

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

підготовкою, забезпечуючи комплексний розвиток спортсмена. У великих тренувальних циклах технічна підготовка включає етапи формування початкових навичок, удосконалення техніки та закріплення високого рівня виконання рухових дій.

Таким чином, ефективна техніко-тактична підготовка у настільному тенісі забезпечує оволодіння спортсменом необхідними руховими навичками, розвиток технічної майстерності, оптимізацію енерговитрат, формування тактичної гнучкості та стабільності техніки, що у сукупності сприяє досягненню високих результатів у змагальній діяльності.

Література:

1. Баран С. В. Настільний теніс як ефективний засіб фізичного виховання: теоретичний аспект / Вісник Чернігівського національного педагогічного університету, 2023. № 2. С. 28–33.
2. Задорожна О. В. Настільний теніс як засіб виховання фізичних якостей молодших школярів / Фізичне виховання та спорт, 2021. № 2. С. 36–40.
3. Мельник І. В. Інноваційні підходи до розвитку швидкісно-силових якостей школярів / Наукові праці, 2020. № 12. С. 14–18.

Саєнко Ю., студентка групи 602-ФС

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

Синиця Т. О., к.фіз.вих., доцент

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПРОВІДНІ РУХОВІ ЯКОСТІ ЧЕРЛІДЕРІВ 5–8 РОКІВ

Черлідінг, як вид спорту, відомий ще з середини ХХ століття, але за останні десятиліття його розвиток став особливо помітним у багатьох країнах світу. Завдяки поєднанню фізичних вправ, акробатики та хореографії черлідінг став не лише складним спортивним змаганням, а й важливим елементом культурної та соціальної активності. Сучасний черлідінг зазнає значних змін і розвитку, і його тенденції потребують постійних досліджень сучасного стану та розвитку [3].

Структура тренувального процесу черлідерів на етапі початкової підготовки визначається вирішенням завдань даного періоду підготовки, до якого належать: підвищення рівня індивідуальних показників фізичної підготовленості котрі займаються та освоєння основ техніки видів спорту, навичок гігієни та самоконтролю. Відповідно до Навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл обсяг тренувального навантаження визначається з урахуванням техніки безпеки та груп початкової підготовки становить 1248 годин на рік [1].

Деякі тренери виділяють традиційні та специфічні базові види підготовки: спортивна підготовка включає чотири види: фізичну, технічну,

тактичну та психологічну. Але у кожному вигляді спорту існують і свої обов'язкові, також важливі, як і перераховані вище, види специфічної підготовки [1]. Для черлідінгу такими видами підготовки, ймовірно є музична, акробатична та хореографічна.

З метою визначення необхідних юним спортсменам ведучих рухових здібностей проведено опитування 42-х фахівців у сфері черлідінгу, які виступили у ролі експертів. Перелік рухових здібностей, що мають значення для підвищення спортивної майстерності черлідерів, складений на основі аналізу науково-методичної літератури та виявлених у цій роботі тенденцій розвитку цього спорту на сучасному етапі. Експертам було запропоновано обрати та/або доповнити перелік провідних рухових здібностей та за десятибальною шкалою оцінити значущість тих чи інших рухових здібностей у спортивній підготовці молодих черлідерів. Отримані дані представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати значущості рухових здібностей юних черлідерів

Рухові здібності		Експертна оцінка, бали
Гнучкість	Загальна гнучкість:	7,9 ± 0,8
	- гнучкість хребетного стовпа;	7,2 ± 0,8
	- рухливість тазостегнових суглобів;	8,2 ± 0,7
	- рухливість гомілковостопних суглобів;	7,0 ± 0,8
	- рухливість плечових суглобів	6,2 ± 0,9
Витривалість	Загальна витривалість	5,7 ± 0,7
	Спеціальна витривалість	6,2 ± 0,8
Координаційні	Загальні координаційні можливості: у тому числі специфічні координаційні можливості:	9,3 ± 0,7
	- точність диференціювання рухів;	9,1 ± 0,6
	- орієнтування у просторі;	5,3 ± 0,9
	- здатність до ритму;	9,1 ± 0,8
	- рівновага;	8,6 ± 0,8
	- здатність до реакцій у складних умовах;	5,8 ± 0,7
- швидкість перебудови рухової діяльності	5,9 ± 0,8	
Оберти		7,7 ± 0,8
Швидкісно-силові		6,6 ± 0,9
Силові		3,7 ± 0,9

Під час вивчення узгодженості оцінок експертів щодо значущості рухових здібностей у черлідінгу отримано високий коефіцієнт конкордації (0,79), що свідчить про досить високий ефект цієї експертизи.

За результатами експертної оцінки встановлено, що найбільш значущими для змагальної діяльності спортсменів є координаційні можливості. Для них показник моди мав максимальне значення (10) при середньому значенні показника $9,3 \pm 0,7$ балів з невеликим розкидом – від 8 до 10 балів. Серед специфічних координаційних здібностей найбільше високі середні значення мали показники точності диференціювання руху та здатності до ритму ($9,1 \pm 0,6$ та $9,1 \pm 0,8$ балів відповідно). При цьому абсолютні значення даних показників у експертів варіювалися від 8 до 10 балів. Також, високе значення середнього показника серед специфічних координаційних здібностей ($8,6 \pm 0,8$ балів) було відзначено для здатності до рівноваги. Показник моди склав 9 балів на мінімальному та максимальному значенні 7 та 10 балів відповідно.

Інші специфічні координаційні можливості експерти оцінили менше 6 балів. Так, здатність до реакцій у складних умовах набула оцінку в 6 балів за модою (при середньому значенні показника $5,8 \pm 0,7$ балів та коливання від 5 до 7 балів). Середнє значення показника здатності до швидкості перебудови рухової діяльності склала $5,9 \pm 0,8$ балів ($M_o = 6$, $Min = 5$, $Max = 7$). Найменший бал серед специфічних координаційних здібностей отримав показник орієнтування в просторі ($X_{ср} = 5,3 \pm 0,9$ балів).

Високі бали експертної оцінки мали показники гнучкості та швидкісних здібностей, де середні значення показників склали $7,9 \pm 0,8$ та $7,8 \pm 0,7$ балів, відповідно, при однаковому показнику моди (8 балів) та коливаннях від 6 до 9 балів. При цьому важливість для черлідерів рухливості тазостегнових суглобів експерти оцінили в середньому в $8,2 \pm 0,7$ балів, гнучкості хребетного стовпа – $7,2 \pm 0,8$ балів, рухливості гомілковостопних суглобів – $7,0 \pm 0,8$ балів, рухливості плечових суглобів – $6,2 \pm 0,9$ балів. Експертні оцінки за даними показниками варіювалися від 5 до 9 балів.

Високий бал в експертній оцінці отримав показник швидкісно-силових здібностей танцюристів ($X_{ср} = 6,6 \pm 0,9$ балів при $Min = 5$, $Max = 8$), що відбиває важливу роль даних здібностей у черлідінгу.

Також, експерти визнали важливе значення витривалості. Вищий бал вони присудили спеціальною витривалості ($X_{ср} = 6,2 \pm 0,8$). Слід зазначити, що найважливішою спеціальною витривалістю для черлідерів експерти, за результатами опитування, визначили координаційну та силову витривалість. Загальна витривалість отримала нижчу оцінку ($X_{ср} = 5,7 \pm 0,7$).

Найменш значними експерти визнали силові можливості ($X_{ср} = 3,7 \pm 0,9$ бали) (при коливаннях від 2 до 5 балів), що відображає специфіку черлідінгу, де власне силові здібності менш значущі для досягнення спортивного результату.

У той же час у науково–методичній літературі недостатньо даних щодо виявлення провідних рухових можливостей молодих спортсменів, методик їхнього розвитку [2]. Як правило, перелік рухів, які використовуються в процесі фізичної підготовки черлідерів, що обмежується використанням загальнорозвиваючих вправ, циклічних рухів (біг, плавання), рухомими іграми та спеціальними вправами на розвиток базових фізичних якостей.

Література:

1. Андрієнко Г. С., Крикун Ю. Ю., Синиця С. В., Синиця Т. О., Тимошевська Л. Є. Черліденг: [Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл]. Київ, 2016. 68 с.
2. Мельник І. С. Теоретико-методичні основи тренувального процесу дітей молодшого шкільного віку у спорті. Харків: ХДАФК, 2021. 115 с.
3. Синиця С., Синиця Т., Шестерова Л. Зміна рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості черлідерів у передзмагальному періоді. *Педагогічні науки*. 2022. № 79. С. 44–47.

Сільченко В., студент групи 601-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ МІЖ ФІЗИЧНОЮ І ТЕХНІЧНОЮ ПІДГОТОВЛЕНІСТЮ СПОРТСМЕНІВ

Фізична і технічна підготовленість є двома взаємопов'язаними компонентами спортивного тренування, що визначають ефективність діяльності спортсменів у змагальних умовах. У сучасному спорті високі результати можуть бути досягнуті лише за умови оптимального поєднання добре розвинених фізичних якостей та високого рівня володіння технікою. Кожен вид спорту характеризується власною структурою рухових дій, тому взаємозв'язки між фізичною і технічною підготовленістю набувають специфічних форм залежно від вимог діяльності спортсмена. Вивчення цих зв'язків є ключовим для побудови ефективних програм тренування, запобігання травматизму та досягнення спортивної майстерності [2].

Фізична підготовленість забезпечує функціональні можливості організму до виконання технічно складних рухів. Вона включає такі ключові компоненти, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності та спритність. Недостатній розвиток хоча б однієї з цих якостей може обмежувати спортсмена у виконанні технічно правильних і ефективних дій [1].

Сила є необхідною умовою для ефективності техніки у спортивних дисциплінах, де важливими є вибухові рухи або подолання зовнішнього опору (легка атлетика, ігрові види спорту, єдиноборства). Наприклад, у стрибках і метаннях оптимальна техніка можлива лише за наявності високих силових можливостей. Аналогічно, недостатня силова підготовка у спортсменів-ігровиків призводить до зниження точності й швидкості технічних дій [2].

Швидкісні здібності визначають можливість спортсмена швидко реагувати на зміну ігрової або змагальної ситуації, виконувати технічні дії з високою частотою рухів, що особливо актуально у спринті, тенісі, боксі, волейболі та футболі. Техніка швидкісних вправ має високу варіативність і залежить від здатності нервової системи забезпечувати швидкі й точні рухи [3].

Витривалість забезпечує стійкість технічних дій під час тривалого навантаження. У видах спорту з довготривалими змагальними періодами (біг на