



**XXV Міжнародна  
науково-практична  
конференція**

# **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я**

**стан, проблеми та перспективи**

# **ЗБІРНИК ТЕЗ**

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



**Юрій Тропін**

ІНТЕЛЕКТУАЛЬНА ПІДГОТОВКА В СУЧАСНОМУ СПОРТІ  
199-200

**Ян Хаоцзінь, Леся Коробейнікова**

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ЧИННИКИ УСПІШНОСТІ В  
СУЧАСНІЙ СПОРТИВНІЙ БОРОТБІ  
201-202

**Микола Худолій, Ольга Іващенко, Олег Худолій**

ФОРМУВАННЯ ФУНДАМЕНТАЛЬНИХ РУХОВИХ  
НАВИЧОК У ПРОЦЕСІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В  
СПОРТІ  
203-204

**Сергій Чернишов, Юрій Мартинюк**

ВИКОРИСТАННЯ ІЗОМЕТРИЧНИХ ТА  
ІЗОКІНЕТИЧНИХ РЕЖИМІВ НА ТРЕНАЖЕРАХ  
ДЛЯ КОРЕКЦІЇ «СЛАБКИХ ЛАНОК» ПІДЙОМУ У  
ПАУЕРЛІФТЕРІВ 15-17 РОКІВ  
205-206

**Наталія Чуча**

КОМАНДНІ СТАТИСТИЧНІ ПОКАЗНИКИ ЖІНОЧОЇ  
БАСКЕТБОЛЬНОЇ КОМАНДИ ВИЩОЇ ЛІГИ ХАІ НА  
ПОЧАТКУ ЗМАГАЛЬНОГО СЕЗОНУ 2025-2026  
207-208

### МЕДИКО-БІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

**Лариса Гуніна-Орлова**

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ  
209-211

**Олександр Подаваленко, Наталя Філатова,**

**Дарья Строїлова**  
РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК СКРИНІНГ-ТЕСТ ОЦІНКИ  
ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ  
212-213

**Ольга Подрігало, Леонід Подрігало**

ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ  
СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ»  
214-215

**Ірина Шапошнікова, Світлана Корсун**

ВПЛИВ ГОРМОНАЛЬНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ НА АДАПТАЦІЮ  
ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ ДО ФІЗИЧНИХ  
НАВАНТАЖЕНЬ  
216-217

**Максим Байбіков**

АНАЛІЗ ДІЙ ПРОВІДНИХ ТАЕКВОНДИСТІВ НА  
ЧЕМПІОНАТІ ЄВРОПИ 2024 (КОПЕР, СЛОВЕНІЯ) ЗА  
ДОПОМОГОЮ КОМП'ЮТЕРНОЇ ПРОГРАМИ «MARTIAL  
ARTS VIDEO ANALYSIS»  
218-219

**Владислав Бахмацький, Світлана Пятисоцька**

ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В  
ОНЛАЙН-ШАХАХ  
220-221

**Гасік Єлизавета**

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У  
ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ  
222-224

**Наталія Долгополова, Ірина Алексєєва,**

**Яна Алексєнко**  
ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ФОРМИ  
КІБЕРСПОРТСМЕНІВ ЗА ДОПОМОГОЮ СУЧАСНИХ  
ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ  
225-227

**Яна Жерновнікова, Наталя Долгополова,**

**Олександр Кривобок**  
СТРАТЕГІЧНА МОДЕЛЬ КОМАНДНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У  
DOTA 2 НА ПРИКЛАДІ ТАКТИКИ «5-MAN PUSH»  
228-229

**Євгеній Ляшко, Світлана Пятисоцька**

ЕЛЕКТРОННІ СИСТЕМИ КОНТРОЛЮ СТАНУ ТА  
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ГРАВЦІВ У КІБЕРСПОРТІ  
230-231

**Максим Парфьонов, Сузанна Ігнатенко**

ВИВЧЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДІВ ПРОВЕДЕННЯ  
УРОКІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В 10-11 КЛАСАХ ЗССО  
232-233

**Юлія Петренко, Наталя Долгополова**

БІОМЕХАНІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ЇХ АКТУАЛЬНІСТЬ У  
ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ  
234-235

**Юлія Петренко, Юрій Петренко**

МОДЕЛЬ ІНТЕГРАЦІЇ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ  
У ПІДГОТОВКУ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ТА СПОРТУ ДЛЯ РОЗВИТКУ БІОМЕХАНІЧНОЇ  
КОМПЕТЕНТНОСТІ  
236-237

**Ганна Полторацька, Наталя Долгополова,**

**Олег Лихоман**  
СИСТЕМАТИЗАЦІЯ МЕТОДИК ТРЕНУВАЛЬНОГО  
ПРОЦЕСУ В ROCKET LEAGUE  
238-239

**Оксана Полякова, Анна Литвиненко**

ІНФОРМАЦІЙНО-ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У  
ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ: ДОСВІД ВИКЛАДАННЯ ТА  
НАВЧАННЯ  
240-241

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

Сергій Чернишов, аспірант

Юрій Мартинюк доктор філософії PhD

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

**ВИКОРИСТАННЯ ІЗОМЕТРИЧНИХ ТА ІЗОКІНЕТИЧНИХ РЕЖИМІВ НА ТРЕНАЖЕРАХ  
ДЛЯ КОРЕКЦІЇ «СЛАБКИХ ЛАНОК» ПІДЙОМУ У ПАУЕРЛІФТЕРІВ 15-17 РОКІВ**

**Вступ.** Сучасна підготовка пауерліфтерів 15-17 років часто обмежується класичними методами розвитку сили (максимальні, динамічні, повторні зусилля), які не завжди «дістають» до кутово-специфічних слабких ланок підйому: вихід із «нижньої фази» у присіданні, «мертва крапка» 8-15 см від грудей у жимі лежачи, відрив та прохід колін у становій тязі. За умов неоднакового біологічного дозрівання підлітків і відмінностей техніки це знижує тренувальну віддачу та підвищує ризик перевантажень (Джим & Ленько, 2023; Канунов та ін., 2023). Перспективним рішенням є цілеспрямоване використання ізометричних та ізокінетичних режимів на тренажерах, що дозволяють: 1) адресно навантажувати проблемні кутові діапазони з високою нейром'язовою активацією без зайвих пікових зсувів техніки; 2) керувати швидкістю руху (ізокінетика) для формування бажаного профілю «крутний момент – швидкість» у ключових фазах підйому; 3) об'єктивізувати моніторинг за рахунок фіксації пікового та середнього зусилля, імпульсу та часу досягнення зусилля, що критично для індивідуалізації навантажень у юнаків. Такий підхід доповнює штангову роботу в мезоциклах загальної й спеціальної підготовки, підсилює технічну стабільність і сприяє безпечному приросту сили (Джим & Ленько, 2023; Канунов та ін., 2023; Павленко та ін., 2017; Платонов, 2020; Semko et al., 2021).

**Мета дослідження:** обґрунтувати та перевірити ефективність включення ізометричних та ізокінетичних режимів на тренажерах для корекції «слабких ланок» підйому штанги у пауерліфтерів 15-17 років, оцінюючи зміни кутово-специфічної сили і показників технічної надійності.

**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.** Упродовж 4 місяців пауерліфтерів 15-17 років розподілено на три групи: ЕГ1 – жим лежачи та присідання у тренажері Смітта в регламентованих (ізометрично та ізокінетично керованих) режимах із дозованою допомогою; ЕГ2 – тренажер Смітта у змішаних режимах без допомоги; КГ – класичні тренування без використання тренажерного обладнання. За підсумками зрізів 1ПМ (старт, через 1 місяць, фінал): у жимі лежачи вихідні значення груп не відрізнялися (115-116 кг), через 1 місяць приріст становив ЕГ1 +4,7%, ЕГ2 +3,0%, КГ +2,7% (різниця ЕГ1 – КГ значуща,  $t=5,8$ ;  $p<0,001$ ), на 3-му місяці – ЕГ1 +8,8%, ЕГ2 +5,8%, КГ +4,9%. У присіданні стартові показники були 124, 125 та 128 кг (ЕГ1, ЕГ2, КГ); через 1 місяць: ЕГ1 +9,5%, ЕГ2 +9,0%, КГ +8,2%; через 4 місяці: ЕГ1 +14,2%, ЕГ2 +12,5%, КГ +10,3%. У ЕГ1 відмічено зменшення між індивідуальною варіативності приростів і покращення проходження «слабких ланок» (вихід із «нижньої фази» у присіданні, «мертва крапка» у жимі), що свідчить про технічну стабілізацію на фоні цілеспрямованого навантаження в критичних діапазонах. Загалом, використання керованих режимів на тренажері



Смітта забезпечило швидший і більший приріст 1ПМ, ніж змішані режими без допомоги та класична тренувальна підготовка, і може бути рекомендоване для адресної корекції «слабких ланок» у юних пауерліфтерів.

**Висновок.** Використання керованих режимів на тренажері Смітта з дозованою допомогою тренера забезпечило юним пауерліфтерам 15-17 років швидший і більший приріст силових показників порівняно зі змішаними режимами без допомоги та класичною тренувальною підготовкою: у жимі лежачи приріст за 3 місяці становив +8,8% проти +5,8% та +4,9%. Додатково відмічено зменшення між індивідуальною варіативністю й кращий прохід «слабких ланок» (вихід із «нижньої фази» у присіданні, «мертвої крапки» у жимі), що свідчить про технічну стабілізацію на тлі адресного навантаження у критичних діапазонах амплітуди. Практично це обґрунтовує включення керованих ізометрично та ізокінетично орієнтованих режимів у втягувальний і базові мезоцикли підготовки з індивідуалізацією відсотків від 1ПМ та системним моніторингом навантаження, як інструмент корекції «слабких ланок» у юних пауерліфтерів.

#### 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).
- 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](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_6_14).
- Платонов, В.М. (2020). *Сучасна система спортивного тренування*. Київ. Перша друкарня, 752.
- 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>.