

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

Гета В., студент групи 304-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Науковий керівник: Гета А. В., к.фіз.вих., доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ВОЛЕЙБОЛІ В КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ СПОРТИВНО-ТЕХНІЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Волейбол як один із найбільш динамічних і технічно складних ігрових видів спорту посідає особливе місце у системі фізичної культури та спорту, оскільки поєднує в собі високі вимоги до функціональних можливостей організму, техніко-тактичної майстерності, психологічної стійкості, швидкості мислення та здатності до ефективної командної взаємодії. У сучасних умовах розвитку спорту волейбол характеризується інтенсивним темпом ігрових дій, постійним удосконаленням техніки, появою нових тактичних схем, збільшенням фізичних навантажень та високою конкуренцією на міжнародній арені, що вимагає від спортсменів постійного вдосконалення та адаптації до мінливих умов гри. Зростання рівня майстерності команд у всьому світі призводить до того, що навіть незначні технічні або тактичні помилки можуть стати вирішальними у результаті гри, що, у свою чергу, актуалізує необхідність глибокого наукового підходу до організації тренувального процесу та підготовки спортсменів.

Сучасний волейбол давно вийшов за межі суто технічної або силової підготовки і перетворився на комплексну систему, у якій кожен аспект – від анатоμο-фізіологічних характеристик спортсмена до його здатності працювати у стресових умовах – має вирішальне значення для досягнення високих результатів. Одним із ключових чинників високої ефективності гри є технічна майстерність, яка охоплює вміння виконувати всі основні елементи на високому рівні: подачу, приймання, передачу, нападаючий удар, блокування та захисні дії. подача в сучасному волейболі перетворилася не лише на спосіб введення м'яча в гру, а на потужний тактичний інструмент, який дозволяє дестабілізувати приймання суперника та нав'язати йому не вигідну структуру атаки. Поступово виконання подачі змінилося від безпечних варіантів до агресивних силових ударів, стрибкових подач із закручуванням та подач із непередбачуваною траєкторією, які вимагають від спортсменів високої сили, точності та стабільності. Приймання м'яча як технічний елемент є основою подальшої організації атаки, адже саме якість приймання визначає можливість виконання повноцінної комбінації та темпу подальших дій. Погане приймання змушує зв'язуючого обмежувати варіативність передач і значно знижує ефективність нападу, тому розвиток навичок приймання є одним із центральних завдань тренувального процесу.

Передача м'яча, що виконується зв'язуючим гравцем, вважається творчим і тактичним центром гри, оскільки саме вона визначає темп атаки, напрямок розвитку комбінації та можливість створення ефективних умов для нападаючих. Від рівня технічної майстерності зв'язуючого залежить здатність команди реалізовувати різноманітні атаквальні схеми, виконувати швидкі передачі, змінювати темп гри та вводити суперника в оману. Нападаючий удар, який є завершальним елементом атаки, характеризується вимогами до високої стрибкової здатності, силової підготовленості, точності удару та вміння аналізувати позицію блокуючих суперника. Сучасні команди використовують різні темпи атаки, що дозволяє ускладнювати блокування. Блокування, своєю чергою, потребує від гравців високої координації, чіткого читання намірів нападника, вміння синхронно взаємодіяти у стрибку та швидко змінювати положення рук у повітрі. Захисні дії в полі потребують реакції, що межує з автоматичною, мобільності, гнучкості та стійкості корпусу, оскільки спортсмену доводиться працювати у низьких стійках, швидко переміщуватися та виконувати прийоми у складних умовах.

Тактична підготовка у волейболі набуває особливої актуальності в умовах зростання швидкості гри та різноманітності тактичних схем. Командна тактика включає систему розіграшу комбінацій, організацію різних варіантів атаки — від швидких передач до дальніх набігів, використання "фінтів", обманних ударів та зміни ритму гри. Захисна тактика охоплює побудову зонного або персонального блокування, варіанти розташування гравців у полі, схеми переходу від блоку до захисту та від захисту до контратаки. На сучасному рівні важливою складовою тактичної підготовки є аналіз суперника, який проводиться за допомогою відеоповторів, статистичних даних та програм аналітичного моніторингу. Тренери використовують спеціальні комп'ютерні системи, що дозволяють визначати найчастіші напрямки ударів, особливості розіграшів та поведінкові патерни гравців опонента, що допомагає створити більш ефективну тактичну модель захисту та атаки.

Фізична підготовка волейболістів є фундаментом, що забезпечує можливість якісної реалізації технічних і тактичних дій. Волейбол потребує розвинених швидкісних і швидкісно-силових якостей, стрибкової витривалості, координаційних здібностей, силової витривалості, гнучкості та здатності до вибухових рухів. Стрибкові якості мають вирішальне значення для виконання блоку та нападів, а тому тренування включає велику кількість пліометричних вправ, багатоскокових комплексів та спеціальних стрибкових програм. Силова підготовка спрямована на зміцнення м'язів ніг, спини, плечового поясу та стабілізаційних м'язів корпусу, що забезпечують правильну біомеханіку руху та зменшують ризик травм. Функціональна підготовка включає кардіотренування, роботу на витривалість, змішані цикли й інтенсивні інтервальні заняття, що сприяють підтриманню високого рівня загальної працездатності протягом усієї гри.

Сучасний спортивний тренувальний процес неможливо уявити без використання інноваційних технологій. Відеоаналіз дає змогу точно відстежувати помилки, аналізувати виконання технічних елементів та

проводити індивідуальну корекційну роботу. Системи моніторингу навантаження дозволяють оцінювати ступінь втоми, контролювати частоту серцевих скорочень, потужність рухів і ризик перенавантаження, що підвищує ефективність планування тренувальних циклів. Спеціальні тренажери і симулятори допомагають відточувати техніку передачі, приймання та реакції в умовах, наближених до ігрових.

Однією з найбільш актуальних проблем волейболу є профілактика травм, які часто виникають внаслідок великих стрибкових навантажень, різких зупинок, змін напрямку руху та повторюваних ударних навантажень на плечовий суглоб. Найпоширенішими є ушкодження зв'язок гомілковостопного суглоба, колінні травми, перенавантаження плечового поясу та м'язів спини. Сучасні методи профілактики включають функціональну діагностику, тренування м'язів-стабілізаторів, регулярні вправи на мобільність, корекцію біомеханіки рухів, використання кінезіотейпування, відновлювальні процедури та контроль інтенсивності навантажень.

Психологічна складова підготовки волейболістів є не менш важливою, оскільки гра вимагає швидкого прийняття рішень, здатності до саморегуляції та стресостійкості, а також високого рівня командної взаємодії. Психологічні тренування включають розвиток впевненості, концентрації уваги, вміння працювати в умовах тиску та підтримувати позитивний емоційний стан. Сформований командний дух і здатність гравців взаємодіяти в умовах стресу є ключовими чинниками успіху.

Узагальнюючи наведене, можна стверджувати, що сучасний волейбол є багатогранним видом спорту, у якому висока результативність забезпечується комплексністю підготовки спортсменів. Технічна майстерність, досконала тактична модель, високий рівень фізичної підготовленості, використання новітніх технологій, профілактика травм і психологічний розвиток створюють систему, що дозволяє досягати високих спортивних результатів та забезпечувати конкурентоспроможність команд на національному та міжнародному рівнях.

Література:

1. Волощук, К., Мітова, О., & Раковська, І. (2024). Теоретична підготовка як засіб підвищення мотивації до занять волейболом у здобувачів закладів фізичної культури і спорту. *Спортивні ігри*, 1(31), 4–15.
2. Ковальчук, В., Денисовець, А., & Пантус, О. (2025). Ефективність навчання техніки силової й планеруючої подачі у юних волейболісток. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 3(1), 6–11.
3. Скачек, А. І., & Томак, Д. В. (2023). Удосконалення функціональних можливостей волейболістів групи підвищення спортивної майстерності засобами кросфіту. *Олімпійський та паралімпійський спорт*.
4. Awaluddin, A., Hasanuddin, M. I. (2024). Literature review on innovative volleyball learning models in physical education. *Journal of Sport Education, Coaching, and Health (JOCCA)*, 6(1).

5. Krivyya, I., Nesen, O., Strelnykova, Y., & Wnorowski, K. (2023). Development of volleyball skills in physical education lessons using visual imagery in 10-11-year-old schoolchildren. *Physical Culture, Recreation and Rehabilitation*, 2(1), 24–29.

Зачепило І. В., асистент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФУТБОЛ: ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА, КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ТА СУЧАСНІ ТРЕНУВАЛЬНІ ПІДХОДИ

Футбол – один із найскладніших командних видів спорту, який поєднує інтенсивну фізичну роботу, високий рівень координаційних здібностей, швидкість мислення та технічну майстерність. Сучасна футбольна підготовка базується на комплексному розвитку: від техніки володіння м'ячем до тактичної гнучкості та функціональної витривалості. Саме це робить футбол універсальною системою тренування, яка розвиває як фізичні, так і когнітивні можливості спортсменів.

Техніка футболіста включає широкий спектр умінь: ведення різними частинами стопи, передачі на різні дистанції, прийом у русі, удари, фінти, маневрування, переміщення зі зміною темпу. Високий рівень техніки забезпечує результативність у змагальних умовах, де будь-яка затримка або неточність може привести до втрати м'яча.

Сучасний футбол висуває підвищені вимоги до швидкості виконання технічних дій. Футболіст повинен демонструвати автоматизовані рухові навички, які дозволяють діяти без втрати часу на додаткове обдумування. Важливою складовою є варіативність техніки – здатність виконувати той самий технічний елемент у різних ситуаціях: під тиском, з обмеженим простором, з різних позицій та швидкостей.

Тактика у футболі становить систему взаємодії гравців між собою та з суперником. Вона включає:

- тактику атакуючих дій (комбінаційна гра, просування м'яча, відкривання, створення чисельної переваги);
- тактику оборони (пресинг, підстраховка, позиційний захист, переходи між лініями);
- перехідні фази гри – один із ключових аспектів сучасного футболу, що охоплює швидке переключення з атаки в оборону і навпаки.

Відомо, що понад 60 % вирішальних епізодів у футболі виникають саме у перехідних фазах гри, що свідчить про важливість тренування швидкості тактичної реакції.

Координаційні здібності – фундаментальний аспект підготовки футболіста. Вони включають:

- зорово-моторну координацію;
- просторову орієнтацію;