

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА  
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ V МІЖНАРОДНОЇ  
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ  
17-18 листопада 2021 року**

Одеса  
Букаєв Вадим Вікторович  
2021

**УДК 370.15+371.302.81+613**  
**С916**

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу  
“Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського”  
Протокол № 5 від 19.11.2021*

**Члени редакційної колегії:**

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації, Університету Ушинського – голова оргкомітету;

Долгієр Є. В. кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молдова)

Севдалев С. В. кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури Гомельського державного університету імені Франциска Скорини, Гомель, Білорусь;

Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор, кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Осіпова І. В. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

**Сучасні** проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :  
С916 матеріали V інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 листопада 2021 р.  
Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. 182 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

**УДК 370.15+371.302.81+613.7**

© Заклад вищої освіти  
«Університет Ушинського», 2021

5. Таймазов, В. А. Прогнозирование успешности соревновательной деятельности спортсменов с учетом генетических основ тренируемости. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2005. Вып. 18. 81-91 с.

## ВИХОВАННЯ ГНУЧКОСТІ ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ РЕГБІСТІВ

Панасюк І. В.<sup>1</sup>, Тарасюк Т. О.<sup>2</sup>

Одеський фінансово-економічний коледж Київського національного торговельно-економічного університету<sup>1</sup>  
Університет Ушинського, Україна<sup>2</sup>

**Анотація.** У представленій роботі розглянуто механізм прояву гнучкості як фізичної якості. Висвітлено питання необхідності виховання гнучкості у регбістів, а також визначено взаємозв'язок рівня розвитку якості гнучкості з ефективністю і результативністю застосування технічного арсеналу в регбі. Окреслено чинники впливу на ступінь прояву гнучкості, а також зазначено основні методичні прийоми, спрямовані на покращення рухомості в суглобах.

**Актуальність.** Ступінь розвитку фізичних якостей і зокрема гнучкості є одним з ключових факторів ефективності й результативності ігрових дій у регбі. Відтак, з'ясування механізму прояву цієї фізичної якості, визначення факторів і умов, які безпосередньо впливають на збільшення можливої амплітуди рухів регбіста, пошук і розробка дієвих методів, спрямованих на вдосконалення гнучкості і разом з цим технічної майстерності, є одним з головних напрямів оптимізації підготовки в регбі.

Однією з необхідних фізичних якостей для регбістів є гнучкість. Під гнучкістю розуміють «морфо-функціональні властивості опорно-рухового апарату, що визначають ступінь рухливості його ланок» [3]. Гнучкість — це здатність виконати рухи з максимальною амплітудою. Період до 14 – 15 років є найбільш сприятливим для розвитку активної гнучкості. У цьому віці вона розвивається майже вдвічі ефективніше, ніж в старшому шкільному віці. Водночас відомо, що рухливість у променево-зап'ясткових суглобах є одним з факторів, що визначають позитивні якості виконання пасу в регбі. Важлива особливість гнучкості полягає в тому, що ця властивість, на відміну від інших, з віком не розвивається, а регресує, оскільки до 13 – 16 років завершується формування суглобів і значно підвищується міцність зв'язкового апарату. Зв'язки стають менш еластичними. Гранично можлива амплітуда рухів суттєво зменшується насамперед у гомілковостопних суглобах і в суглобах хребтового стовпа. Тому виховання гнучкості дає більший ефект на етапах початкової підготовки та спеціалізації.

Здатність до гнучкості обумовлюється центральною нервовою регуляцією тону м'язів, а також напруженою м'язів антагоністів. Це означає, що прояв активної гнучкості і рухливості суглобів залежить від здатності до довільного розслаблення м'язів, що розтягуються, і до напруження м'язів, що здійснюють рух, тобто від ступеня м'язової координації гравця. Центральна нервова система

до 13 – 14 років за своїм розвитком наближається до рівня дорослих, що дозволяє в цьому віці переходити до етапу поглибленого тренування. У цьому віці юні регбісти можуть доволіно управляти своїми рухами в різних умовах і вдосконалювати техніку.

Для досягнення якісних результатів гнучкості регбісти мають звернути увагу на розвиток наступних суглобових систем:

- рухливість у плечовому суглобі;
- гнучкість хребтового стовпа;
- рухливість у колінних суглобах;
- гомількостопні суглоби [1].

Розрізняють активну і пасивну гнучкість. Під пасивною гнучкістю розуміють максимально можливу рухливість в будь-якому суглобі, яку спортсмен у змозі продемонструвати за допомогою зовнішніх сил, що створюються партнером, снарядом, обтяженням тощо. Вимірюючи пасивну рухливість можна доволі точно визначити ступінь здатності м'язів до розтягування, що обмежують амплітуду руху [5].

Під активною гнучкістю розуміють максимально можливу рухливість у будь-якому суглобі, граничну амплітуду руху, яку спортсмен у змозі продемонструвати самостійно, без сторонньої допомоги, використовуючи тільки силу своїх м'язів. Отже, показники активної гнучкості характеризують не тільки ступінь розтягнутості м'язів-антагоністів, а й силу м'язів, що виконують рух [5].

Важливим чинником, що впливає на рухливість суглобів, є також загальний функціональний стан організму: під впливом втоми активна гнучкість менша (за рахунок зниження здатності м'язів до повного розслаблення після попереднього скорочення), а пасивна — більша (за рахунок меншого тону м'язів, що протидіють розтягуванню).

Своєрідні співвідношення існують між розвитком сили м'язів і гнучкості. Є дані про те, що сильний розвиток м'язів, які оточують суглоб, гальмує розвиток гнучкості. Тому необхідно диференційовано підходити до розвитку гнучкості і сили м'язів [2].

Гнучкість може бути загальною і спеціальною. Загальна гнучкість характеризує рухливість у всіх суглобах тіла і дозволяє виконувати різноманітні рухи з великою амплітудою. Спеціальна гнучкість — гранична рухливість в окремих суглобах, що визначає ефективність спортивної або професійно-прикладної діяльності [5].

Для знаходження ефективних засобів розвитку гнучкості необхідним є комплексний підхід, який поєднує різні області пізнання, що допоможе виявити причинно-наслідковий зв'язок всіх сторін досліджуваної якості.

Поєднання силових вправ з вправами на розтягування сприяє гармонійному розвитку гнучкості: ростуть показники активної і пасивної гнучкості, причому зменшується різниця між ними. Саме цей режим роботи можна рекомендувати спортсменам-регбістам для збільшення активної гнучкості, що проявляється у спеціальних вправах.

Якщо виконувати тільки силові вправи, то здатність м'язів до розтягування зменшується. І, навпаки, постійне розтягування м'язів (за відсутності потужних скорочень) послаблює їх. Тому в ході тренувального заняття слід надавати перевагу частому чергуванню вправ на гнучкість із силовими вправами. Така методика забезпечує одночасне підвищення сили і гнучкості в роботі не тільки з кваліфікованими атлетами, але й з підлітками [5].

Гнучкість залежить від еластичності (піддатливості) м'язів і суглобів. Еластичні властивості м'язів можуть значною мірою змінюватися під впливом регуляції центральної нервової системи (наприклад, при емоційному підйомі на змаганнях гнучкість збільшується). Позитивні емоції і мотивація покращують гнучкість, а протилежні особистісно-психологічні чинники погіршують її. Результати генетичних досліджень говорять про високий або середній вплив генотипу на рухливість в окремих суглобах.

Гнучкість залежить також від зовнішнього середовища: в умовах підвищеної температури вона покращується. На проявах гнучкості більше, ніж на інших фізичних якостях, позначається час доби — ранок чи вечір. Так, в ранкові години гнучкість значно знижена. Коливання її під впливом різних умов (температура, фаза дня) слід враховувати під час проведення занять. За несприятливих умов, що ведуть до зниження гнучкості, слід збільшити тривалість розминки [5].

Гнучкість – вроджена якість, яка залежить від анатомічних особливостей суглобів спортсмена, фізико-хімічного стану поверхонь м'язів, еластичності зв'язкового апарату, кровопостачання. Гнучкість розвивається під впливом засобів фізичного виховання, у результаті чого створюється «запас гнучкості». У досвідчених спортсменів ця рухова якість утримується на достатньому рівні і в більш старшому віці, на відміну від осіб, які не займаються спортом [4].

Гнучкість швидко вдосконалюється, починаючи з 4-річного віку і протягом всього молодшого шкільного віку. У дітей розтяжність м'язових волокон і зв'язкового апарату є дуже високою. Окрім цього, у всіх вікових періодах у жінок гнучкість є вищою, ніж у чоловіків. Розвиток гнучкості особливо бурхливо відбувається з 3 – 4 до 15 років [4]. Але у різних випадках вона має різну динаміку розвитку. Так, рухливість у дрібних суглобах розвивається швидше, ніж у масивних. Амплітуда рухів у тазостегнових суглобах зростає до 13-річного віку. Найбільш високі темпи її приросту спостерігаються з 7 – 8 років і до 11 – 13 років. У подальшому вона стабілізується, а в 16 – 17-річному віці починає прогресивно погіршуватися. Гнучкість суглобів хребта має трохи іншу динаміку: у дівчат вона зростає до 14-річного віку, а у юнаків — до 15 років. Високі темпи приросту показників гнучкості спостерігаються у дівчат у період з 7 до 8, з 11 до 12 і з 13 до 14 років, а у юнаків — з 7 до 11 і з 14 до 15 років [1].

У процесі виховання гнучкості для уникнення одноманітності і монотонності багаторазового повторення, а також щоб запобігти небажаним адаптаційним наслідкам, які можуть настати після тривалого виконання одних і тих самих вправ, слід підбирати вправи, які трохи різняться за формою, але однакові за впливом на м'язи. Таким чином загальна сума повторень вправ, що

впливають на одну групу м'язів, буде оптимальною, а навантаження на психіку значно знизиться [2].

Перш ніж виконувати вправи з більшою амплітудою, необхідно посилити кровообіг у тих м'язах, які будуть піддаватися розтягуванню, для того, щоби м'язи набули робочого стану. Недостатнє розігрівання м'язів є основною причиною виникнення м'язових травм у виконанні вправ з великою амплітудою з обтяженнями: гантелями, набивними м'ячами, грифом штанги [3].

Варто зазначити, що певний ступінь розвитку гнучкості у регбістів дозволяє їм найбільш повноцінно підготуватися до такої багатогранної гри як регбі, оскільки вказана гра поєднує дуже різноманітні змагальні дії від спринтерських забігів до силових протистоянь. Результативність змагальної діяльності ґрунтується на здатності миттєво ухвалювати нестандартні рішення техніко-тактичного характеру, на здатності швидко опановувати нові рухи й перебудовувати структуру рухів і рухову активність відповідно до раптово мінливої ігрової ситуації.

### **Література:**

1. Колмаков В. И. Оценка эффективности комплекса упражнений для развития гибкости регбистов 13-14 лет. Красноярск, 2020. 51 с.
2. Лях В. И. Тесты в спортивном воспитании школьников // Пособие для учителя. М.: ООО «Фирма» Изд-во АСТ, 1998. 227 с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
4. Смирнов В. Н. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для студ. сред. и высш. учеб. заведений. М., 2002. 608 с.
5. Стеблинская Е. В. Развитие гибкости юношей 12-13 лет, занимающихся в школьной секции регби. Выпуск. квалиф. раб. Красноярск, 2017. 53 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ШТРАФНИХ КИДКІВ У БАСКЕТБОЛІ**

Тітова Г. В., Мітіна Є. С.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

**Анотація.** Необхідність у визначенні особливості методики удосконалення техніки виконання штрафних кидків у баскетболістів з урахуванням морфо-функціональних і психологічних показників та її ефективність.

**Актуальність.** Актуальність дослідження зумовлена потребою в аналізі існуючої системи удосконалення техніки виконання штрафних кидків у юних баскетболістів, що уможливить на науковій основі цілеспрямовано добирати засоби та методи тренування для удосконалення структури комплексної підготовки.

Штрафний кидок в баскетболі – кидок, який виконується гравцем за призначенням судді, в разі якщо суперник порушив правила по відношенню до нього.