



**XXV Міжнародна
науково-практична
конференція**

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я

стан, проблеми та перспективи

ЗБІРНИК ТЕЗ

**4 грудня 2025 року
ХДАФК, Харків, Україна**



Валерій Гушин, Микола Корчагін

АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ПІДГОТОВКИ
ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В ЄВРОПІ
107-108

Альфія Дейнеко, Інна Красова, Михайло Марченков
ФІЗИЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ТЕХНІЧНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ
СТРИБКОВИХ ЕЛЕМЕНТІВ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ
109-111

Ігор Дорошенко
СПОРТИВНА МІГРАЦІЯ У ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОМУ ТА
АМАТОРСЬКОМУ ФУТБОЛІ
112-114

Тетяна Дух
ІНФОРМАТИВНІСТЬ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ТА
ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТРИБУНОК В
ДОВЖИНУ ЗІ СПОРТИВНИМ РЕЗУЛЬТАТОМ
115-116

Костянтин Єзик, Олександр Півень
БІОМЕХАНІЧНА СТРУКТУРА ТЕХНІКИ ЖИМУ
ШТАНГИ ЛЕЖАЧИ У ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ
ПАУЕРЛІФТЕРІВ: КІНЕМАТИКА, ДИНАМІКА ТА
«STICKING REGION»
117-119

Ганна Жердева
ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ СТРУКТУРИ СИЛОВОЇ
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ - ПЛАВЦІВ
НА ЕТАПАХ ПОПЕРЕДНЬОЇ І СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ
БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ
120-121

Владислав Журавко
КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ПЕДАГОГІЧНОЇ СИСТЕМИ
КОДОКАНУ ЯК ІННОВАЦІЙНОЇ МОДЕЛІ МОРАЛЬНО-
ЕТИЧНОГО ВИХОВАННЯ
122-123

Сергій Журід
ЗАЛЕЖНІСТЬ РЕЗУЛЬТАТУ ГРИ ВІД СТРУКТУРИ
ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗБІРНИХ КОМАНД, ЯКІ
БРАЛИ УЧАСТЬ У ЧЕМПІОНАТІ ЄВРОПИ З ФУТБОЛУ
У 2024 РОЦІ
124-125

Юлія Заболотня, Наталя Бойченко
СТАВЛЕННЯ ТРЕНЕРІВ ДО ІНКЛЮЗИВНОГО
НАВЧАННЯ У ЄДИНОБОРСТВАХ
126-127

Івченко Катерина, Івченко Оксана
ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ТА НАПРЯМИ
ВПРОВАДЖЕННЯ УСПІШНИХ МІЖНАРОДНИХ
ПІДХОДІВ У РОЗВИТОК КІННОГО КОНКУРУ В УКРАЇНІ
128-130

Людмила Канунова, Руслан Канунов
ПОМИЛКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ПРИ ВИКОНАННІ

ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ У ВАЖКІЙ АТЛЕТИЦІ
131-132

Любов Клочко, Галина Кружило
СУЧАСНІ ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЮВАННЯ
ТЕХНІКИ БІГА НА НАДДОВГІ ДИСТАНЦІЇ
133-134

Сергій Котляр
АНАЛІЗ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ЛИЖНИКІВ-
ГОНЩИКІВ ПРОВІДНИХ КРАЇН СВІТУ ТА УКРАЇНИ
135-136

Тетяна Кравчук, Оксана Гринченко
РОЗВИТОК ФУНКЦІЇ РІВНОВАГИ У ГІМНАСТОК
ЗАСОБАМИ ПІЛАТЕСУ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ
ПІДГОТОВКИ
137-138

Тетяна Кравчук, Каміла Назирова
ВПЛИВ ВПРАВ СТРЕТЧИНГУ НА ЗМЕНШЕННЯ РІВНЯ
ТРИВОЖНОСТІ У ПОВІТРЯНИХ ГІМНАСТОК ПІД ЧАС
ЗМАГАНЬ
139-140

Маргарита Лавриненко
АНАЛІЗ ПІДГОТОВКИ ПОУЛДЕНСЕРІВ НА ЕТАПІ
ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ
141-142

Костянтин Лавринович, Юлія Голенкова
АНАЛІЗ ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ЗАСОБІВ
ФІТНЕСУ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ БОКСЕРІВ
143-144

Дмитро Ленько, Віктор Джим
КОМПЛЕКСНИЙ АНАЛІЗ РІВНЯ ПРОЯВУ ОСНОВНИХ
ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ПАУЕРЛІФТЕРІВ 10-12
РОКІВ В УМОВАХ ДЮСШ
145-146

Альберт Лисенко, Максим Мішин, Олена Горбенко
ПРИНЦИПИ СВІНГОВОГО РУХУ ЯК ОСНОВА
ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ У СПОРТИВНИХ
ТАНЦЯХ
147-148

Юрій Литвиненко
СТРУКТУРНИЙ СКЛАД ФІЗИЧНОЇ ВПРАВИ
ЯК ПЕДАГОГІЧНОЇ СКЛАДОВОЇ ЕФЕКТИВНОЇ
АЛГОРИТМІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ В СПОРТІ
149-150

Тамара Ляхова
ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ НАЙСИЛЬНІШИХ ГРАВЦІВ
НАПАДУ У ЖІНОЧИХ ВОЛЕЙБОЛЬНИХ КОМАНДАХ
151-152

Аліна Мельник
ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ
ВОЛЕЙБОЛІСТІВ РІЗНОГО ІГРОВОГО АМПЛУА
153-154

**ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

Дмитро Ленько, аспірант

Віктор Джим, д.фіз.вих, доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

**КОМПЛЕКСНИЙ АНАЛІЗ РІВНЯ ПРОЯВУ ОСНОВНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ
ПАУЕРЛІФТЕРІВ 10-12 РОКІВ В УМОВАХ ДЮСШ**

Вступ. Пауерліфтинг як вид спорту нині інтегровано до програми Всесвітніх ігор і демонструє стабільне зростання масовості серед молоді та представників різних вікових категорій в Україні, що відображено у результатах сучасних досліджень (Джим, & Ленько, 2023; Джим, 2023). Зростання популярності цього силового виду спорту об'єктивно посилює потребу в подальшому науково-методичному обґрунтуванні системи підготовки спортсменів різного віку й кваліфікації. У працях фахівців із теорії та методики спорту наголошується на ключовій ролі етапу початкової підготовки, оскільки саме в цей період закладаються передумови цілеспрямованого розвитку силових здібностей, формуються базові техніко-тактичні навички та відбувається становлення специфічних функціональних адаптацій до силових навантажень. Проблема організації тренувального процесу з юними спортсменами знаходить відображення у низці дисертаційних і науково-методичних праць (Канунов та ін., 2023; Павленко та ін., 2017; Semko et al., 2021). Опубліковано навчально-методичні посібники, створюються та впроваджуються авторські програми для ДЮСШ, з'являється значна кількість статей, що підтверджує стійкий науковий інтерес до зазначеної проблематики (Платонов, 2020).

Разом із тим накопичений науковий і практичний досвід не вичерпує потреб сучасної практики пауерліфтингу, а навпаки створює підґрунтя для подальшої оптимізації системи підготовки, передусім на етапі початкової підготовки. Саме цей етап є критичним для формування фундаменту майбутніх спортивних результатів, що зумовлює необхідність поглибленого аналізу рівня прояву фізичних якостей юних пауерліфтерів і уточнення методичних підходів до їх розвитку.

Мета дослідження: здійснити комплексний аналіз рівня прояву основних фізичних якостей юних пауерліфтерів 10-12 років, які навчаються в ДЮСШ на етапі початкової підготовки, з метою виявлення особливостей їх фізичної підготовленості та обґрунтування методичних підходів до її подальшого удосконалення.

Матеріали та методи. Відповідно до методологічного підходу у вирішенні проблеми та поставлених завдань програма досліджень включала комплекс методів дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, метод математичної обробки отриманих даних.

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженні проаналізовано показники загальної фізичної підготовленості 34 юних пауерліфтерів 12 років, яких за сумарним рівнем розвитку фізичних якостей було розподілено на три підгрупи: низький ($n=13$), середній ($n=11$) та високий ($n=10$) рівні. У швидкісних вправах зафіксовано чіткий градієнт результатів: у бігу на 30 м спортсмени з низьким рівнем показали $6,19 \pm 0,22$ с, тоді як у групі високого рівня – $5,11 \pm 0,17$ с ($t=3,88$; $p<0,001$), у човниковому бігу 3×10 м – $8,52 \pm 0,23$ с проти $7,30 \pm 0,24$ с відповідно ($t=3,67$; $p<0,01$). Швидкісно-силові якості також були істотно вищими у групі високого рівня: стрибок у гору з місця – $41,2 \pm 1,04$ см проти $34,5 \pm 1,93$ см у групі низького рівня ($t=3,06$; $p<0,01$),



стрибок у довжину – $177,4 \pm 3,60$ см проти $158,6 \pm 4,13$ см ($t=3,43$; $p<0,01$). У силових тестах розрив між групами ще більш виражений: кількість згинань і розгинань рук в упорі лежачи становила $19,4 \pm 1,90$ раз у групі високого рівня проти $10,6 \pm 1,32$ раз у групі низького ($t=3,80$; $p<0,01$), а присідань за 30 с – $24,3 \pm 0,38$ проти $21,2 \pm 0,29$ ($t=6,48$; $p<0,001$). Статистично значущі відмінності переважно простежуються між низьким і високим рівнями, тоді як показники середньої групи займають проміжне положення і не завжди відрізняються від групи високого рівня на достовірному рівні ($p>0,05$). Сукупність даних підтверджує, що диференціація юних пауерліфтерів за рівнем фізичної підготовленості відображає реальні розбіжності у розвитку швидкісних, швидкісно-силових та силових якостей і може бути використана як підґрунтя для подальшої індивідуалізації тренувальних навантажень на етапі початкової підготовки.

Висновок. Диференціація 12-річних пауерліфтерів за рівнем фізичної підготовленості (низький, середній, високий) виявила чітко виражений градієнт результатів: у швидкісних, швидкісно-силових та силових тестах показники групи високого рівня достовірно переважали групу низького рівня ($t=2,18-6,48$; $p<0,05-0,001$), тоді як середня група займала проміжну позицію. Це підтверджує, що вже на етапі початкової підготовки існують суттєві відмінності у розвитку основних фізичних якостей, які необхідно враховувати при плануванні навантаження. Практично отримані дані обґрунтовують доцільність поділу юних спортсменів на підгрупи за рівнем підготовленості та індивідуалізації змісту й обсягу вправ, спрямованих на «підтягування» відстаючих компонентів швидкісної, швидкісно-силової та силової підготовки.

Список використаної літератури

- Джим, В.Ю., & Ленько, Д.Є. (2023). Удосконалення спеціальної фізичної підготовки юних пауерліфтерів за допомогою різних тренажерних пристроїв в підготовчому періоді річного макроциклу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 6(166), 59-64. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).12).
- Джим, В.Ю. (2023). Аналіз розробленої методики тренувальних занять з пауерліфтингу учнів старшої загальноосвітньої школи. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*, 3, 51-58. <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2022.3.8>
- Канунов, Р.А., Джим, В.Ю., & Півень, О.Б. (2023). Аналіз технічних помилок при виконанні змагальної вправи поштовху класичного юними важкоатлетами на етапі попередньо-базової підготовки. *Фізичне виховання та спорт*, 1, 88-95. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-1-12>.
- Павленко, Д.Г., Першин, О.І., & Джим, В.Ю. (2017). Залежність спортивного результату від даних фізичного розвитку, морфофункціональної та спеціальної силової підготовленості пауерліфтерів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*, 6(88), 48-52. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_6_14.
- Semko, B., Voronetsky, V., & Jim, V. (2021). Investigation of the effectiveness of using additional equipment in the preparatory period of the annual macrocycle of highly qualified powerlifters. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 3(83), 105-110. <https://doi.org/10.15391/snsv.2021-3.015>.
- Платонов, В.М. (2020). *Сучасна система спортивного тренування*. Київ, Перша друкарня, 752 с.