

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

залежно від віку та підготовленості футболістів. Контроль ефективності програми здійснюється за допомогою тестів на швидкість (біг 10–30 м), стрибкову силу (стрибок у довжину з місця, вертикальний стрибок), вибухову силу та загальну фізичну працездатність.

Застосування комплексної програми дозволяє значно підвищити рівень рухової підготовленості, покращити техніко-тактичні дії в ігрових ситуаціях, оптимізувати координаційну та реактивну здатність юних футболістів. Систематичне виконання вправ сприяє формуванню функціональної готовності до високошвидкісної роботи, підвищує інтенсивність і результативність гри, знижує ризики травматизму. Ефективність програми забезпечує її інтеграція з технічним та тактичним навчанням, що дозволяє створити комплексну основу для подальшого спортивного вдосконалення юних спортсменів.

#### *Література:*

1. Бойченко Н. В., Виноградов В. Є. Футбол: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: ФФУ, 2017. 56 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. Київ: КНТ, 2014. 360 с.
3. Лисенчук Г. А. Футбол: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2003. 224 с.
4. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті: загальна теорія і її практичні застосування. Київ: Олімпійська література, 2015. 800 с.

Масько Є. В., студент групи 602-ФС  
Науковий керівник: Горголь П. С., доцент  
*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ І ТАКТИЧНИХ ДІЙ СПОРТСМЕНІВ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ**

У сучасному настільному тенісі технічна і тактична підготовка спортсменів визначає рівень їхньої змагальної діяльності та ефективність гри в умовах високої швидкості, мінливості ігрових ситуацій та інтенсивного навантаження. Формування техніко-тактичних дій є комплексним процесом, що поєднує оволодіння технікою ударів, пересувань, подач, а також прийняття оптимальних тактичних рішень у реальному часі. На етапі базової та спеціалізованої підготовки важливим є цілеспрямований розвиток рухових умінь, координації, швидкісної реакції, а також уміння прогнозувати дії суперника [2].

Технічна підготовка спортсменів включає засвоєння основних елементів: топ-спіну, накату, підрізки, блоку, подач різного типу, а також варіативних ударів з різною траєкторією та обертанням. Ефективність оволодіння технікою

залежить від правильної послідовності її формування: від статичних вправ до динамічних, від простих дій до їхніх комбінацій, від виконання без м'яча до виконання в ігрових ситуаціях. Особливу увагу приділяють техніці пересувань – зміні позицій, стартовим рухам, роботі ніг, що забезпечує своєчасне виконання ударів і контроль над темпом гри.

Тактична підготовка спрямована на формування здатності спортсмена аналізувати дії суперника, обирати найбільш ефективні варіанти ведення нападу або захисту, застосовувати комбінації ударів, змінювати ритм і довжину подач, варіювати обертання та напрямки м'яча. До структури тактичних дій входять: вибір моменту для атаки, контроль за зміною темпу гри, побудова розіграшу, використання слабких сторін суперника, застосування контратакувальних дій. У роботі з юними спортсменами важливо навчити їх тактичного мислення через моделювання ігрових ситуацій, вправи на прийняття рішень та імітацію змагальних умов [1].

Важливим компонентом є поєднання технічних і тактичних навичок у процесі змагальної практики. Саме під час гри спортсмен застосовує набуті технічні елементи у відповідності до тактичної структури поєдинку. Ефективним прийомом є використання мікро- та макроциклого планування, поєднання техніко-тактичної та фізичної підготовки, відеоаналізу гри, що дозволяє удосконалити технічні помилки та підвищити швидкість рішень [3].

Комплексний підхід до формування техніко-тактичних дій спортсменів у настільному тенісі включає врахування їхнього віку, спортивного досвіду, фізичних можливостей та індивідуальних стилів гри. Раціональна методика тренувань сприяє підвищенню спортивних результатів, розвитку всебічної підготовленості та формуванню конкурентоспроможних спортсменів на сучасній міжнародній арені.

Отже, формування технічних і тактичних дій у настільному тенісі є ключовим чинником підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів. Результативність гри визначається не лише якістю володіння окремими технічними елементами, а й здатністю поєднувати їх у складні тактичні комбінації, швидко адаптуватися до дій суперника та приймати раціональні рішення в умовах високої інтенсивності гри. Застосування поетапної методики навчання техніці ударів і пересувань, систематичне моделювання ігрових ситуацій, використання відеоаналізу та індивідуалізація тренувального процесу сприяють цілісному розвитку техніко-тактичної майстерності спортсменів. Комплексний підхід забезпечує не лише зростання спортивних результатів, а й формування стабільного, тактично грамотного стилю гри, що є необхідною умовою конкурентоспроможності на сучасній спортивній арені.

#### *Література:*

1. Білецька, В. В. Настільний теніс: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2018. 152 с.
2. Бойченко, Н. В., Бойченко, А. В. Фізична підготовка спортсменів: навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2019. 240 с.

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