

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

Караван Є. В., асистент  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;  
Воробйов О. В., старший викладач  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

## ЕЛЕМЕНТИ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ У ТЕХНІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ

Гімнастичні вправи займають важливе місце у системі багаторічної підготовки футболістів, оскільки сприяють розвитку координації, гнучкості, рівноваги, стабільності корпусу та інших рухових компонентів, що забезпечують якісне виконання технічних прийомів. В умовах сучасного футболу, де швидкість мислення та точність рухів визначають результативність ігрової діяльності, використання гімнастичних елементів стає необхідною складовою комплексної технічної підготовки спортсменів. Актуальність даного підходу зумовлена зростаючими вимогами до рухового контролю, маневреності та профілактики травматизму.

Метою впровадження гімнастичних вправ у тренувальний процес є створення оптимальних умов для розвитку базових фізичних якостей та моторики, які забезпечують ефективність технічних дій у футболі. Систематичне застосування гімнастики сприяє вдосконаленню міжм'язової координації, збільшенню амплітуди рухів у суглобах, зміцненню м'язів-стабілізаторів та формуванню мобільності, що необхідна для виконання ударів, фінтів, ведення м'яча та швидкої зміни напрямку руху.

Методика використання гімнастичних елементів включає вправи акробатичного характеру (перекиди, переكاتи, стрибкові елементи), вправи на рівновагу (балансування на опорі, стійки, контроль положення тіла), комплекс силових гімнастичних вправ (підтягування, вправи з власною вагою, елементи на гімнастичних приладах), а також мобілізаційні рухи на гнучкість та розтягування. Саме поєднання цих компонентів дозволяє ефективно впливати на розвиток стабільності корпусу, що є ключовим чинником під час виконання технічних прийомів у динамічних ігрових умовах.

Використання гімнастичних вправ у тренуванні футболістів позитивно впливає на якість технічних дій. Зокрема, поліпшується точність передачі та удару, швидкість зміни напрямку, стійкість під час контакту з суперником, здатність до контролю м'яча у складних координаційних ситуаціях. Покращення рухливості кульшових, гомілковостопних та колінних суглобів сприяє збільшенню амплітуди технічних рухів, а розвиток гнучкості знижує ризик виникнення розтягнень і травм. Доведено, що регулярне виконання гімнастичних вправ сприяє зміцненню глибокої мускулатури та стабілізуючих м'язових груп, що забезпечує технічну точність та ефективність рухів.

Результати сучасних українських досліджень підтверджують ефективність інтеграції гімнастичних вправ у підготовку футболістів. Зокрема,

відзначається покращення статичної й динамічної рівноваги, координаційних здібностей, швидко-силових характеристик та здатності до просторової орієнтації. Використання гімнастики також сприяє зменшенню функціональних дисбалансів, формуванню симетрії рухів та покращенню постави, що додатково впливає на якість технічних дій у грі.

Таким чином, елементи гімнастичних вправ є ефективним компонентом технічної підготовки футболістів, оскільки комплексно впливають на розвиток фізичних якостей, координаційних здібностей та рухового контролю. Їх систематичне використання дозволяє підвищити технічну майстерність, знизити ризик травматизму та оптимізувати тренувальний процес. Застосування гімнастики в поєднанні з основними футбольними вправами формує фундамент для якісного розвитку спортсменів на всіх етапах підготовки.

#### *Література:*

1. Бойченко Н. В. (2021). Гімнастика у системі фізичної підготовки спортсменів. Київ: НУФВСУ.
2. Іващенко О. В. (2022). Розвиток координаційних здібностей у спортсменів ігрових видів спорту. Харків: ХДАФК.
3. Костюкевич В. М. (2023). Підготовка футболістів: сучасні підходи до розвитку технічної майстерності. Вінниця: Планер.
4. Луценко Л. М. (2021). Розвиток гнучкості спортсменів засобами гімнастичних вправ. Київ: Освіта України.
5. Прокопенко О. Ф., & Чабан Т. Ю. (2024). Технології формування рухових якостей футболістів. Львів: ЛДУФК.

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

## **МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ**

Фізичне виховання у сучасних закладах освіти посідає важливе місце у формуванні гармонійно розвиненої особистості дитини, адже забезпечує зміцнення фізичного здоров'я, розвиток рухових якостей, підвищення працездатності та формування мотивації до ведення здорового способу життя. Проте традиційні методи роботи вчителя фізичної культури не завжди здатні забезпечити високу залученість учнів до занять, що зумовлює потребу у впровадженні інноваційних педагогічних технологій. Інновації у фізичному вихованні трактуються як оновлені форми, методи, засоби й підходи до організації рухової діяльності школярів, які дозволяють зробити навчальний процес більш цікавим, результативним та орієнтованим на потреби кожної дитини [4].