

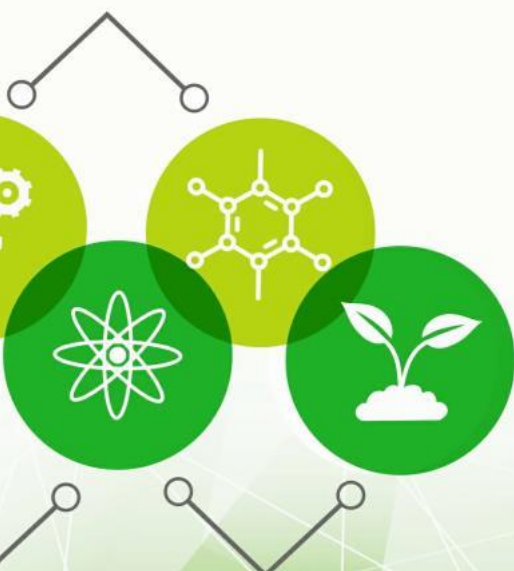
ISSN 2524-0986



iScienceTM

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ЖУРНАЛ



Выпуск 3(47)
Часть 3

**Переяслав-Хмельницкий
2019**

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

**ВЫПУСК 3(47)
Часть 3**

Март 2019 г.

ЖУРНАЛ

**Выходит – 12 раз в год (ежемесячно)
Издается с июня 2015 года**

Включен в наукометрические базы:

РИНЦ http://elibrary.ru/title_about.asp?id=58411

Google Scholar

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=JP57y1kAAAAJ&hl=uk>

Бібліометрика української науки

http://nbuviap.gov.ua/bpnu/index.php?page_sites=journals

Index Copernicus

<http://journals.indexcopernicus.com/++++,p24785301,3.html>

Переяслав-Хмельницький

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

Главный редактор:

Коцур В.П., доктор исторических наук, профессор, академик Национальной академии педагогических наук Украины

Редколлегия:

Базалук О.А.	д-р филос. наук, профессор (Украина)
Доброскок И.И.	д-р пед. наук, профессор (Украина)
Кабакбаев С.Ж.	д-р физ.-мат. наук, профессор (Казахстан)
Мусабекова Г.Т.	д-р пед. наук, профессор (Казахстан)
Смырнов И.Г.	д-р геогр. наук, профессор (Украина)
Исак О.В.	д-р социол. наук (Молдова)
Лю Бинцянь	д-р искусствоведения (КНР)
Тамулет В.Н.	д-р ист. наук (Молдова)
Брынза С.М.	д-р юрид. наук, профессор (Молдова)
Мартынюк Т.В.	д-р искусствоведения (Украина)
Тихон А.С.	д-р мед. наук, доцент (Молдова)
Горашенко А.Ю.	д-р пед. наук, доцент (Молдова)
Алиева-Кенгерли Г.Т.	д-р филол. наук, профессор (Азербайджан)
Айдосов А.А.	д-р техн. наук, профессор (Казахстан)
Лозова Т.М.	д-р техн. наук, профессор (Украина)
Сидоренко О.В.	д-р техн. наук, профессор (Украина)
Егизарян А.К.	д-р пед. наук, профессор (Армения)
Алиев З.Г.	д-р аграрных наук, профессор, академик (Азербайджан)
Партоев К.	д-р с.-х. наук, профессор (Таджикистан)
Цибулько Л.Г.	д-р пед. наук, доцент, профессор (Украина)
Баймухамедов М.Ф.	д-р техн. наук, профессор (Казахстан)
Мусабаева М.Н.	д-р геогр. наук, профессор (Казахстан)
Хеладзе Н.Д.	канд. хим. наук (Грузия)
Таласпаева Ж.С.	канд. филол. наук, профессор (Казахстан)
Чернов Б.О.	канд. пед. наук, профессор (Украина)
Мартынюк А.К.	канд. искусствоведения (Украина)
Воловык Л.М.	канд. геогр. наук (Украина)
Ковальська К.В.	канд. ист. наук (Украина)
Амрахов В.Т.	канд. экон. наук, доцент (Азербайджан)
Мкртчян К.Г.	канд. техн. наук, доцент (Армения)
Стати В.А.	канд. юрид. наук, доцент (Молдова)
Бугаевский К.А.	канд. мед. наук, доцент (Украина)
Цибулько Г.Я.	канд. пед. наук, доцент (Украина)

Актуальные научные исследования в современном мире // Журнал - Переяслав-Хмельницкий, 2019. - Вып. 3(47), ч. 3 – 204 с.

Языки издания: українська, русский, english, polski, беларуская, казахша, o'zbek, limba română, кыргыз тили, ჯაქეტნი

Сборник предназначен для научных работников и преподавателей высших учебных заведений. Может использоваться в учебном процессе, в том числе в процессе обучения аспирантов, подготовки магистров и бакалавров в целях углубленного рассмотрения соответствующих проблем. Все статьи сборника прошли рецензирование, сохраняют авторскую редакцию, всю ответственность за содержание несут авторы.

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

Білоконь Віктор Петрович (Київ, Україна) ТРАВМАТИЗМ У ФУТБОЛІ. МЕХАНІЗМИ ТРАВМУВАННЯ У ФУТБОЛІСТІВ.....	7
Білоконь Віктор Петрович (Київ, Україна) ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	11
Борщов Сергій Миколайович, Бондарчук Вікторія Євгенівна (Слов'янськ, Україна) ОБҐРУНТУВАННЯ КОМПОНЕНТІВ АРТИСТИЗМУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНОЮ ГІМНАСТИКОЮ (РОЗДІЛ ХОРЕОГРАФІЯ) ЗІ СТУДЕНТАМИ.....	15
Бурлака Ірина Василівна (Київ, Україна) ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДНОШЕННЯ СТУДЕНТІВ ВІДДІЛЕННЯ ТЕНІСУ ЗВО НЕСПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗКУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ.....	22
Гаврилова Наталія Євгенівна (Київ, Україна) ПРОЦЕС АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ КИЇВСЬКОГО НТУУ «КПІ ІМ. ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО» ДО НАВАНТАЖЕНЬ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ».....	28
Гаврилова Наталія Євгенівна (Київ, Україна) ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТАМИ ТЕХНІЧНИХ ВНЗ.....	34
Гаврилова Наталія Євгенівна, Мохунько Олександр Дмитрович (Київ, Україна) ОСНОВНІ АСПЕКТИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ.....	38
Петрушкина Надежда, Коломиец Ольга (Челябинск, Российская Федерация), Горащенко Александр (Кишинев, Республика Молдова) ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИТО-РЕАБИЛИТАЦИИ В СИСТЕМЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БЕГОМ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ.....	43
Градусова Наталья Викторовна, Чеховская Анна Юрьевна (Киев, Украина) ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА ПИЛАТЕСА В РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ.....	50
Гринь Андрій Романович, Кондратович Андрій Борисович (Київ, Україна) ФОРМУВАННЯ І РОЗВИТОК ОПТИМАЛЬНОЇ СТРУКТУРИ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ.....	53
Добровольський Володимир Едвардович (Київ, Україна) КОНТРОЛЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	58
Єфременко Вікторія Миколайовна (Київ, Україна) СПРИТНІСТЬ БАСКЕТБОЛІСТІВ.....	62

СЕКЦИЯ: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

УДК 796.011.3: 378. 14

Білоконь Віктор Петрович
Національний технічний університет України «КПІ» ім. Ігоря Сікорського
(Київ, Україна)

ТРАВМАТИЗМ У ФУТБОЛІ. МЕХАНІЗМИ ТРАВМУВАННЯ У ФУТБОЛІСТІВ

Анотація. Футбол вимагає від гравців високого ступеня фізичної підготовленості, сили, витривалості, швидкості зорово-рухової реакції. Гра в футбол пов'язана з тривалим фізичним навантаженням на весь організм спортсмена, серцево-судинну і нервову систему, опорно-руховий апарат. Саме ж велике навантаження припадає на нижні кінцівки, і з наростанням втоми часто спостерігається порушення координації руху. При протидії руху, що перевищує межі розтягнення, часто виникають пошкодження зв'язок. Разом з ними травмуються меніски колінних суглобів і гомілковий суглоб, спостерігаються розриви м'язів задньої поверхні стегна і привідних м'язів, струс головного мозку, забої тіла при зіткненні і невдалому падінні.

Ключові слова: футбол, спортсмен, травма, причини, механізми травм.

Bilokon Viktor Petrovych
National Technical University of Ukraine KPI named after Igor Sikorsky
(Kyiv, Ukraine)

INJURY IN FOOTBALL. MECHANISMS OF INJURY IN FOOTBALL

Annotation. Football requires players to have a high degree of physical fitness, strength, endurance, speed, visual reaction. The game of football is associated with prolonged physical exertion on the athlete's entire body, the cardiovascular and nervous system, and the musculoskeletal system. The very heavy load itself falls on the lower limbs, and with an increase in fatigue, movement coordination is often observed. When counteracting movement that exceeds the limits of elasticity, ligament damage often occurs. Together with them, menisci of the knee joints and ankle are injured, muscle breaks in the posterior surface of the thigh and adductor muscles, concussion of the brain, bruises of the body during a collision and an unsuccessful fall are observed.

Keywords: football, athlete, injury, causes, injury mechanisms.

*Билоконь Виктор Петрович
Национальный технический университет Украины
«КПИ» им. Игоря Сикорского
(Киев, Украина)*

ТРАВМАТИЗМ В ФУТБОЛЕ. МЕХАНИЗМЫ ТРАВМИРОВАННОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация. Футбол требует от игроков высокой степени физической подготовленности, силы, выносливости, скорости зрительно-двигательной реакции. Игра в футбол связана с длительными физическими нагрузками на весь организм спортсмена, сердечно-сосудистую и нервную систему, опорно-двигательный аппарат. Самая же большая нагрузка приходится на нижние конечности, и с нарастанием усталости часто наблюдается нарушение координации движения. При противодействии движения, превышающем пределы растяжения, часто возникают повреждения связок. Вместе с ними травмируются мениски коленных суставов и голеностопа, наблюдаются разрывы мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц, сотрясение головного мозга, ушибы тела при столкновении и неудачном падении.

Ключевые слова: футбол, спортсмен, травма, причины, механизмы травм.

Різка зупинка і поворот:

До травмо- небезпечної техніки відноситься маневр «Різка зупинка і поворот». Він є маневром, що включає різке зниження швидкості на прямій або майже прямій нозі з метою змінити напрямом одним кроком. Цей маневр нерідко застосовується, щоб піти від захисника і швидко змінити напрямку руху. Наприклад, нападник робить спробу повернути вправо. У міру того як він наближається до захисника, нападник різко знижує швидкість, «гальмуючи» зовнішньо (лівою) ногою, коліно якої майже пряме (кут менше 30°) і повертається до внутрішньо (правої) ноги. Оскільки гравець знижує швидкість в один крок, виконуючи поворот при майже випрямленному колінному суглобі, чотириглавий м'яз із зусиллям скорочується ексцентрично, обумовлюючи взаємодію чотириголового м'яза - хрестоподібної зв'язки. З огляду на травмо-небезпечність технічного прийому «різка зупинка і поворот» було запропоновано модифікувати його в «прискорений і більш плавний поворот». [1, с. 30]

Приземлення:

Приземлення на пряму ногу є результатом приземлення спортсмена після стрибка, коли його ноги занадто прямі або він не встигає зігнути ноги в колінах під час приземлення, що викликає взаємодію чотириголового м'яза - хрестоподібної зв'язки. Пошкодження передньої хрестоподібної зв'язки може статися внаслідок відштовхування безпосередньо з «бігового» кроку (без виконання «підготовчого» кроку). Коліно більш випрямлено і перетворення горизонтального положення руху в вертикальне здійснюється в результаті зниження швидкості і відштовхування в один крок. Ексцентричне скорочення чотириголового м'яза відразу обумовлює більш високе навантаження на

передню хрестоподібну зв'язку внаслідок взаємодії чотириголового м'яза - хрестоподібної зв'язки. Приземлення на пряму ногу запропоновано замінити приземленням на ногу, зігнуту в колінному суглобі. Спортсмени повинні приземлятися на ноги, зігнуті в колінних суглобах, і продовжувати згинати їх в процесі приземлення, а також виконувати хоча б один крок в тому ж напрямку, перш ніж зупинитися або повернутися. Спортсмен знижує ступінь взаємодії між чотириголовим м'язом і хрестоподібною зв'язкою, продовжуючи в процесі приземлення згинати ноги в колінних суглобах і виконуючи вертикальне відштовхування на два повних кроки. Дуже важливо, щоб в такій ситуації спортсмен не забував наступне. Коли гравець намагається в один крок перейти з горизонтального або вертикального уповільнення в вертикальне прискорення, він часто не забезпечує відновлення після уповільнення. Це, на думку фахівців, призводить до надзвичайно небезпечної взаємодії між чотириголовим м'язом і хрестоподібною зв'язкою [1, с. 19].

Зупинка одним кроком:

Зупинка одним кроком нерідко поєднується зі спробою гравця змінити напрямок руху за один крок. Наприклад, футболіст наближається до нападаючого з високою швидкістю і коли нападник виявляється близько, захисник намагається зупинитися за один крок, щоб виконати захисні дії, що викликає взаємодія чотириголового м'яза - хрестоподібної зв'язки з високим ступенем навантаження. Зупинку в один крок запропоновано модифікувати в зупинку в три кроки, коли спортсмену необхідно зупинитися або змінити напрямок руху. Наприклад, футболіст знаходиться в ситуації, яка вимагає різкого уповільнення, щоб здійснити захисні дії проти нападника. Модифікований технічний прийом дозволяє гравцеві зменшити величину переднього положення руху, опустивши центр ваги і згинаючи ноги в колінах під час уповільнення протягом не менше трьох кроків. У міру того як спортсмен опускає центр тяжіння, згинаючи ноги в колінних суглобах, взаємодія між чотириголовим м'язом і хрестоподібною зв'язкою обумовлює меншу величину навантаження на передню хрестоподібну зв'язку. Гравець виявляється в стійкому положенні і готовий до будь-якої зміни напрямку руху. Поступове уповільнення протягом трьох, а не одного кроку також знижує кількість енергії, що витрачається на кожен крок [1, с. 35].

Багато травм у футболі є наслідком бігу і зміни напрямку руху. Не дивно, що більшість пошкоджень передньої хрестоподібної зв'язки відбувається при грі в захисті. Для захисника характерна висока ступінь ризику з огляду на ризик зміну напрямку руху нападаючим. Нападник має перевагу, оскільки контролює м'яч і змушує захисника реагувати на його дії. Зберігаючи зігнуте в колінних суглобах положення ніг і виконуючи відштовхування внутрішньої ногою, захисник тим самим знижує силу взаємодії чотириголового м'яза і хрестоподібної зв'язки. Типовою для захисника є спроба виконати зупинку одним кроком. Нерідко захисник наближається до нападаючого на повній швидкості, намагається зупинитися одним кроком і, як правило, змінити напрямок. Замість цього слід виконувати уповільнення на три кроки. Іншою небезпечною ситуацією в футболі є різка зупинка нападника на випрямленій нозі і удар по воротах. Тут слід використовувати техніку зупинки в три кроки, а також відпрацьовувати правильну техніку приземлення (на зігнуті ноги) після виконання удару головою [2, с. 20].

Кількість травм приблизно в 2 рази вище під час змагальних ігор, ніж під час тренувань, що пов'язують з високим рівнем мотивованості на досягнення перемоги, і, як наслідок, - підвищена жорсткість гри, значний ступінь нервово-психічної напруги спортсменів, схильність до агресії. Між стресом і виникненням травми існує прямий зв'язок. М'язове напруження зростає у відповідь на стрес, що призводить до зниження гнучкості м'язів і втрати моторної координації. Фізична втома знижує концентрацію уваги, збільшуючи потенційну небезпеку травми [3, с. 29].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. В.К. Велітченко «Фізкультура без травм» ФиС, 1990.
2. В.В. Кузьменко, С.М. Журавльов «Травматологічна і ортопедична допомога» Вища школа, 1978;
3. «Футбол» підручник для інститутів фізичної культури, під редакцією Полішкіса М. С. і Вижгіна В. А., Москва 1999.