

Міністерство молоді та спорту України
Міністерство освіти і науки України
Національний університет фізичного виховання і спорту України



*«Біомеханіка спорту, оздоровчої рухової активності,
фізкультурно-спортивної реабілітації: актуальні проблеми,
інноваційні проєкти та тренди»*

Матеріали
IV Всеукраїнської електронної науково-практичної
конференції з міжнародною участю



2025 р.
Київ, Україна

«Біомеханіка спорту, оздоровчої рухової активності, фізкультурно-спортивної реабілітації: актуальні проблеми, інноваційні проєкти та тренди» : матеріали IV Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Київ, 12 черв. 2025 р. Київ : НУФВСУ, 2025. 165 с.

Редакційна колегія:

Віталій КАШУБА, д.фіз.вих., професор

Тетяна РИЧОК, к.фіз.вих., доцент

Олена БОНДАР, к.фіз.вих., доцент

Володимир ГАМАЛІЙ, к.пед.н., професор

Олена ШЕВЧУК, к.фіз.вих., доцент

Наталія НОСОВА, д.фіз.вих., доцент

1) Сучасні підходи і технології вдосконалення спортивно-технічної та тактичної майстерності.

2) Біомеханічний контроль, моделювання, вимірювання та прогнозування в практиці спорту, кінезіології, оздоровчій руховій активності, адаптивного спорту, фізкультурно-спортивної реабілітації.

3) Інноваційні здоров'яформуючі, здоров'язберігаючі, здоров'якорегуючі технології у кінезіології, фізкультурно-спортивної реабілітації, оздоровчій руховій активності, адаптивному спорті.

4) Сучасні тенденції розвитку сфери кінезіології, фізкультурно-спортивній реабілітації, оздоровчій руховій активності, адаптивного спорту.

У збірнику представлені матеріали з актуальних питань фізичної культури, спорту, оздоровчої рухової активності, адаптивного спорту, фізкультурно-спортивної реабілітації. Представлено та розглянуто сучасні підходи до вдосконалення спортивно-технічної та тактичної майстерності, що ґрунтуються на впровадженні інноваційних тренувальних технологій, засобів цифрового моніторингу та аналітики. Значну увагу приділено біомеханічному контролю, моделюванню, вимірюванню та прогнозуванню в умовах спорту, кінезіології, фізкультурно-спортивної реабілітації, адаптивної та оздоровчої рухової активності. Окремий акцент зроблено на дослідженні та впровадженні здоров'яформуючих, здоров'язберігаючих і здоров'якорегуючих технологій, які сприяють підвищенню ефективності реабілітаційних і профілактичних програм. Розкрито актуальні тенденції розвитку кінезіології, адаптивного спорту, фізкультурно-спортивної реабілітації та суміжних галузей, що формують міждисциплінарний підхід до збереження і відновлення здоров'я населення.

Зміст матеріалів конференції може представляти теоретичний та практичний інтерес для докторантів, аспірантів, магістрів, тренерів, викладачів, співробітників наукових установ та студентів.

Електронна версія збірника розміщена на сайті: <https://uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyi-ta-seminary>

ЗМІСТ

I напрям. Сучасні підходи і технології вдосконалення спортивно-технічної та тактичної майстерності

ЖАРКОВА Кіма, НАГОРНА Вікторія, МИТЬКО Артур ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК	7
ЖИРНОВ Олександр, КОСТЮЧЕНКО Ольга, КОЗАК Ірина АНАЛІЗ КІНЕМАТИЧНОЇ СТРУКТУРИ ЗАКЛЮЧНОЇ ЧАСТИНИ РОЗБІГУ В СТРИБКАХ В ДОВЖИНУ	8
ЖИРНОВ Олександр, КОСТЮЧЕНКО Ольга, КОЗАК Ірина ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНКИ ВИБУХОВОЇ СИЛИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ	11
КАШУБА Віталій, ІВЧЕНКО Віталій, КОЛОС Микола, ЯРЕМЕНКО Володимир СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКИ ПЕРЕМІЩЕННЯ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ПРАКТИЧНІЙ СТРІЛЬБИ З ПІСТОЛЕТУ	13
ЛИСЕНКО Ірина, КРАВЦОВ Микола СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ АНАЛІЗ ФІНАНСОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФУТБОЛЬНИХ КЛУБІВ: СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ	16
РОДІОНЕНКО Михайло, ДЕРИСКИБА Максим, РУСНАК Нікіта, НАБОК Владислав ВИКОРИСТАННЯ ТАКТИЧНИХ ФОРМАЦІЙ У ВІТЧИЗНЯНОМУ ФУТБОЛІ	18
ХМЕЛЬНИЦЬКА Ірина, ЛІСЕНЧУК Геннадій, КРУПЕНЯ Світлана ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ У ФУТБОЛІ	20
II напрям. Біомеханічний контроль, моделювання, вимірювання та прогнозування в практиці спорту, кінезіології, оздоровчій руховій активності, адаптивного спорту, фізкультурно-спортивної реабілітації	
БИШЕВЕЦЬ Григорій, БИШЕВЕЦЬ Наталія ОСОБЛИВОСТІ РОБОЧОЇ ПОЗИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ «КІБЕРСПОРТ (ESPORTS)» У ПРОЦЕСІ ЗДІЙСНЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	23
БОРИСОВА Ольга, ШЛЬОНСЬКА Ольга МОДЕЛЮВАННЯ СТАРТОВОГО СКЛАДУ КОМАНД РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ	25
ГРИГУС Ігор, РЕБРОВ Володимир БІОГЕОМЕТРИЧНИЙ ПРОФІЛЬ НОРМАЛЬНОЇ ПОСТАВИ ЖІНОК 23–27 РОКІВ	27
ГРИГУС Ігор, ЦЕЙЗЕР Тетяна СОМАТОМЕТРИЧНІ ПОКАЗНИКИ ЮНИХ ЧЕРЛІДЕРІВ	30
ГРИГУС Ігор, ЯСТРЕМСЬКИЙ Олександр ВИКОРИСТАННЯ ЇЄРАРХІЧНОГО КЛАСТЕРНОГО АНАЛІЗУ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ	33

І НАПРЯМ. СУЧАСНІ ПІДХОДИ І ТЕХНОЛОГІЇ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНО-ТЕХНІЧНОЇ ТА ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК

ЖАРКОВА Кіма, НАГОРНА Вікторія, МИТЬКО Артур
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

Вступ. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості висококваліфікованих волейболісток для забезпечення їхньої конкурентоспроможності в сучасних змагальних умовах. Рухливі ігри є перспективним інструментом для розвитку фізичних якостей, техніко-тактичних навичок та психоемоційної стійкості спортсменок, однак їхній вплив на підготовку висококваліфікованих гравчинь залишається недостатньо вивченим.

Мета роботи - розробка та обґрунтування методики використання рухливих ігор як засобу вдосконалення рівня спеціальної фізичної підготовленості висококваліфікованих волейболісток для підвищення їхньої функціональної готовності та спортивних результатів.

Методи дослідження. Використано комплекс методів: аналіз науково-методичної літератури, анкетування волейболісток і тренерів, педагогічні контрольні випробування, методи математичної статистики та кореляційного аналізу. Дослідження проводилося на базі жіночих команд ВК «Буковинка» (Суперліга України) та «ZOK Dubrovnik» (Хорватська Суперліга) у період з 2022 по 2025 рік.

Результати дослідження та їх обговорення. Теоретичний аналіз підтвердив ефективність рухливих ігор у розвитку швидкості, витривалості, сили, спритності та координації, а також їхній позитивний вплив на мотивацію та психоемоційний стан спортсменок.

Анкетування показало, що 85% волейболісток відзначили підвищення мотивації завдяки іграм, а 50% оцінили їхній вплив на фізичну підготовленість як «дуже позитивний». Тренери підкреслили ефективність ігор у розвитку спритності (80%) та швидкості реакції (75%).

Педагогічні випробування (човниковий біг, стрибки, кидки м'яча) виявили зростання показників вибухової сили (до 10%), координації (до 8%) та витривалості (до 7%) після впровадження рухливих ігор у тренувальний процес ВК «Буковинка» (сезон 2023/2024).

Кореляційний аналіз виявив сильний зв'язок між фізичною підготовленістю та техніко-тактичними показниками: результативність блоків ($r=0.91$) та ефективність подач ($r=0.79$) корелюють із кількістю зіграних партій, що підтверджує вплив фізичних якостей на змагальну ефективність.

Рухливі ігри рекомендовано включати в першу половину тренувань для активації фізіологічних систем та підвищення мотивації, що сприяє комплексній підготовці спортсменок.

Отримані дані узгоджуються з дослідженнями, які підкреслюють ефективність рухливих ігор у розвитку фізичних якостей та психоемоційного стану спортсменок [2, 3, 5]. Зокрема, Гнатів О.В. [1] зазначає, що рухливі ігри сприяють формуванню технічної підготовки на початкових етапах, але їхня роль у підготовці висококваліфікованих волейболісток потребує додаткового вивчення. Покращення координаційних здібностей, виявлене в нашому дослідженні, відповідає висновкам Цись Д.І. та Хлус Н.О. [5], які підкреслюють значення

ігрових методик для розвитку координації на підготовчому етапі. Водночас, позитивний вплив на мотивацію та зниження емоційного вигорання підтверджується працями Сорокоума Г.І. [4], де акцентується увага на психологічних аспектах ігрових вправ. Кореляція між фізичною підготовленістю та змагальними показниками узгоджується з результатами Gabbett T.J. et al. [6], які вказують на важливість вибухової сили та витривалості для техніко-тактичної ефективності у волейболі. Таким чином, рухливі ігри є універсальним інструментом, що сприяє комплексному розвитку висококваліфікованих волейболісток.

Висновки. Рухливі ігри є ефективним допоміжним інструментом для вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості висококваліфікованих волейболісток, сприяючи розвитку ключових фізичних якостей, техніко-тактичних навичок та психоемоційної стійкості. Їх інтеграція в тренувальний процес позитивно впливає на змагальну результативність, що підтверджується статистичними даними та анкетуванням. Отримані результати можуть бути використані тренерами для оптимізації підготовки команд Суперліги.

Список використаних джерел.

1. Гнатів О. В. Формування технічної підготовки волейболісток засобами рухливих ігор на етапі початкової підготовки. Спортивні ігри, 2022, № 1 (23), с. 15–22. DOI: 10.15391/si.2022-1.02.
2. Гунченко В. О., Міщенко О. П. Вплив спеціальних рухливих ігор на розвиток координаційних здібностей пляжних волейболісток 14–15 років. Фізична культура і спорт, 2021, № 3, с. 34–40. URL: <https://www.researchgate.net/publication/354128974>.
3. Лозинська О. В. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки волейболісток 16–17 років засобами рухливих ігор. Фізичне виховання та спорт, 2020, № 2, с. 28–34.
4. Сорокоум Г. І. Рухливі ігри як засіб формування соціальної активності у старших дошкільників. Київ: Інститут проблем виховання НАПН України, 2018. 64 с.
5. Цись Д. І., Хлус Н. О. Рухливі ігри як засіб розвитку координаційних здібностей волейболісток на підготовчому етапі. Фізична культура і спорт, 2021, № 4, с. 22–28. URL: <https://www.researchgate.net/publication/356789123>.
6. Gabbett T. J., Sheppard J. M., Pritchard-Peschek K. R. Physical preparation for volleyball: A periodized approach to training. Journal of Strength and Conditioning Research, 2020, 34(5), pp. 1456–1465. DOI: 10.1519/JSC.0000000000003573.

АНАЛІЗ КІНЕМАТИЧНОЇ СТРУКТУРИ ЗАКЛЮЧНОЇ ЧАСТИНИ РОЗБІГУ В СТИБКАХ В ДОВЖИНУ

¹ЖИРНОВ Олександр, ¹КОСТЮЧЕНКО Ольга, ^{1,2}КОЗАК Ірина

¹Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

²Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту, м. Київ, Україна

Вступ. Одним зі шляхів покращення спортивних результатів є вдосконалення техніки рухових дій спортсмена. Під технікою рухових дій слід розуміти спосіб організації внутрішніх та зовнішніх сил по відношенню до тіла спортсмена в функціональну систему на основі мети дії, регламентований руховими можливостями, біомеханічними критеріями оптимізації рухів, ситуаційною доцільністю, а також правилами змагань, в сукупності представлений системою рухів, відповідних особливостям виду спорту [1, 7].

У кожному виді спорту слід мати ефективний та науково обґрунтований зразок технічних дій спортсмена [4]. Існує декілька варіантів створення такого зразка. Перший варіант: суто математичне моделювання еталонного зразка техніки виду спорту. Розробка зразків на основі аналізу технічних дій спортсменів високої кваліфікації, бажано провідних