

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

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.

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

## **МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ТОЧНОСТІ УДАРУ ЮНИХ БІЛЬЯРДИСТІВ**

У сучасному спортивному більярді точність удару є базовим технічним компонентом, що визначає успішність подальшої спортивної підготовки юних спортсменів. Вона забезпечує контроль траєкторії битка та прицільної кулі, формування стійких технічних навичок, а також розвиток просторово-часової координації. На етапі початкової підготовки важливо приділити увагу формуванню правильного стійкого положення, хвата кия, техніці виконання замаху та проведення удару, оскільки саме ці елементи є базою для точності та стабільності ігрових дій.

Розроблена методика розвитку точності удару охоплює цілу систему спеціальних вправ, спрямованих на відпрацювання прямолінійності руху кия та точного перенесення вектора зусилля на биток. Зокрема, ефективними є вправи з виконання ударів по центральній лінії столу, тренування з "точкою фіксації" на прицільній кулі, використання обмежувальних напрямних для контролю амплітуди руху кия. Значну увагу приділяють роботі над стабілізацією пози, правильним розташуванням опорної руки та формуванням плавного, контрольованого удару.

Для юних більярдистів важливо поєднувати технічні вправи з розвитком окоміру, концентрації уваги та точності просторових оцінок. Ефективною є система вправ на "зонування" столу, визначення кутів відбиття, прогнозування траєкторії руху битка після удару. Використання маркерів, візуальних орієнтирів і тренувальних обладнань сприяє швидшому формуванню правильних моторних програм [1].

Особливої уваги потребує індивідуалізація тренувального процесу, оскільки точність удару залежить від анатомічних особливостей спортсмена, рівня розвитку координаційних здібностей та попереднього ігрового досвіду. Доцільним є застосування відеоаналізу техніки ударів: це дозволяє виявляти мікропомилки, неточності у прицілюванні та проведенні удару, а також коригувати механіку рухів [1].

Важливим елементом методики є поетапне ускладнення тренувальних завдань: від відпрацювання простих ударів по прямій траєкторії до виконання серії комбінацій із контрольованим поверненням битка, зміною сили удару, роботою з різними точками обертання. Такий підхід сприяє формуванню у

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