

**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 VII МІЖНАРОДНОЇ  
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ  
17-18 жовтня 2023 року**

Одеса  
Букаєв Вадим Вікторович  
2023

**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 № 4 від 26 жовтня 2023 р.

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор – голова оргкомітету;  
Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського, заступник – голови оргкомітету;  
Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;  
Р. Урбан, професор, Голова вченої ради Інституту фізичної культури Щецинського університету (Польща);  
М. Крету, професор, факультет фізичного виховання та спорту, Університет Пітешті (Румунія);  
Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, Молодова);  
Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;  
Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук.

**Рецензенти:**

**Соколова Ганна Борисівна** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в. о. директора навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації

**Пільова Світлана Георгіївна** - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту, Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

**Сучасні** проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :  
С916 матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р.  
Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. 192 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**

© Державний заклад  
«Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського», 2023

4. Taddei UT, Matias AB, Duarte M, Sacco ICN. Foot Core Training to Prevent Running-Related Injuries: A Survival Analysis of a Single-Blind, Randomized Controlled Trial. Am J Sports Med. 2020 Dec;48(14):3610-3619. doi: 10.1177/0363546520969205. Epub 2020 Nov 6. PMID: 33156692.

5. Vincent HK, Brownstein M, Vincent KR. Injury Prevention, Safe Training Techniques, Rehabilitation, and Return to Sport in Trail Runners. Arthrosc Sports Med Rehabil. 2022 Jan 28;4(1):e151-e162. doi: 10.1016/j.asmr.2021.09.032. PMID: 35141547; PMCID: PMC8811510.

## РОЗПОДІЛ ІЗОЛЬОВАНОГО ВПЛИВУ У ВПРАВАХ ПОСТІЗОМЕТРИЧНОЇ РЕЛАКСАЦІЇ ДЛЯ НАПІВСУХОЖИЛКОВОГО, НАПІВПЕРЕТИЧАСТОГО ТА ДВОГОЛОВОГО М'ЯЗІВ СТЕГНА

Сіренко П<sup>1</sup>., Жіденс Яніс<sup>2</sup>,

Харківський Національний медичний університет, Україна<sup>1</sup>  
Латвійська Академія Спортивної Освіти, м.Рига, Латвія<sup>2</sup>

**Анотація.** Визначено положення нижніх кінцівок для можливості ізолюваного (для м'язів задньолатеральної та задньомедіальної області стегна) проведення вправ для розвитку гнучкості (ВДРГ), постізометричної релаксації (ПР). Встановлено, що положення максимального розтягнення м'язів передбачає мінімальне перекриття міофіламентів в саркомерах м'язів, мінімізує їх внутрішній опір та є оптимальними для проведення ПР. При положенні прямої ноги та згинанні супінованого стегна акцент натягу розподілятиметься на двоголовий м'яз, аналогічний рух пронованого стегна – напівсухожилковий та напівперетичастий.



**Актуальність.** В сучасній науковій та методичній літературі достатньо широко описані вправи, що покращують гнучкість тіла. Обґрунтування вихідних положень та методичні рекомендації зазвичай описані на підставі емпіричних складових [1]. Постає питання визначення оптимальних положень та умов для проведення ВДРГ на підставі глибокого аналізу розподілу скоротливих можливостей м'язів задньої групи стегна в залежності від наближення чи віддалення ділянок кріплення, внутрішнього чи зовнішнього його обертання[2,3]. Метою дослідження є *визначення умов та структури проведення ПР на підставі суворо регламентованої вправи*, обґрунтування положення стегна та гомілки для мінімізації внутрішнього опору напівсухожилкового, напівперетичастого та двоголового м'язів задньої групи. Є необхідним визначення вихідних положень для проведення ПР зазначених ділянок скорочення.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** М'язи задньої групи стегна є двосуглобовими їхня здатність до скорочення залежна від співвідношення кульшового та колінного суглобів [4,5]. На підставі проведених біологічних досліджень, спостерігаємо перерозподіл показників інтерференційної електроміограми (ІЕМГ) в бік збільшення в положенні тулуба та прямої ноги в

одній вісі; також при обертанні стегна назовні (підвищення даних ІЕМГ для двоголового м'язу стегна); при обертанні стегна до середини (підвищення даних напівсухожилкового та напівперетичастого м'язів) [2,5]. За отриманими показниками ми спостерігаємо мінімальну біоелектричну активність двоголового м'язу в положенні зігнутої в кульшовому суглобі супінованої прямої ноги (Таб.1, Рис.1), та пронованої ноги з аналогічною регламентацією руху (Таб.1, Рис.2). Це свідчить про мінімальне перекриття саркомерів і відповідно найменший внутрішній опір у виконуючих протидію м'язах [1,2]. Умови для проведення вправ ВДРГ та ППР є оптимальними. ППР передбачає статичну протидію на фазі вдиху з подальшим розслабленням та видихом [4].

Таблиця 1

Постізометрична релаксація напівсухожилкового, напівперетичастого та двоголового м'язів стегна

	Вправа	Зміст	ОМВ	Акцент впливу
		Згинання супінованого стегна.	Ноги прямі. Стопа ротонаної назовні ноги розігнута. Утримання важеля – передньовнутрішня поверхня коліна безопорної, стопа ззовні.	Двоголовий м'яз стегна супінованої ноги
		Згинання пронованого стегна.	Ноги прямі. Стопа ротованої до середини ноги розігнута. Утримання важеля – передньозовнішня поверхня коліна безопорної, стопа ззовні.	Напівсухожилковий та напівперетичастий м'язи стегна пронованої ноги

## Література:

1. Sirenko PO, Istomin AN, Sirenko RR, Khorkavyu BV, Rybchych IE. Special and preventive exercises for hamstring muscles in the training process of experienced football players. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2022; 26(5):344–352. <https://doi.org/10.15561/26649837.2022.0509>
2. ПО Сіренко. Особливості інтерференційної електроміограми м'язів задньої групи стегна у кваліфікованих футболістів у вправі розгинання стегна стоячи. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. - № 4. - С. 91-99.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку гнучкості : лекція з навчальної дисципліни „Загальна теорія підготовки спортсменів” для студентів 3 курсу ФФКіС та 4 курсу ФПтаЗО / Линець М. М. - Львів, 2018. - 19 с.
4. Сіренко П.О. Розвиток рухових якостей у кваліфікованих футболістів. Харків: *Нове слово*; 2012.
5. Sirenko P, Korolinska S, Sirenko Y. Features interference electromyogram rectus femoris for skilled players in the context of special exercises. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2013;17(8):92-8.

## ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В УМОВАХ ЗМАГАНЬ

Терещенко В., Форостян О. І.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського» м. Одеса, Україна

**Анотація.** Розвиток дитячо-юнацького спорту нашій країні залишається справою державної ваги, оскільки його масовість забезпечує його результативність. Сьогодні залишаються проблемними основні напрями навчально-тренувального процесу: підвищення рівня спортивних досягнень, пошук нових методів тренування, спортивний відбір та комплексне залучення дітей до занять спортом з метою подальшої спортивної орієнтації. Сучасні методико-біологічні та соціологічні дослідження показують, що систематичні, багаторічні заняття спортом відіграють важливу роль у зміцненні здоров'я дітей та підлітків.

**Вступ.** Нормальний розвиток дитини немислимо без енергійних та різноманітних рухових дій. Саме в дитячі та юнацькі роки найбільш яскраво проявляється позитивний вплив регулярних фізичних навантажень на розвиток організму [1, 3]. Футбол не є винятком, він характеризується високою руховою активністю гравців, основними є дії з м'ячем та пересування по полю. Вміння футболіста добре володіти своїм руховим апаратом характеризує його рухові здібності, які можуть виявлятися внаслідок прояву фізичних якостей, головним чином швидкості, де точність та своєчасність виконання конкретного тактичного завдання пов'язане з новим «живим рухом».