

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

особливостей та застосування сучасних методичних підходів забезпечують ефективність цього етапу та створюють передумови для успішного спортивного розвитку юних футболістів у подальшому.

Література:

1. Лисенчук Г. А. Футбол: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2003. 224 с.
2. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті: загальна теорія і її практичні застосування. Київ: Олімпійська література, 2015. 800 с.
3. Шамардин В. Н. Футбол: теория и методика подготовки. Дніпро: Інновація, 2013. 312 с.

Кірсанов А. С., студент групи 602-ФС
Науковий керівник: Ціпов'яз А. Т., к.пед.н., доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНІВ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

Розвиток силових здібностей є важливою складовою підготовки спортсменів у настільному тенісі, адже цей вид спорту характеризується високою інтенсивністю рухів, необхідністю здійснювати вибухові та надшвидкі дії, стійкістю до багаторазових повторень технічних елементів і підтриманням стабільної пози під час гри. Незважаючи на техніко-тактичну спрямованість настільного тенісу, оптимальний рівень силової підготовленості суттєво впливає на швидкість, точність, стабільність ударів і можливість ефективно протидіяти супернику у високодинамічних ігрових ситуаціях.

Силові здібності настільного тенісиста мають специфічний характер. Основними є швидко-силові якості, що забезпечують виконання різноманітних ударів, різких змін положення тіла та короткочасних інтенсивних переміщень у межах ігрової зони. Важливою залишається здатність м'язів підтримувати стійку позицію з напівзігнутими колінами, що зумовлює необхідність розвитку силової витривалості нижніх кінцівок і м'язів корпусу [2].

Методологія розвитку силових здібностей у настільному тенісі має враховувати специфіку рухових дій у грі. Ефективними є вправи з власною масою тіла (присідання, випади, «планки», стрибкові вправи), оскільки вони сприяють зміцненню опорно-рухового апарату та поліпшенню стабілізаційних функцій. Для розвитку швидко-силових характеристик доцільно використовувати пліометричні вправи, стрибкові серії, багатоскоки, а також тренування на координаційних драбинах [1].

Розвиток силових можливостей рук та плечового пояса здійснюється через вправи з еспандерами, набивними м'ячами, легкими гантелями, що

дозволяє одночасно покращувати силу, амплітуду та контроль над ударними рухами. Важливим аспектом є тренування м'язів передпліччя, що забезпечують стабілізацію ракетки та контроль над обертанням м'яча.

У тренувальний процес необхідно включати вправи для розвитку м'язів кора, адже стабільність корпусу є ключовою для підтримання рівноваги, правильного положення плечового пояса та якісного виконання ударів. Зміцнення м'язів преса, спини та косих м'язів сприяє більш ефективному перенесенню зусилля від нижніх кінцівок до верхньої частини тіла під час ударних рухів [2].

Важливим принципом силової підготовки в настільному тенісі є поступовість та індивідуалізація навантаження. Надмірне збільшення сили без урахування технічних параметрів може призвести до втрати точності ударів, тому силові вправи повинні органічно поєднуватися з техніко-тактичним тренуванням. Рекомендується застосовувати комбіновані заняття, де після виконання силових вправ спортсмени відпрацьовують технічні удари з різною інтенсивністю.

Таким чином, розвиток силових здібностей у настільному тенісі є комплексним процесом, спрямованим на вдосконалення швидкісно-силових якостей, силової витривалості, стабілізаційних можливостей та функціональних характеристик спортсмена. Раціональне поєднання силових вправ із технічною та тактичною підготовкою сприяє підвищенню технічної точності, швидкості виконання ударів і загальної ефективності гри.

Література:

1. Білецька, В. В. Настільний теніс: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2018. 152 с.
2. Бойченко, Н. В., Бойченко, А. В. Фізична підготовка спортсменів: навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2019. 240 с.
3. Круцевич, Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. У 2 т. Київ: Олімпійська література, 2017. Т. 1. 384 с.
4. Платонов, В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія і практичні аспекти. Київ: Олімпійська література, 2015. 752 с.

Кошмай М. С., студент групи 601-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Етап початкової підготовки є базовим і визначальним у формуванні майбутньої спортивної майстерності юних футболістів. Саме на цьому етапі відбувається засвоєння фундаментальних технічних навичок, розвиток основних фізичних якостей, формування інтересу до занять спортом та