

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

дій футболістами на максимальній швидкості або з максимальною силовою потужністю [3].

Тому, експерти вважають, що одним із головних елементів структури спеціальної фізичної підготовки футболіста є здатність багаторазово виконувати спринтерські розгони та інші специфічні швидкісно-силові рухові дії.

#### *Література:*

1. Ахметов Р., Семчук В. Особливості швидкісно-силової підготовленості футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вип. 16 (35). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 41–48.
2. Гавриков Р. Особливості фізичної підготовки юних футболістів в підготовчому періоді. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання: матеріали 47-ї міжнародної науково-практичної конференції. відповід. ред. Д. В. Бермудес*. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. С. 70–71.
3. Лісенчук Г. А. Спортивні ігри та методика викладання (Футбол): навчально-методичні рекомендації. Миколаїв: Іліон, 2020. 51 с.

Вірченко О., студент групи 601-ФС  
*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*  
Науковий керівник: Рибалко Л. М., д.пед.н., професор  
*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ПОЧАТКОВА ПІДГОТОВКА ДІТЕЙ 5–7 РОКІВ ПЛАВАННЮ**

Плавання є одним із найбільш ефективних та природних видів рухової діяльності для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Початкова підготовка дітей 5–7 років має важливе значення для зміцнення фізичного здоров'я, гармонійного розвитку опорно-рухового апарату, підвищення працездатності та формування життєво необхідних навичок поведінки у водному середовищі [5]. Саме в цьому віці діти швидко засвоюють рухові дії, мають високу емоційну чутливість до навчання та здатні формувати базові навички техніки плавання.

Основною метою початкової підготовки є формування у дітей позитивного ставлення до занять у воді, навчання безпечній поведінці та оволодіння базовими навичками плавання на воді й у воді [2]. Важливим завданням тренера або інструктора є створення комфортного психологічного середовища, яке сприятиме подоланню страху перед водою, розвитку впевненості в собі та інтересу до занять.

Під час навчання дітей 5–7 років особливого значення набуває ігровий підхід, оскільки саме гра є провідною діяльністю у цьому віці. Використання

рухливих ігор, естафет, вправ у формі сюжетних завдань сприяє легкому засвоєнню навчального матеріалу, знижує рівень напруження та допомагає невимушено адаптуватися до водного середовища [4]. На першому етапі навчання особлива увага приділяється вправам на занурення обличчя у воду, видиху у воду, ковзанню, правильному положенню тіла, координації рухів рук і ніг.

Підготовчий етап включає вправи на березі, що спрямовані на розвиток гнучкості, сили, координації та орієнтування у просторі. Поступова адаптація до води проходить у вигляді нескладних рухів, таких як пересування у воді з опорою, захоплення бортика, вправи з дощечками та на мілкій ділянці басейну. Важливим є дозування фізичного навантаження – воно повинно відповідати індивідуальним можливостям дітей, враховувати їхній стан здоров'я та рівень підготовленості [2].

Наступний етап – навчання базових технічних елементів плавання. Дітей знайомлять із основами кролю на грудях, на спині, рухами ногами у вертикальному та горизонтальному положенні, координацією рук і дихання. Необхідно використовувати поетапне навчання: від оволодіння простими рухами до їх інтеграції у повний плавальний цикл. Тренеру важливо застосовувати наочні покази, ритмічні підрахунки, використання інвентарю (дошки, нудли, м'ячі), які підвищують зацікавленість та ефективність навчання.

У процесі початкової підготовки слід приділяти увагу питанню безпеки на воді. Дітям необхідно регулярно нагадувати правила поведінки у басейні, навчати контролю рухів, орієнтації у водному просторі та взаємодії з іншими учасниками заняття. Формування навичок самостраховки, уміння триматися на воді, виконувати елементарні рятувальні дії – невід'ємна складова навчального процесу.

Таким чином, початкова підготовка дітей 5–7 років плаванню є комплексним процесом, що поєднує фізичний, психічний, навчальний і виховний аспекти. Найефективнішим є використання ігрових та інтерактивних методів навчання, поступове ускладнення вправ, створення позитивного емоційного фону та опора на природні здібності дитини. Результатом такої підготовки є сформовані стійкі навички впевненого перебування у воді, основи техніки плавання та позитивна мотивація до занять фізичною культурою й спортом.

#### *Література:*

1. Алаб'ян А. А., Коноваленко О. О. Навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку: навч.-метод. посіб. Київ: Олімпійська література, 2019. 128 с.
2. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: підручник. Київ: Освіта України, 2016. 367 с.
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімп. л-ра, 2019. 224 с.

4. Ланіна Т. В. Особливості початкового навчання плаванню дітей 5–7 років у басейні / Фізичне виховання та спорт у сучасному суспільстві, 2020. № 3. С. 74–82.
5. Тимошенко С. П. Методика та організація занять плаванням з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку. Харків: ХНПУ ім. Г. Сковороди, 2021. 152 с.

Гаркава Т., студентка групи д1ЕФіт  
*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*  
Косяк О. В., викладач  
*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ОПТИМІЗАЦІЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Ефективний пошук талановитих і перспективних дітей – це ключовий елемент вдосконалення всієї системи підготовки, спрямований на досягнення високих спортивних результатів у майбутньому. У світлі постійного зростання вимог до початкової підготовленості футболістів існує нагальна потреба в оновленні та оптимізації програм фізичної та технічної підготовки, адаптованих до сучасних методичних підходів на ранніх етапах спортивного вдосконалення.

Перший етап спортивної діяльності – початкова підготовка – зосереджений на створенні оптимальних умов для гармонійного розвитку атлета. Основне завдання тут – максимально розкрити потенціал рухових якостей та підвищити функціональні резерви організму. Це забезпечує необхідний рівень підготовленості, який дозволить спортсмену ефективно адаптуватися та успішно справлятися зі складними спеціальними завданнями на наступних, більш вимогливих етапах.

Тривалість і послідовність етапів багаторічної спортивної підготовки визначаються комплексом взаємопов'язаних чинників. Ці фактори мають вирішальне значення для встановлення загального терміну підготовки, необхідного для досягнення найвищих результатів, а також для визначення оптимальних вікових зон цих досягнень.

Ключові фактори, що впливають на структуру підготовки:

- індивідуальні та біологічні особливості – темпи біологічного дозрівання спортсмена та його індивідуальні й статеві характеристики, які безпосередньо впливають на швидкість зростання спортивної майстерності;
- старт спортивної діяльності – вік початку занять спортом та момент переходу до спеціалізованого тренування;
- змагальна діяльність – вимоги та структура змагань, які формують необхідний рівень підготовленості для досягнення високих спортивних результатів;