fast-paced situations that arise on the volleyball court [20, 22]. At the same time, in various game situations, the athlete's body is affected by the maximum magnitude and duration of the load, the overcoming of which requires a proper level of development of physical qualities and the ability to show them in variable conditions of competitive activity. On the other hand, the insufficient level of physical fitness of a volleyball player can adversely affect the effectiveness of the implementation of technical and tactical actions in