



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»
УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
УНІВЕРСИТЕТ АРИСТОТЕЛЯ В САЛОНІКАХ (ГРЕЦІЯ)
УНІВЕРСИТЕТ ПОНДІЧЕРРІ (ІНДІЯ)
УНІВЕРСИТЕТ У СХІДНОМУ САРАЄВІ (БОСНІЯ І ГЕРЦЕГОВИНА)

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Збірник статей міжнародної науково-практичної
конференції

26 березня 2026 р.

Кропівницький

**MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
KHERSON STATE AGRARIAN AND ECONOMIC UNIVERSITY
ZAPORIZHZHIA NATIONAL UNIVERSITY
NATIONAL UNIVERSITY «ZAPORIZHZHIA POLYTECHNIC»
UZHHOROD NATIONAL UNIVERSITY
ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI
PONDICHERRY UNIVERSITY
UNIVERSITY OF EAST SARAJEVO**

CURRENT ISSUES OF HEALTH, PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN MODERN SOCIETY

**Collection of articles of the International Scientific and
practical conference**



**March 26, 2026
Kropyvnytskyi**

УДК 796:61:005(063)

A 43

*Рекомендовано до друку Вченою радою економічного факультету
Херсонського державного аграрно-економічного університету
(протокол №8 від «26» березня 2026 р.)*

A 43 **«Актуальні проблеми здоров'я, фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві»:** збірник статей Міжнародної науково-практичної конференції (Кропивницький, 26 березня 2026 р.) – Кропивницький: Книжкове вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2026. – 644с.

«Current issues of health, physical culture and sports in modern society»: collection of articles of the International Scientific and Practical Conference (Kropyvnytskyi, March 26, 2026). Kropyvnytskyi: KhSAEU, 2026. 644 p.

ISBN 978-617-8187-75-0 (електронне видання)

Збірник містить матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, в якій взяли участь науковці, викладачі та здобувачі закладів вищої освіти та наукових установ, а також фахівці-практики з фізичного виховання, спорту та представники спортивних федерацій.

Конференція покликана стимулювати обмін ідеями та тематичною інформацією між українськими та зарубіжними вченими, представниками наукового та спортивного середовищ, слугувати джерелом інформації про сучасний рівень наукового забезпечення спортивної діяльності.

Матеріали збірника подаються в авторській редакції та друкуються мовою оригіналу. Відповідальність за достовірність фактів, власних імен, цитат та інших відомостей несуть автори публікацій. Відповідно до Закону України «Про авторське право і суміжні права», при використанні наукових ідей та матеріалів цього збірника, посилання на авторів і видання є обов'язковим.

Розповсюдження і тиражування без офіційного дозволу Херсонського державного аграрно-економічного університету заборонено.

***Матеріали конференції будуть викладено на сайті ХДАЕУ
(<https://www.ksau.kherson.ua/news-2/konferenc-2.html>) та ResearchGate.***

ISBN 978-617-8187-75-0 (електронне видання)

© Колектив авторів, 2025

© ХДАЕУ, 2025

© Видавництво ФОП Вишемирський В.С., 2025

ПРОГРАМНИЙ КОМІТЕТ КОНФЕРЕНЦІЇ

- Кирилов Юрій** – д.е.н., професор, ректор Херсонського державного аграрно-економічного університету, Заслужений діяч науки і техніки України, член-кореспондент Національної академії аграрних наук
- Грановська Вікторія** – д.е.н., професор, проректор з науково–педагогічної роботи Херсонського державного аграрно-економічного університету, Заслужений працівник освіти України
- Лавренко Сергій** – к.с.-г.н., доцент, проректор з наукової роботи та міжнародної діяльності Херсонського державного аграрно-економічного університету
- Кириченко Наталя** – к.е.н., доцент, декан економічного факультету Херсонського державного аграрно-економічного університету
- Стрикаленко Євгеній** – к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури та спорту Херсонського державного аграрно-економічного університету
- Скрипченко Ірина** – к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури та спорту Херсонського державного аграрно-економічного університету
- Степанюк Світлана** – к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури та спорту Херсонського державного аграрно-економічного університету
- Драчук Сергій** - к.біол.н., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури та спорту Херсонського державного аграрно-економічного університету
- Мужичок Вадим** - к.п.н., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури та спорту Херсонського державного аграрно-економічного університету
- Шалар Олег** - к.п.н., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури та спорту Херсонського державного аграрно-економічного університету
- Кан Юрій** - к.п.н., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури та спорту Херсонського державного аграрно-економічного університету
- Тищенко Валерія** – д.фіз.вих., професор, професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізького національного університету, академік Національної академії наук вищої освіти України, Заслужений тренер України
- Павлович Ратко** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, факультет фізичного виховання і спорту, Університет Східного Сараєво (Боснія і Герцоговина)
- Рам Мохан Сингх** – доктор філософії, доцент, доцент кафедри фізичного виховання Університету Пондічеррі (Індія)

CONFERENCE PROGRAM COMMITTEE

- Kyrylov Yurii** – Doctor of Economics, Professor, Rector of of Kherson State Agrarian and Economic University
- Hranovska Viktoriia** – Doctor of Economics, Professor, Vice-Rector for Scientific and Pedagogical Work of Kherson State Agrarian and Economic University
- Lavrenko Serhiy** – Ph.D. in Agricultural, Associate Professor, Vice-Rector for Research and International Activities of Kherson State Agrarian and Economic University
- Kyrychenko Natalia** – Ph.D. in Economics, Associate Professor, Dean of the Faculty of Economics of Kherson State Agrarian and Economic University
- Strykalenko Yevheniy** – Ph.D. in PE and sport, Associate Professor, Head of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports of Kherson State Agrarian and Economic University
- Skrypchenko Iryna** – Ph.D. in PE and sport, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports of Kherson State Agrarian and Economic University
- Stepaniuk Svitlana** – Ph.D. in PE and sport, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports of Kherson State Agrarian and Economic University
- Drachuk Serhiy** – Ph.D. in Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports, Kherson State Agrarian and Economic University
- Muzhychok Vadym** – Ph.D. in Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports, Kherson State Agrarian and Economic University
- Shalar Oleh** – Ph.D. in Pedagogical Sciences Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports, Kherson State Agrarian and Economic University
- Kan Yuriy** – Ph.D. in Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports, Kherson State Agrarian and Economic University
- Tyshchenko Valeria** – Dr. in PE and sport, Professor, Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports of Zaporizhzhia National University, Academician of the National Academy of Sciences of Higher Education of Ukraine, Honored Coach of Ukraine
- Ratko Pavlovic** - PhD in PE and sport, Professor, University of East Sarajevo, Faculty of Physical Education and Sport (BIH)
- R. Ram Mohan Singh** - Ph.D. in PE and sport, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education, Pondicherry University (India)

ЗМІСТ / CONTENT

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Adithya Gopakumar, Ram Mohan Singh COMPARITIVE STUDY OF MENTAL TOUGHNESS IN KERALA AND PUDUCHERRY VOLLEYBALL PLAYERS | 11 |
| Amit Ashok Kumar Patel A., R. Ram Mohan Singh PHYSICAL ACTIVITY AS A PROTECTIVE FACTOR FOR PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG DIGITALLY ENGAGED SECONDARY SCHOOL ADOLESCENTS | 18 |
| Акімова Наталія ПОТЕНЦІАЛ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (НА ПРИКЛАДІ КИТАЙСЬКОЇ ОЗДОРОВЧОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ – ТАЙЦЗИЦЮАНЬ) | 32 |
| Андронов Віталій УДОСКОНАЛЕННЯ АНАЕРОБНОЇ РОБОТОЗДАТНОСТІ ГАНДБОЛІСТОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ | 44 |
| Білогур Влада, Солюк Іванна ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я – БАЗОВА ЧАСТИНА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ | 53 |
| Васильчук Володимир, Гедін Максим МЕТОДИ І ФОРМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТУРИСТІВ | 61 |
| Ворона Поліна, Сисун Валерій, Тютенко Ігор АЛІМЕНТАРНІ ЗАХВОРЮВАННЯ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ | 70 |
| Dadiou Aikaterini, Chaitidou Vasiliki, Kotzamanidou Mariana C., Panoutsakopoulos Vassilios THE INDENTATION MYOFASCIAL PARAMETERS OF THE LUMBAR AREA IN TRACK AND FIELD LONG JUMPERS ARE RELATED WITH LUMBAR SPINE MOBILITY TESTS | 76 |
| Diver Gerald DEVELOPMENTAL INTENSITY IN SPORT EVENT VOLUNTEERING: A STRUCTURAL MODEL FOR VOLUNTEER DEVELOPMENT IN INTERNATIONAL SPORT EVENTS | 84 |
| Гребінюк Наталія НЕЙРОДИНАМІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ НАПАДНИКІВ У КОМАНДНИХ ІГРАХ: ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ | 92 |
| Довгалюк Тетяна, Шуба Вікторія, Шуба Віктор РОЛЬ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ В ДОСТУПІ ДО МІЖНАРОДНИХ ПРАКТИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ | 99 |
| Довгалюк Тетяна РОЛЬ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ В РОЗВИТКУ МІЖНАРОДНОЇ КОМУНІКАЦІЇ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ РУСІ | 106 |
| Драчук Сергій ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ОСНОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ | 116 |
| Дудка Дар'я, Степанюк Світлана ЗАСОБИ ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТРІЛЬЦІВ ВИЩОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В СТАТИЧНОМУ ПОЛОЖЕННІ СТОЯЧИ ЗІ ЗБРОСЮ | 123 |
| Злобенець Олександр ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ | 131 |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Imeneo Antonio | 139 |
| THE FINE POSTURAL SYSTEM AS A CENTRAL DETERMINANT IN THE PREVENTION OF INDIRECT MUSCLE INJURIES IN SPORT | |
| Іванська Олена | 155 |
| ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ ГІДРОКІНЕЗОТЕРАПІЇ ПРИ ПАТОЛОГІЇ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ У СТУДЕНТІВ | |
| Євстігнеєва Ірина | 165 |
| ФУНКЦІОНАЛЬНІ ТА БІОМЕХАНІЧНІ АСПЕКТИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК-БІЙЦІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ | |
| Єрмолова Валентина, Радченко Лідія, Кроль Ірина | 173 |
| ЛОКАЛЬНІ СПОРТИВНІ СВЯТА АНТИЧНОЇ ГРЕЦІЇ ЯК СКЛАДОВА АГОНІСТИЧНОЇ КУЛЬТУРИ | |
| Gerdijan Nikolina, Pavlovic Ratko, Mihajlovic Iona | 182 |
| ISOKINETICS IN THE REHABILITATION OF ACL INJURIES: A SAFE RETURN TO SPORT | |
| Jisha Abraham, Vinod Kumar G., Midhun Kumar M A., Atul Patel, Bipin Balan | 193 |
| ANALYSIS OF REACTIVE STRENGTH INDEX ASYMMETRY, SPEED, AND CHANGE OF DIRECTION PERFORMANCE IN FIELD HOCKEY PLAYERS | |
| Kalaiselvan V. | 205 |
| AWARENES AND UNDERSTANDING OF OLYMPIC VALUES AMONG PHYSICAL EDUCATION STUDENTS: A DESCRIPTIVE STUDY | |
| Kamalesh D, Kiran kumar N., Amaravathi.G. | 212 |
| EFFECT OF ADIMURAI-BASED TRAINING ON AGILITY, BALANCE, AND REACTION TIME AMONG COLLEGE KHO-KHO PLAYERS | |
| Kornienko Viktoriia, Kutiepova-Bredun Viktoriia | 224 |
| WAYS OF OVERCOMING THE CONSEQUENCES OF CHRONIC STRESS IN WAR CONDITIONS | |
| Кан Юрій | 233 |
| ПЛАНУВАННЯ РОЗВИТКУ РЕГІОНАЛЬНИХ СПОРТИВНИХ ФЕДЕРАЦІЙ | |
| Карабанов Євген, Саєнко Володимир | 247 |
| ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ ЯК РЕСУРС ВІДНОВЛЕННЯ ЛЮДСЬКОГО КАПІТАЛУ УКРАЇНИ | |
| Карасєвич Сергій, Карасєвич Марина | 255 |
| ІВАН ПІДДУБНИЙ – НЕЗЛАМНИЙ УКРАЇНСЬКИЙ ТИТАН | |
| Коломієць Денис, Прусенко Тетяна | 263 |
| ВОДНИЙ І ПІШОХІДНИЙ ТУРИЗМ У ПІДТРИМЦІ ПСИХОЕМРЦІЙНОГО СТАНУ ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ В УМОВАХ ТРЕТЬОГО ЕТАПУ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ (З 2022 РОКУ) | |
| Котрікова Єлизавета, Отравенко Олена | 271 |
| ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ ДІВЧАТ ЗАСОБАМИ МУЗИЧНО-РИТМІЧНИХ ВПРАВ ТА СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ | |
| Кравченко Алла | 279 |
| ЩОДО ЗНАЧЕННЯ ВПЛИВУ ЦИФРОВІЗАЦІЇ НА ФОРМУВАННЯ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ КОМПЕТЕНЦІЇ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ | |
| Краснощок Андрій | 293 |
| РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ | |
| Лопачкий Сергій, Юхимук Віра, Вінтоняк Олег, Михайленко Роман | 299 |
| ІНТЕГРАЦІЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ | |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ПРОЦЕС ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ У СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОМУ ТАБОРІ | |
| Марусич Олена, Кухар Карина | 309 |
| ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПРОФІЛАКТИКИ МІОПІЇ | |
| Мохненко Андрій | 317 |
| МЕХАНІЗМ УПРАВЛІННЯ МАРКЕТИНГОМ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ | |
| Мужичок Вадим | 326 |
| ПОНЯТТЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ЙОГО МІСЦЕ В СТРУКТУРІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В МІЖВОЄННИЙ ПЕРІОД ВІЙНИ УКРАЇНИ | |
| Muzhychok Vadym, Waluch Kazimierz | 334 |
| PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF INCLUSIVE SPORT IN UKRAINE DURING MILITARY CONFLICTS | |
| Нестеренко Наталія | 343 |
| ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙ У ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ БАСКЕТБОЛІСТІВ | |
| Pavlovic Ratko, Mihajlovic Iona, Vrcic Mensur, Radulovic Nikola | 355 |
| MULTIDIMENSIONAL PROFILING MOTOR ABILITIES OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS THROUGH FACTOR AND CLUSTER ANALYSIS | |
| Pavlovic Ratko, Gerdijan Nikolina, Radulovic Nikola, Savic Đorđe | 373 |
| EFFECTS OF MULTIDISCIPLINARY PHYSICAL ACTIVITY ON BODY COMPOSITION, MUSCLE MASS, AND FAT DISTRIBUTION IN STUDENTS | |
| Pavliuk Iryna, Kulhuk Dmytro | 384 |
| EDUCATIONAL WORK WITH STUDENTS THROUGH INVOLVEMENT IN SECTIONAL PHYSICAL EDUCATION CLASSES | |
| Penny Ap. Konitsioti Rizou | 392 |
| MANAGEMENT AND MARKETING STRATEGIES IN CONTEMPORARY SPORTS ACTIVITIES: GOVERNANCE, BRAND VALUE AND SUSTAINABILITY | |
| Пиж'янов В'ячеслав | 398 |
| ОПТИМІЗАЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ | |
| Поляк Андрій | 406 |
| СПОРТ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПРОТИДІЇ РОСІЙСЬКІЙ АГРЕСІЇ | |
| Рожеченко Віктор | 416 |
| ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ БОЙОВИХ ТРАВМ | |
| Огнистий А.В., Огниста К.М., Врублевський С.Н., Бачинська А.Ю. | 423 |
| РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ЙОГИ В СИСТЕМІ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ | |
| Омок Ганна, Шуба Людмила, Довгалюк Тетяна | 433 |
| АНГЛІЙСЬКА МОВА ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ ТА ВІЙНИ | |
| Омок Ганна, Шуба Людмила, Шуба Вікторія, Шуба Віктор, Маляренко Юрій | 440 |
| ВПЛИВ ЯКІСНОГО СУДДІВСТВА НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ | |
| Онїпченко Максим, Вареник Олег, Мазуркевич Андрій | 450 |
| ОРГАНІЗАЦІЙНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ: АНАЛІЗ ЕКСПЕРТНИХ ОЦІНОК ТА ДУМКИ БАТЬКІВ | |
| Петренко Сергій | 460 |
| КОРЕКЦІЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ | |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Петренко Сергій, Буякова Ілона | 471 |
| ВПЛИВ СТРЕСУ ВОЄННОГО ЧАСУ НА ФІЗІОЛОГІЧНІ ПОКАЗНИКИ СПОРТСМЕНІВ | |
| Петренко Сергій, Васецька Аліна | 479 |
| ЮРИДИЧНІ АСПЕКТИ ДОПІНГ-КОНТРОЛЮ В СУЧАСНОМУ ОЛІМПІЙСЬКОМУ РУСІ | |
| Петренко Сергій, Васецька Аліна | 489 |
| СПОРТИВНО-МАСОВА РОБОТА ЯК ЗАСІБ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ | |
| Рогальський Володимир | 499 |
| ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО СПОНСОРСТВА В УКРАЇНІ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ВІД КОМЕРЦІЇ ДО БЛАГОДІЙНОСТІ | |
| Сагайдак Олексій, Дмитрієв Дмитро, Денисенко Гліб | 507 |
| КОРПОРАТИВНЕ ВОЛОНТЕРСТВО У СФЕРІ СПОРТУ ЯК ІНСТРУМЕНТ СОЦІАЛЬНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ БІЗНЕСУ | |
| Саутов Рахмет | 517 |
| ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ: СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ АНАЛІЗ | |
| Скрипченко Ірина, Ахмедов Фаррух | 526 |
| РЕПРЕЗЕНТАЦІЯ СПОРТИВНОЇ ТЕМАТИКИ У СУЧАСНОМУ СВІТОВОМУ ТА УКРАЇНСЬКОМУ КІНОМИСТЕЦТВІ | |
| Скрипченко Ірина, Ліпартеліані Васіл | 539 |
| ПОТЕНЦІАЛ ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНИХ СКЕЛЕДРОМІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ | |
| Скрипченко Ірина, Лондарева Альона | 548 |
| ГЕНДЕРНО ЗУМОВЛЕНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ТА СПРИЙНЯТТЯ КРЕДИТНОГО МОДУЛЯ «ФУТБОЛ» У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ | |
| Сологубова Світлана, Лінська Ярослава | 564 |
| РОЛЬ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У КОМПЛЕКСНІЙ ПРОФІЛАКТИЦІ ТА КОРЕКЦІЇ АСТИГМАТИЗМУ | |
| Степанюк Світлана, Коваль Вікторія | 571 |
| ЖИТТЄВИЙ ТА СПОРТИВНИЙ ШЛЯХ ОЛЕКСАНДРА БЕРЕЩА: ВІД ОЛІМПІЙСЬКИХ ВЕРШИН ДО ВІЧНОЇ ПАМ'ЯТІ | |
| Стрикаленко Євгеній, Лимар Андрій | 579 |
| ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ РУКОПАШНИКІВ | |
| Стрикаленко Євгеній, Ободовський Максим | 591 |
| ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ НА РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНИХ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНАКІВ | |
| Супруненко М.В. | 599 |
| АУТОТРЕНІНГ І МЕТОДИ ЙОГО ВИКОРИСТАННЯ | |
| Тищенко Денис | 608 |
| ВАРІАБЕЛЬНІСТЬ СЕРЦЕВОГО РИТМУ ЯК ІНДИКАТОР ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ГАНДБОЛІСТОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ | |
| Чоботько Маргарита | 617 |
| ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ БОЙОВИХ ТРАВМ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ | |
| Чоботько Ігор | 622 |
| ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ МВС УКРАЇНИ ЗАСОБАМИ КРОСФІТ-ТРЕНУВАНЬ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ПРОФЕСІЙНИХ ВИКЛИКІВ | |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Шалар Олег | 628 |
| ЧИННИКИ УСПІШНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СУДДІВ З ГАНДБОЛУ | |
| Шалар Олег, Дубровний Михайло | 633 |
| ОСОБЛИВОСТІ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ | |
| Шиян Володимир, Аслан Мар'яна | 638 |
| ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ КОНТРОЛЬОВАНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПРОЯВИ СИМПТОМІВ ПРИ БРОНХІАЛЬНІЙ АСТМІ | |

Олег Шалар

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,
Херсонський державний аграрно-економічний університет

Михайло Дубровний

здобувач 2 курсу,
Херсонський державний аграрно-економічний університет
(м. Кропивницький, Україна)

ОСОБЛИВОСТІ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Shalar Oleg, Dubrovny Mykhailo. Features of speed and strength physical training of young football players.

Annotation. The article examines the features of the development of speed-strength qualities of young football players. These qualities are characterized by muscle tension, often with maximum power in exercises performed at high speed. They are manifested in motor actions, in which, along with significant muscle strength, speed of movement is also required (for example, push-off in long and high jumps from a standing position and from a run-up, final effort when throwing sports equipment, etc.). At the same time, the greater the external load the athlete overcomes, the greater the role played by the power component.

Key words: football, young men, physical training, speed, strength, training.

Анотація. В статті розглядаються особливості розвитку швидкісно-силових якостей юних футболістів. Саме і якості характеризуються напруженнями м'язів, часто з максимальною потужністю у вправах, виконуваних зі значною швидкістю. Вони проявляються в рухових діях, в яких поряд зі значною силою м'язів потрібна і швидкість рухів (наприклад, відштовхування у стрибках у довжину і у висоту з місця і з розбігу, фінальне зусилля при метанні спортивних снарядів тощо). При цьому, чим значніше

зовнішнє обтяження, долає спортсмен, тим більше роль відіграє силовий компонент.

Вступ. Активна рухова діяльність футболістів-початківців у процесі занять спортом сприяє запобіганню перевантажень і перевтоми. У деяких дослідженнях визначалися позитивні зрушення у дихальній системі футболістів під час інтервального і колового тренування [5]. Доцільність і ефективність рухової діяльності, як і будь-якої іншої, залежить від системи її реалізації, глибини наукового обґрунтування. Ця система дає уявлення про складові фактори спортивної майстерності, дозволяє в певній мірі систематизувати засоби і методи, систему контролю та управління процесом спортивної підготовки футболістів.

Кожен футболіст за час багаторічного вдосконалення, проходить всі види підготовки: фізичну, технічну, тактичну, психологічну та інтегральну. Розглядаючи кожну з них окремо хотілося б виділити фізичну підготовку, яка саме спрямована на розвиток всіх фізичних якостей. Дуже важливим аспектом у тренувальних навантаженнях є: витрата енергії, відстань і якість прискорень. Ці складові визначають суб'єктивну стомленість професійних футболістів [6]. Провідною якістю футболіста є швидкісно-силова підготовка, вона безумовно є однією з найважливіших тому, що обумовлена специфікою цього виду спорту[3].

За статистичними даними протягом гри футболіст виконує понад 100 ривків і прискорень переважно на відрізках від 5 до 30 метрів. Випередження суперника на доволі короткій дистанції може зробити гравець, який володіє гарною вибуховою силою й швидкісними здібностями. Якщо додатково у тренуваннях юних футболістів (13-14 років) використовувати спеціальні стрибкові і бігові вправи, то це позитивно впливає на якість показників техніко-тактичних дій [3]. Високий рівень цих якостей забезпечить виграш часу, тобто виграш простору. Тому хороша швидкісно-силова підготовка – це невід'ємна якість футбольного гравця будь-якого ігрового амплау [10].

Під швидкісно-силовими якостями розуміється здатність людини до розвитку максимальної потужності зусиль у найкоротший проміжок часу. Швидкісно-силові якості характеризуються неграничними напруженнями м'язів, їх виявляють з необхідною, часто з максимальною потужністю у вправах, виконуваних зі значною швидкістю, але не досягає, як правило граничної величини [11].

До швидкісно-силових якостей відносять: швидку силу та вибухову силу. Швидка сила характеризується неграничною напругою м'язів, що проявляється у вправах які виконуються зі значною швидкістю, та не досягають граничної величини. Доведено, що вправи високо інтенсивності можуть викликати відповідні метаболічні ефекти на гематологічний профіль елітних футболістів до 20 років [4]. Вибухова сила демонструє здатність людини по ходу виконання рухової дії досягати максимальних показників сили в найкоротший час.

Швидкісна сила є важливою руховою здібністю, яка визначає ефективність діяльності пов'язаної з подоланням опору маси власного тіла (спринтерський біг, різноманітні стрибки тощо), опору спортивного снаряду (метання легкоатлетичних снарядів, підняття штанги у важкій атлетиці), опору суперників в єдиноборствах, як у ігрових видах спорту так і у різних бойових видах спорту. Оцінюючи загальну та спеціальну фізичну підготовленість юних футболістів, важливо застосовувати комплексний підхід щодо ефективного планування тренувальних навантажень [2, 7].

Використовуючи у тренуваннях юних футболістів зменшені за розмірами майданчики з метою розвитку спринтерських здібностей, можна суттєво покращити здібність до відновлення та техніко-тактичні навички [1].

Як показали наші попередні дослідження, важливо мати належну фізичну підготовленість щоби розраховувати на ефективність техніко-тактичних дії спортсмена [8, 9].

Процес адаптації до тренувальних навантажень спортсменів краще відбувається, якщо інтенсивні фізичні вправи чергувати із індивідуальними техніко-тактичними діями [7, 8].

Використовуючи у тренуваннях юних футболістів зменшені за розміром майданчики з метою розвитку спринтерських здібностей, можна покращити здібність до відновлення та техніко-тактичні навички [1].

Висновок. Під швидкісно-силовими якостями розуміється здатність людини до розвитку максимальної потужності зусиль у найкоротший проміжок часу. Швидкісно-силові якості характеризуються неграничними напруженнями м'язів, їх виявляють з необхідною, часто з максимальною потужністю у вправах, виконуваних зі значною швидкістю, але не досягає, як правило граничної величини. Вони проявляються в рухових діях, в яких поряд зі значною силою м'язів потрібна і швидкість рухів (наприклад, відштовхування у стрибках у довжину і у висоту з місця і з розбігу, фінальне зусилля при метанні спортивних снарядів тощо). При цьому, чим значніше зовнішнє обтяження, долає спортсмен, тим більше роль відіграє силовий компонент.

Список використаних джерел

1. Barba F., Argudo Iturriaga F. M., Borgeshernández P. J., Ruiz-Lara E., Perdomo A.. (2020). Effect of training in SSG on the ability to repeat sprints in young football players. *Journal of Physical Education and Sport*. 20 (4), 242, 1783 – 1790.

2. Chomani S., Skrypchenko I., Mohr M. The relationship between fear and sports injuries among female futsal players. *VIREF Revista de Educación Física*. (Rev. Edu. Fís.) 2022. 11 (1). 105-113
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/348860/20807362>

3. Lisenchuk G, Mulik V., Shamardin V., Kraynik Ya., Bairachny O., Slavitiak O. (2021). Physical and technical training of 13–14-year-old football midfielders. *Journal of Physical Education and Sport*. 21 (4), 227, 1798–1805.

4. Mitrotasios M., Souglis A., Ispyrilidis I., Gioldasis A., Mantzouranis K., Isaakidis A., Andronikos G. (2021) Effects of small-sided games on the haematological profile of soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*. 21 (4), 235, 1860 – 1870.
5. Muhamad Syamsul Taufik, Widiastuti, Yasep Setiakarnawijaya, Firmansyah Dlis. (2021) Effect of circuit and interval training on VO2max in futsal players. *Journal of Physical Education and Sport*, 21 (4), 305, 2283–2288.
6. Radzimiński Ł. (2021) Weekly training load distribution and relationships between external and internal load indicators in professional soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*. 21 (4), 211, 1669–1675.
7. Strykalenko Ye., Huzar V., Shalar O., Oloshynov S., Homenko V., Svirida V. (2021) Physical fitness assessment of young football players using an integrated approach. *Journal of Physical Education and Sport*. 21 (1), 34, 360 – 366.
8. Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshynov, S., Homenko, V., & Bazylyev, S. (2020). Efficient passage of competitive distances in academic rowing by taking into account the maximum strength indicators. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 20 (6), 3512-3520.
9. Taher A. V., Pavlović R., Skrypchenko I. Combining Effect of Observational Practice, Mental Imagery and Physical Practice on learning a Soccer Dribbling Task in Amateur Boys. *J Phy Hea Spt Med*. 2019. 2: 36-43. <https://doi.org/10.36811/jphsm.2019.110008>
10. Ніколаєнко В.В. (2013) Системний підхід до розробки проблеми оптимізації багаторічної підготовки футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 1; 11–15.
11. Овчаренко С.В. (2012) Планування тренувального процесу футболістів в підготовчому періоді. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 1; 166-169.

Наукове електронне видання

МАТЕРІАЛИ

Міжнародної науково-практичної конференції

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І
СПОРТУ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

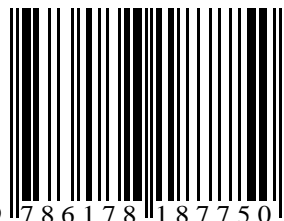
ЗБІРНИК СТАТЕЙ

26 березня 2026 року

(м. Кропивницький)

ISBN 978-617-8187-75-0 (електронне видання)

I SBN 978- 617- 8187- 75- 0



Автори опублікованих матеріалів несуть повну відповідальність за достовірність та об'єктивність наданої інформації.

Відповідальний за випуск – завідувачий кафедрою теорії та методики фізичної культури та спорту, к.фіз.вих., доцент Стрикаленко Є.А.

Технічний редактор: к.фіз.вих., доцент кафедри теорії та методики фізичної культури та спорту Скрипченко І.Т.

Контактна інформація оргкомітету конференції:
Херсонський державний аграрно-економічний університет
Юридична адреса: вул. Стрітенська, 23, м. Херсон, 73006
Фактична адреса: просп. Університетський, 5/2,
м. Кропивницький, Кіровоградська обл., 25031

Підписано до видання 27.03.2026 р. Формат 60×84/8.
Гарнітура Times. Ум. друк. арк. 55,2. Обл.-вид. арк. 59,36.
Замовлення № 3261.

Книжкове видавництво ФОП Вишемирський В.С.
Свідоцтво про внесення до державного реєстру суб'єктів видавничої справи:
серія ХС №48 від 14.04.2005 р., видано Управлінням у справах преси та інформації
73000, Україна, м.Херсон, вул. Соборна, 2,
тел. +38050-133-10-13, e-mail: printvvs@gmail.com