

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

# АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Збірник матеріалів  
VI Всеукраїнської науково-практичної конференції  
з міжнародною участю

**03 грудня 2025 року**



Полтава, 2025

**Міністерство освіти і науки України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського  
Глухівський національний педагогічний університет  
ім. Олександра Довженка  
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Університет Лондон Метрополітен (Великобританія)  
Університет Миколая Коперника в Торуні (Польща)  
Ізмаїльський державний гуманітарний університет  
Харківська державна академія фізичної культури**

## **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ**

збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної  
конференції з міжнародною участю

*03 грудня 2025 року*

## **CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

collection of materials of the VI All-Ukrainian Scientific and Practical  
conferences with international participation

*December 03, 2025*

Полтава, 2025

УДК 796.011.1/3.  
ББК 75.0+75.1

*Рекомендовано до друку  
вченою радою факультету фізичної культури та спорту  
Національного університету  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
(протокол № 5 від 10 грудня 2025 року).*

**Члени редакційної колегії:** *Рибалко Л. М.*, декан факультету фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», доктор педагогічних наук, професор; *Оніщук Л. М.*, завідувач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», кандидат педагогічних наук, доцент; *Гема А. В.*, доцент кафедри фізичного виховання та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; *Синиця Т. О.*, доцент кафедри хореографії та танцювальних видів спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; *Жалій Р. В.*, доцент кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», кандидат педагогічних наук; *Останов А. В.*, старший викладач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»; *Йона Т. В.*, старший викладач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»; *Гулько Т. Ю.*, старший викладач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»; *Шуть Б. І.*, асистент кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

*Актуальні проблеми фізичної культури та спорту:* збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, 03 грудня 2025 р. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2025. 205 с.

***Відповідальність за достовірність наведених фактів, грамотність, автентичність цитат і посилань несуть автори робіт.***

©Національний університет  
імені Юрія Кондратюка», 2025

4. Ланіна Т. В. Особливості початкового навчання плаванню дітей 5–7 років у басейні / Фізичне виховання та спорт у сучасному суспільстві, 2020. № 3. С. 74–82.
5. Тимошенко С. П. Методика та організація занять плаванням з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку. Харків: ХНПУ ім. Г. Сковороди, 2021. 152 с.

Гаркава Т., студентка групи д1ЕФіт  
*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*  
Косяк О. В., викладач  
*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ОПТИМІЗАЦІЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Ефективний пошук талановитих і перспективних дітей – це ключовий елемент вдосконалення всієї системи підготовки, спрямований на досягнення високих спортивних результатів у майбутньому. У світлі постійного зростання вимог до початкової підготовленості футболістів існує нагальна потреба в оновленні та оптимізації програм фізичної та технічної підготовки, адаптованих до сучасних методичних підходів на ранніх етапах спортивного вдосконалення.

Перший етап спортивної діяльності – початкова підготовка – зосереджений на створенні оптимальних умов для гармонійного розвитку атлета. Основне завдання тут – максимально розкрити потенціал рухових якостей та підвищити функціональні резерви організму. Це забезпечує необхідний рівень підготовленості, який дозволить спортсмену ефективно адаптуватися та успішно справлятися зі складними спеціальними завданнями на наступних, більш вимогливих етапах.

Тривалість і послідовність етапів багаторічної спортивної підготовки визначаються комплексом взаємопов'язаних чинників. Ці фактори мають вирішальне значення для встановлення загального терміну підготовки, необхідного для досягнення найвищих результатів, а також для визначення оптимальних вікових зон цих досягнень.

Ключові фактори, що впливають на структуру підготовки:

- індивідуальні та біологічні особливості – темпи біологічного дозрівання спортсмена та його індивідуальні й статеві характеристики, які безпосередньо впливають на швидкість зростання спортивної майстерності;
- старт спортивної діяльності – вік початку занять спортом та момент переходу до спеціалізованого тренування;
- змагальна діяльність – вимоги та структура змагань, які формують необхідний рівень підготовленості для досягнення високих спортивних результатів;

- адаптаційні процеси – закономірності формування майстерності та адаптації провідних функціональних систем організму до специфіки даного виду спорту;
- зміст тренування – склад засобів і методів, динаміка тренувальних навантажень, побудова структурних моделей процесу, а також використання допоміжних факторів (наприклад, спеціального харчування, тренажерів).

Раціональне планування багаторічної підготовки тісно пов'язане з визначенням цих вікових меж. Як правило, виділяють три основних вікових зони, перших великих успіхів, оптимальних можливостей, підтримання високих результатів.

На початковому етапі підготовки юних спортсменів слід застосовувати широкий спектр засобів і методів. Необхідно активно використовувати рухливі та ігрові методи, а також включати вправи з різних видів спорту. Щодо технічного вдосконалення, увага має бути зосереджена на засвоєнні різноманітних підготовчих вправ.

На цьому етапі не рекомендується форсувати стабілізацію техніки рухів чи прагнути до формування стійких рухових навичок виключно заради негайного спортивного результату.

Організм юних спортсменів перебуває у стані інтенсивного розвитку та формування – спостерігається щорічне збільшення росту (до 3–4 см), процеси окостеніння ще не завершені, кістки таза не зрослися, а скелет легко піддається деформації. М'язовий і зв'язковий апарат є відносно слабким, що вимагає додаткових зусиль для підтримання хребта у правильному положенні.

У зв'язку з цим необхідно уникати навантажень і положень, які можуть спричинити травми або порушення розвитку – слід виключити положення, що ведуть до викривлення хребта. Заборонені сильні поштовхи, струси тіла, різкі зупинки та повороти, а також перенапруження опорно-рухового апарату. Важливо контролювати рівномірність навантаження на праву та ліву кінцівки, оскільки дисбаланс може призвести до зміщення кісток тазового поясу та верхніх кінцівок.

Отже, сучасний рівень розвитку футболу характеризується постійним зростанням вимог до швидкості, інтенсивності та потужності ігрових дій. Це зумовлює критичну необхідність удосконалення програм фізичної та технічної підготовки молодих спортсменів, з особливим акцентом на швидкісно-силових якостях, як ключовому факторі майбутньої спортивної майстерності. Етап початкової підготовки є фундаментом у багаторічному тренуванні. Його дидактична мета – не досягнення негайних результатів, а створення оптимальних можливостей для гармонійного розвитку рухових якостей і підвищення функціональної готовності організму. Якісно закладена база забезпечує успішну адаптацію організму до спеціалізованих та інтенсивних навантажень на подальших етапах.

Через інтенсивний ріст і незавершеність окостеніння скелета (особливо в зоні хребта і таза) організм юних спортсменів є вразливим до деформацій. Оптимізація швидкісно-силової підготовки має відбуватися з обов'язковим

врахуванням цих фізіологічних обмежень: слід уникати сильних поштовхів, різких поворотів, перенапруження опорно-рухового апарату та нерівномірного навантаження на кінцівки.

#### *Література:*

1. Адаменко О. В. та ін. Особливості застосування сучасних засобів фізичної підготовки у тренувальному процесі юних футболістів 14–15 років. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2024. Вип. 1. С. 45–52.
2. Єрмаков С. С., Козіна Ж. Л. Сучасні технології спортивного тренування та реабілітації: від теорії до практики. Харків: ХДАФК, 2022. 350 с.
3. Іванченко О. О. та ін. Моніторинг та корекція обсягу навантаження під час швидкісно-силової підготовки юних спортсменів із застосуванням GPS-технологій. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Спортивні науки*. 2021. Вип. 11. С. 131–138.
4. Дементій О. С. Кореляційний аналіз показників фізичної та технічної підготовленості футболістів 15–16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023. № 4 (84). С. 138–144.
5. Слабко А. В. Профілактика травматизму колінного суглоба як елемент оптимізації тренувального процесу у підлітковому футболі. *Проблеми та перспективи розвитку спортивної науки. Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції*. 2022. С. 310–313.

Гета А. В., к.фіз.вих., доцент  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

## **АДАПТИВНЕ ПЛАВАННЯ: КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ**

Адаптивне плавання є однією з найважливіших форм фізичної реабілітації та розвитку фізичних якостей у осіб із порушеннями здоров'я або обмеженими фізичними можливостями. Цей вид фізичної активності поєднує в собі терапевтичні та спортивні елементи, що дозволяють досягати як реабілітаційних, так і фізично-оздоровчих результатів. Актуальність розвитку адаптивного плавання обумовлена тим, що сучасне суспільство стикається з підвищеною потребою у створенні доступних та ефективних методик фізичної реабілітації для людей із різними формами інвалідності, а також необхідністю формування активного способу життя серед осіб із хронічними захворюваннями та особливими потребами. Здоров'я людини, особливо фізичне, прямо пов'язане з рівнем рухової активності, а адаптивне плавання забезпечує безпечні умови для розвитку рухових навичок та підтримання функціональної готовності організму.

Метою застосування адаптивного плавання є комплексне оздоровлення, відновлення рухових функцій, підвищення фізичної працездатності, а також