

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

юних спортсменів відчуття сили й напрямку, уміння керувати рухом кулі та виконувати точні, прогнозовані удари в різних ігрових ситуаціях.

Метою методики розвитку точності удару є формування стабільних технічних навичок, що забезпечують високий рівень виконання ударів, покращення моторного контролю та розвиток умінь аналітично оцінювати ситуацію на столі. Комплексне поєднання технічних вправ, тренувальних методів, психомоторного розвитку та індивідуального підходу створює підґрунтя для успішного становлення юного більярдиста та формування високого рівня спортивної майстерності.

Отже, розвиток точності удару у юних більярдистів є ключовим етапом їхньої спортивної підготовки, оскільки саме від цього залежить ефективність виконання ігрових дій та результативність у змаганнях. Методика, що поєднує поступове відпрацювання техніки удару, контроль положення тіла та кия, вправи на розвиток окоміру і концентрації уваги, сприяє формуванню стабільних технічних навичок. Індивідуалізація тренувального процесу, поетапне ускладнення завдань та використання відеоаналізу дозволяють усунути помилки та підвищити точність ударів у різних ігрових ситуаціях. Комплексний підхід забезпечує гармонійний розвиток моторики, координації та аналітичних здібностей спортсменів, створюючи міцну основу для подальшого вдосконалення техніки та тактики гри.

Література:

1. Латишев М. В. Техніка і тактика настільного тенісу та більярду. Київ: Центр учбової літератури, 2020. 190 с.

Порва А. С., студент групи 602-ФС
Науковий керівник: Плачинда Т. С., д.пед.н., професор
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

АВТОРСЬКА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи є важливим компонентом формування їхнього здоров'я, фізичної підготовленості та адаптації до навчальних та професійних навантажень. Особливості такої групи полягають у наявності тимчасових або постійних обмежень за станом здоров'я, що потребує індивідуального підходу до організації навчально-тренувального процесу [1].

Авторська методика спрямована на комплексне вдосконалення рухових умінь, загальної фізичної підготовки та корекцію фізичних дефіцитів, з одночасним забезпеченням безпеки та медичного контролю.

Методика передбачає поетапне формування фізичних якостей: розвитку дихальної та серцево-судинної системи, сили, витривалості, гнучкості та координаційних навичок. Комплекс вправ адаптується відповідно до

індивідуальних можливостей студентів, з урахуванням наявних медичних рекомендацій та протипоказань. Основу тренувального процесу становлять легкі аеробні вправи, дихальна гімнастика, силові вправи з власною масою тіла, елементи лікувальної фізкультури та рухливі ігри.

Особливу увагу авторська методика приділяє психологічній та мотиваційній підтримці студентів. Використання ігрових форм занять, ритмічних вправ, дихальних технік та елементів релаксації сприяє зниженню тривожності, підвищенню самооцінки та формуванню позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Прогресивне збільшення інтенсивності і тривалості вправ забезпечує безпечно покращення фізичного стану та адаптаційних можливостей організму студентів.

Методика також передбачає контроль і оцінювання результатів через регулярне вимірювання фізичних показників: частоти серцевих скорочень, витривалості, сили та гнучкості, що дозволяє коригувати індивідуальні програми занять. Такий підхід забезпечує максимальну ефективність фізичного виховання з урахуванням стану здоров'я студентів, сприяє профілактиці хронічної втоми, покращенню постави та загальної фізичної форми.

Перевагами авторської методики є її комплексність, індивідуалізація, інтеграція елементів фізичної культури та лікувальної гімнастики, а також орієнтація на поступове підвищення фізичної активності студентів спеціальної медичної групи. Використання методики сприяє формуванню у студентів здорового способу життя, мотивації до регулярної фізичної активності та готовності до самостійного підтримання власної фізичної форми.

Запропонована авторська методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи дозволяє комплексно впливати на фізичний стан студентів, забезпечує розвиток основних фізичних якостей – сили, витривалості, гнучкості та координації – із врахуванням їхніх індивідуальних медичних показників. Включення елементів дихальної гімнастики, лікувальної фізкультури, ігрових і ритмічних вправ сприяє покращенню рухових навичок, адаптації організму до навантажень та формуванню мотивації до регулярної фізичної активності.

Рекомендаціями для підвищення ефективності авторської методики:

- 1) використовувати індивідуалізовані програми тренувань з урахуванням медичних показань та фізичного стану студентів;
- 2) застосовувати поступове збільшення навантаження для забезпечення безпеки та ефективності занять;
- 3) поєднувати фізичні вправи з елементами психологічної підтримки та релаксації для зниження тривожності та підвищення мотивації;
- 4) регулярно здійснювати контроль результатів та корекцію програм на основі вимірювань фізичних показників і спостережень за станом студентів;
- 5) впроваджувати елементи ігрової та командної діяльності для розвитку соціальних навичок і підвищення зацікавленості студентів у заняттях.

Застосування цих рекомендацій дозволяє досягти стабільного підвищення фізичної підготовленості студентів спеціальної медичної групи, формування

здорового способу життя та готовності до самостійного підтримання фізичної активності.

Література:

1. Білецька В. В. Лікувальна фізкультура та фізичне виховання студентів: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2019. 176 с.
2. Іваненко П. В. Методика навчання і розвитку фізичних якостей студентів зі спеціальними медичними групами. Харків: ХНПУ, 2018. 168 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2017. 384 с.

Рибін А. І., студент групи 601-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Важка атлетика як олімпійський вид спорту є важливим засобом розвитку силових можливостей, швидкісно-силових якостей та координаційних здібностей спортсменів різного віку [2]. Навчально-тренувальні заняття з важкої атлетики спрямовані не лише на формування техніки змагальних вправ (ривка та поштовху), а й на розвиток функціональних можливостей організму, удосконалення рухових навичок, виховання вольових якостей та стійкості до фізичних навантажень [4].

На початковому етапі підготовки особливу увагу приділяють формуванню правильної техніки базових рухів – станової тяги, присідань, піднімання штанги на груди, роботи зі штангою на грудях. Важливо забезпечити поступовість навантажень, дотримання принципів доступності, індивідуалізації та технічної точності. Заняття на ранніх етапах мають переважно навчальний характер: використовується мала вага, велика кількість повторень та зосередження на відпрацюванні положення тіла, стійкості й правильного дихання [1].

У системі навчально-тренувального процесу значну роль відіграє розвиток силової підготовки. Це включає загальну силову підготовку (присідання, тяги, вправи з гирями, вправи на м'язи корпусу), а також спеціальну силову підготовку, що моделює м'язову роботу під час змагальних вправ. Важливо забезпечити оптимальне співвідношення інтенсивності та об'єму навантажень, уникати перевтоми і забезпечувати своєчасне відновлення організму спортсмена.

Особливої уваги потребує вдосконалення технічної підготовки. Розучування ривкових та поштовхових рухів здійснюють від простого до складного: починаючи з положень у висі, присідання з фіксацією штанги над головою, елементів підриву і підсаду. Такий підхід дозволяє формувати точні,