

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

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

БАЗОВА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Базова підготовка є ключовим етапом багаторічного спортивного вдосконалення юних футболістів, оскільки саме у цей період закладається фундамент рухових умінь, фізичних якостей та технічних навичок, необхідних для подальшого спортивного зростання. На етапі базової підготовки тренувальний процес має бути спрямований на всебічний фізичний розвиток, формування стійкої мотивації до занять спортом та поступове оволодіння основами техніко-тактичної майстерності.

Однією з ключових особливостей цього етапу є пріоритет загальної фізичної підготовки. Розвиток швидкісних, координаційних, силових та витривалих якостей забезпечує формування оптимальної рухової бази, яка у подальшому дає змогу ефективно засвоювати складні технічні елементи гри. Важливо, щоб тренувальні навантаження відповідали віковим можливостям спортсменів, а заняття включали різноманітні вправи, спрямовані на підвищення рухової активності та інтересу до навчально-тренувального процесу [1].

Технічна підготовка на етапі базової підготовки передбачає оволодіння елементарними прийомами роботи з м'ячем: ведення, передача, зупинка, удари різними частинами стопи, володіння м'ячем у русі та під тиском суперника. Особливу увагу слід приділяти розвитку правильних рухових стереотипів, що сприяють формуванню стійких технічних навичок. Методично доцільним є використання ігрових та естафетних форм занять, які підвищують емоційність тренувального процесу та сприяють природному засвоєнню технічних дій.

Тактична підготовка юних футболістів на цьому етапі має бути елементарною. Основний акцент робиться на ознайомленні з принципами командної гри, умінні займати правильне положення на полі, виконувати прості командні взаємодії та орієнтуватися у просторі. Тренеру важливо формувати розуміння гри через моделювання простих ігрових ситуацій та використання невеликих ігрових форматів (2×2, 3×3, 4×4), які стимулюють розвиток швидкого прийняття рішень [2].

Психологічна складова також є надзвичайно важливою: формування віри у власні сили, роль тренера як мотиватора, підтримання позитивного емоційного фону та розвиток командного духу створюють умови для гармонійного становлення юного спортсмена та зміцнення його інтересу до занять футболом.

Підсумовуючи, базова підготовка юних футболістів – це комплексний процес, який включає фізичний, техніко-тактичний та психологічний компоненти. Раціональна організація тренувань, урахування вікових

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.

Силкові 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