

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

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;

- рівновагу статичну і динамічну;
- швидкість реакції;
- рухову ритмічність;
- здатність до перемикання між руховими діями;
- точність мікрорухів (особливо важливо при контролі м'яча).

Футболіст повинен одночасно контролювати м'яч, оцінювати положення партнерів і суперників, реагувати на зміну темпу гри та приймати рішення в умовах дефіциту часу. Саме тому координація є визначальним фактором футбольної майстерності.

Наукові дослідження показують, що розвиток координаційних здібностей у 8–14 років забезпечує вищу технічну оснащеність у старшому віці. У професійному спорті координація дозволяє скоротити час реакції на 20–30 %, що суттєво впливає на результативність гри.

Сучасний тренувальний процес передбачає використання спеціалізованих засобів та технологій:

1. Координаційні драбини та перешкоди. Це один із найефективніших інструментів для розвитку:

- швидкості ніг;
- ритмічності;
- точності рухів;
- вміння швидко змінювати напрям.

Такі вправи застосовуються на всіх етапах підготовки – від дитячих академій до професійних клубів.

2. Мінігри на обмеженому просторі. Формати 1×1, 2×2, 3×3, 4×4 підвищують:

- швидкість прийняття рішень,
- техніку ведення і передач,
- реакцію на тиск суперника,
- інтенсивність рухів.

За даними UEFA, мінігри збільшують кількість технічних дій у 3–4 рази.

3. Робота з реактивними тренажерами

Світлові та сенсорні тренажери Blazerpod, FitLight розвивають:

- стартову реакцію;
- швидкість перемикання уваги;
- координацію «око–нога».

Використання різних видів м'ячів. М'ячі різного розміру, ваги, пружності тренують:

- точність дотику;
- адаптивність рухів;
- відчуття м'яча.

5. Тренування під тиском

Методика, коли спортсмен виконує технічну дію при швидкій атаці суперника. Це підвищує:

- стійкість до стресу;
- стабільність техніки;

- швидкість тактичної реакції.

6. Відеоаналіз і GPS-технології. Система відстежує:

- швидкість руху;
- кількість ривків;
- інтенсивність навантаження;
- технічні дії.

Це дозволяє тренеру коригувати індивідуальний план підготовки. Футбол розвиває не лише фізичні, а й когнітивні здібності:

- оперативну пам'ять,
- аналітичне мислення,
- швидкість обробки інформації,
- стресостійкість,
- концентрацію уваги.

У гравців високого класу швидкість прийняття рішення становить 0,3–0,5 секунди – це рівень, який досягається завдяки багаторічним тренуванням і високому рівню координаційних здібностей.

Футбол – це не лише змагальний вид спорту, але й комплексна тренувальна система, що сприяє розвитку техніко-тактичних умінь, координаційних здібностей, когнітивної гнучкості й фізичної витривалості. Інтеграція сучасних тренувальних технологій дозволяє максимально розкрити потенціал спортсменів і забезпечити високий рівень їхньої спортивної майстерності. Включення футболу в тренувальні програми різних вікових груп сприяє гармонійному розвитку, формуванню рухової культури та успішності у змагальній діяльності.

Література:

1. Базилевич В. М. Футбол: техніка та тактика. Київ: Олімпійська література, 2018. С. 25–214.
2. Глуценко А. С. Розвиток координаційних здібностей футболістів 10–16 років. Одеса: Південноукраїнський педагогічний університет, 2017. С. 20–97.
3. Сиротін А. М. Теорія і методика футболу. Харків: ХДАФК, 2020. С. 14–176.
4. Старчук О. М. Сучасні тренувальні технології у футболі. Тернопіль: ТНПУ, 2022. С. 58–141.
5. Шалімов В. О. Підготовка юних футболістів: сучасні підходи. Львів: Сполом, 2019. С. 33–149.
6. Bangbo J. Fitness Training in Soccer. Milan: Human Kinetics, 2015. P. 51–168.
7. Bompa T., Haff G. Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign: Human Kinetics, 2019. P. 187–292.
8. Reilly T., Williams A. M. Science and Soccer. London: Routledge, 2013. P. 89–204.
9. Weineck J. Optimales Training: Leistungsphysiologische Trainingslehre. München: BLV Verlag, 2019. P. 213–342.
10. Wilson M., Smith J. Motor coordination and cognitive processing in football players. *International Journal of Sports Science*, 2021, 12(3), P. 145–159.