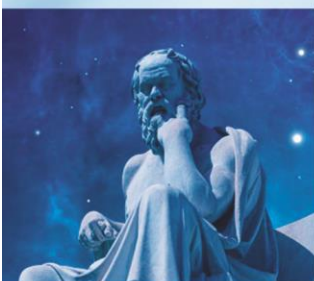




УНІВЕРСИТЕТ
ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ
В ПЕРЕЯСЛАВІ

ГУМАНІТАРНИЙ ПРОСТІР НАУКИ: ДОСВІД І ПЕРСПЕКТИВИ

МАТЕРІАЛИ
МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ



4 травня 2020 р.

Переяслав

№27

УНІВЕРСИТЕТ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ
В ПЕРЕЯСЛАВІ

Матеріали
XXVII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції
«Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи»

4 травня 2020 року

Збірник наукових праць

Переяслав– 2020

УНИВЕРСИТЕТ ГРИГОРИЯ СКОВОРОДИ
В ПЕРЕЯСЛАВЕ

Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav

Материалы
XXVII Международной научно-практической интернет-конференции
«Гуманитарное пространство науки: опыт и перспективы»
4 мая 2020 года

Materials
Of the XXVII International scientific and practical Internet-conference
«**Humanitarian space of science: experience and prospects**»
May 4, 2020

Сборник научных трудов
Collection of the scientific materials

Переяслав – 2020
Pereiaslav – 2020

«Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи»: зб. Матеріалів XXVII Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., 4 травня 2020 р. – Переяслав, 2020. – Вип. 27. – 220 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Коцур В.П. – доктор історичних наук, професор, академік НАПН України, ректор Університету Григорія Сковороди в Переяславі;

Енсеннов К.А. – кандидат історичних наук, старший науковий співробітник Інституту історії держави КН МОН Республіки Казахстан;

Лукашевич О.М. – кандидат історичних наук, доцент кафедри історії та культури України Університету Григорія Сковороди в Переяславі, генеральний директор Національного історико-етнографічного заповідника «Переяслав»;

Рик С.М. – кандидат філософських наук, доцент, проректор з наукової роботи Університету Григорія Сковороди в Переяславі;

Коцур В.В. – кандидат політичних наук, старший науковий співробітник відділу національних меншин Інституту політичних і етнонаціональних досліджень імені І.Ф.Кураса НАН України, доцент кафедри політології Університету Григорія Сковороди в Переяславі;

Гайдаєнко І.В. – кандидат історичних наук, учений секретар Національного історико-етнографічного заповідника «Переяслав»;

Вовкодав С.М. – завідувачий науково-дослідного сектора «Музей космоса» Національного історико-етнографічного заповідника «Переяслав»;

Лукашевич Ю.Л. – старший викладач кафедри професійної освіти Університету Григорія Сковороди в Переяславі;

Вовкодав В.О. – молодший науковий співробітник науково-методичного відділу охорони культурної спадщини Національного історико-етнографічного заповідника «Переяслав», відповідальний секретар редакційної колегії.

«Гуманитарное пространство науки: опыт и перспективы»: сб. материалов 27 Междунар. научн.-практ. интернет-конф., 4 мая 2020 г. – Переяслав, 2020. – Вып. 27. – 220 с.

«Humanitarian space of science: experience and prospects»: materials of the 27 scientific-practical. Internet Conf., May 4, 2020 – Pereiaslav, 2020. – Vol. 27 – 220 Pages.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Коцур В.П. – доктор исторических наук, профессор, академик НАПН Украины, ректор Университета Григория Сковороды в Переяславе;

Есенев К.А. – кандидат исторических наук, старший научный сотрудник Института истории государства КН МОН Республики Казахстан;

Лукашевич О.М. – кандидат исторических наук, доцент кафедры истории и культуры Украины Университета Григория Сковороды в Переяславе; генеральный директор Национального историко-этнографического заповедника «Переяслав»;

Рык С.Н. – кандидат философских наук, доцент, проректор по научной работе Университета Григория Сковороды в Переяславе;

Коцур В.В. – кандидат политических наук, старший научный сотрудник отдела национальных меньшинств Института политических и этнонациональных исследований имени И.Ф. Кураса НАН Украины, доцент кафедры политологии Университета Григория Сковороды в Переяславе;

Гайдаенко И.В. – кандидат исторических наук, ученый секретарь Национального историко-этнографического заповедника «Переяслав»;

Вовкодав С.М. – заведующий научно-исследовательского сектора «Музей космоса» Национального историко-этнографического заповедника «Переяслав»;

Лукашевич Ю.Л. – старший преподаватель кафедры профессионального образования Университета Григория Сковороды в Переяславе;

Вовкодав В.А. – младший научный сотрудник научно-методического отдела охраны культурного наследия Национального историко-этнографического заповедника «Переяслав», ответственный секретарь редакционной коллегии.

EDITORIAL BOARD:

Kotsur V. – Doctor of History, professor, academician of the NAPS of Ukraine, Rector of the Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav;

Ensenov K. – Candidate of History, senior research worked of the Institute of History of State KH MES of the Republic of Kazakhstan;

Lukashevich O. – Candidate of History, assistant professor of the Department of the Ukrainian History and Culture of Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav, General Director of the National Historical and Ethnographic Reserve «Pereiaslav»;

Ryk S. – Candidate of Philosophy, assistant professor, vice-rector for scientific work of Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav;

Kotsur V. – Candidate of Political Sciences, Senior Researcher of the Department of National Minorities of the Institute of Political and Ethnonational Studies named after I.F. Kuras of the National Academy of Sciences of Ukraine, Associate Professor of Political Science of the Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav;

Gaidaenko I. – Candidate of History, Scientific Secretary of the National Historical and Ethnographic Reserve «Pereiaslav», Secretary of Council of Young Scientists of the University;

Vovkodav S. – Head of the research sector «Space Museum» National Historical and Ethnographic Reserve «Pereiaslav»;

Lukashevich Y. – Senior lecturer of the Professional Education department of the Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav;

Vovkodav V. – Junior research worked of the National Historical and Ethnographic Reserve «Pereiaslav», Executive Secretary.

ISSN 2523-4900

©УНІВЕРСИТЕТ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ
В ПЕРЕЯСЛАВЕ

©HRYHORIY SKOVORODA UNIVERSITY IN
PEREIASLAV

ЗМІСТ/СОДЕРЖАНИЕ/CONTENTS:	
СЕКЦІЯ: ГЕОГРАФІЯ І ГЕОЛОГІЯ	
<i>Грина Арсененко, Валентина Іванова, Ярослав Непица</i> МИСТЕЦТВО ТКАЦТВА СЕЛА ГУСАРКА БІЛЬМАЦЬКОГО РАЙОНУ, ЯК ЕЛЕМЕНТ НЕМАТЕРІАЛЬНОЇ КУЛЬТУРНОЇ СПАДЩИНИ ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСТІ	9
СЕКЦІЯ: ДЕРЖАВНЕ УПРАВЛІННЯ	
<i>Олександра Гелета</i> ЩОДО ФУНКЦІОНУВАННЯ СИСТЕМИ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ В УКРАЇНІ	15
<i>Яна Козярська</i> ЩОДО ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ ДІТЕЙ-СИРИТ ТА ДІТЕЙ, ПОЗБАВЛЕНИХ БАТЬКІВСЬКОГО ПІКЛУВАННЯ	20
<i>Вікторія Суботіна</i> СОЦІАЛЬНИЙ ЗАХИСТ ТА СОЦІАЛЬНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ ЯК ПРІОРИТЕТНИЙ НАПРЯМ ДЕРЖАВНОЇ СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ	24
СЕКЦІЯ: ЕКОЛОГІЯ	
<i>Анна Дерман, Алина Мезяк, Виктор Шумак</i> КУРЕНИЕ КАК ФАКТОР ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ОПАСНОСТИ	29
<i>Daria Naumenko</i> THE WATER CALTROP IMPACT ON THE ECOLOGICAL STATUS OF RESERVOIRS IN UKRAINE	33
<i>Полина Савчук, Элина Несевера</i> ВЛИЯНИЕ АТОМНОЙ ЭЛЕКТРОСТАНЦИИ НА ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ	35
СЕКЦІЯ: ЕКОНОМІКА	
<i>Василина Гореча</i> ФІНАНСОВИЙ СТАН АТ «КРЕДОБАНК» НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ НОРМАТИВІВ ТА ПОКАЗНИКІВ ЕФЕКТИВНОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ	40
<i>Василина Гореча, Андріана Дрозд</i> LVIV CROISSANTS ЯК ОСНОВНИЙ ФРАНЧАЙЗЕР ЗАХІДНОЇ УКРАЇНИ	45
<i>Василина Гореча, Андріана Сегелин</i> ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ КРЕДИТНИХ СПІЛОК В УКРАЇНІ	50
<i>Руслан Греков, Владислав Юлдашев</i> СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ТОВАРОЗНАВСТВА	54
<i>Анна Дерман, Алина Мезяк</i> ДИНАМИКА ЗАНЯТОСТІ ТРУДОВИХ РЕСУРСОВ В РЕСПУБЛІКЕ БЕЛАРУСЬ	57
<i>Андріана Дрозд</i> FINScore ЯК ОСНОВНИЙ ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ ВІДСТЕЖЕННЯ ФІНАНСОВОЇ НАДІЙНОСТІ БАНКІВ УКРАЇНИ	62
<i>Богдан Нсенгimana</i> КУЛЬТ ДЕНЕГ КАК ОДНА ИЗ ГЛОБАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ ПОСТИНДУСТРИАЛЬНОГО ОБЩЕСТВА	67

Евеліна Родіонова	
АНАЛІЗ ЛІКВІДНОСТІ ПІДПРИЄМСТВА НА ОСНОВІ ПРИВАТНОГО АКЦІОНЕРНОГО ТОВАРИСТВА «КИЇВСЬКА КОНДИТЕРСЬКА ФАБРИКА «РОШЕН»	72
Єлизавета Сідякіна, Марія Хорова	
ЕЛЕКТРОННІ ГРОШІ В ГЛОБАЛЬНІЙ ЕКОНОМІЦІ	77
Діана Тетеря	
МЕНЕДЖМЕНТ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ: ПРОФЕСІЯ СЬОГОДЕННЯ	81
Орест Шумський, Наталя Попович, Ганна Сидорак	
ІДЕНТИФІКАЦІЙНІ ЗНАКИ ДЛЯ МАРКУВАННЯ СУЧАСНОГО АСОРТИМЕНТУ ЖІНОЧОГО ШКІРЯНОГО ВЗУТТЯ	84
СЕКЦІЯ: ІСТОРІЯ	
Ольга Брель	
ЧИГИРИН У ПАНЕГРИКУ О. БУЧИНСЬКОГО-ЯСКОЛЬДА 1678 Р.	96
Світлана Зубер	
МИХАЙЛО ІВАНОВИЧ СІКОРСЬКИЙ: ЩЕ ДЕКІЛЬКА СУБ'ЕКТИВНИХ ДУМОК	101
СЕКЦІЯ: КУЛЬТУРОЛОГІЯ	
Алла Дмитренко	
«ВСТУП ДО СПЕЦІАЛЬНОСТІ» В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «МУЗЕЄЗНАВСТВО, ПАМ'ЯТКОЗНАВСТВО»	107
Міронова Тетяна	
КОМУНІКАЦІЙНИЙ АСПЕКТ ЯК ГОЛОВНИЙ ЧИННИК СПРИЙНЯТТЯ ХУДОЖНЬОГО ОБРАЗУ В СУЧАСНОМУ УКРАЇНСЬКОМУ МИСТЕЦТВІ	112
СЕКЦІЯ: МЕДИЦИНА	
Alhilali Ahmed Mohammed Kaayem, Nina Kanunnikava	
STUDYING OF CHANGES OF LIVER FUNCTIONAL STATE INDICATORS IN THE BLOOD OF IRAQI PATIENTS WITH LIVER DISEASES	119
СЕКЦІЯ: МИСТЕЦТВО	
Ілля Лашко	
ВИКОРИСТАННЯ ТРАДИЦІЙНИХ СОЛОМ'ЯНИХ ОБ'ЄМНИХ ВИРОБІВ У СУЧАСНОМУ ІНТЕР'ЄРІ	124
Яна Лашко	
ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ, РОЗПОВСЮДЖЕННЯ, ЗБЕРЕЖЕННЯ І РЕСТАВРАЦІЯ ФЕРЕТРОНІВ ЯК ІСТОРИКО-КУЛЬТУРНОЇ СПАДЩИНИ УКРАЇНИ ТА ЄВРОПИ	129
Наталія Мендерецька	
РОЗВИТОК СКЛЯРСТВА НА ТЕРЕНАХ КАМ'ЯНЕЧЧИНИ: ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ	134
СЕКЦІЯ: ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ	
Роман Білик	
ФОРМУВАННЯ ЗМІСТУ ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ОХОРОНИ ПРАЦІ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ	139

СЕКЦІЯ: ПЕДАГОГІКА

Юлія Богуславська СОЦІАЛЬНЕ ЗНАЧЕННЯ СІМ'Ї ДЛЯ ПІДЛІТКІВ ТА ЮНАКІВ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ	145
Ірина Граничко ЗМІСТ ТА ФОРМИ РОБОТИ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА З СІМ'ЄЮ	151
Ганна Кіщенко ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ІСТОРИКО-КУЛЬТУРНОЇ СПАДЩИНИ ТЕРНОПІЛЬЩИНИ В КОНТЕКСТІ НАЦІОНАЛЬНО-ІДЕОЛОГІЧНОЇ ПОЛІТИКИ	155
Неля Рішко ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ КОРЕКЦІЙНИХ ПЕДАГОГІВ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ	160
Дарія Хімич ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПІДЛІТКІВ: ОГЛЯД ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	164

СЕКЦІЯ: ПСИХОЛОГІЯ

Ніна Атаманчук ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС АРТ-ТЕХНІК	168
Наталія Жиляк ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОМОТООРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СУБ'ЄКТА НА РІЗНИХ РІВНЯХ ПОБУДОВИ РУХІВ	170
Наталія Попадинець ТОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ ДО ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ	175

СЕКЦІЯ: ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

Влада Білогур, Вадим Бутенко, Богдан Ремез ОГЛЯД СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ЛІДЕРСТВА В КОМАНДАХ З ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ	179
Оксана Ковальчук, Євген Гузій, Ілля Кучиренко ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ У БОДІБІЛДІНГУ	183
Оксана Ковальчук, Галина Третякова, Яна Рибалко СТАН ПРОБЛЕМИ КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У БАСКЕТБОЛІ	187
Олена Котова, Олена Муріч, Віктор Ушаков ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	190
Максим Купресніко, Ганна Москальова, Єлизавета Ковальова ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ В БАСКЕТБОЛІ ЗА ДОПОМОГОЮ ІЗОМЕТРИЧНИХ ВПРАВ	195

Олександр Майдебуря

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ
КОЛЕДЖУ 200

Тетяна Христова, Олександра Діденко

РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ
ЗАСОБАМИ ТАЕКВОН-ДО 206

СЕКЦІЯ: ФІЛОЛОГІЧНІ НАУКИ

Юлія Крапива, Анастасія Масленікова

ОБРАЗ ЖІНКИ КРІЗЬ ПРИЗМУ ДВОХ КУЛЬТУР 211

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

УДК 796.011

*Максим Купрєєнко, Ганна Москальова, Єлизавета Ковальова
(Мелітополь, Україна)*

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ В БАСКЕТБОЛІ ЗА ДОПОМОГОЮ ІЗОМЕТРИЧНИХ ВПРАВ

У запобіганні травматизму в баскетболі істотну роль грають загально-розвиваючі та спеціальні вправи. Вони забезпечують різнобічний вплив на організм, постійну зміну різних положень тіла, сприяють зміцненню м'язів, суглобів і зв'язок опорно-рухового апарату і служать надійним профілактичним засобом проти травм і багатьох захворювань.

Ключові слова: баскетбол, травматизм, профілактика, ізометричні вправи, травми.

In the prevention of injuries in basketball play an important role general development and special exercises. They have a versatile effect on the body, a constant change of various postures of the body, help to strengthen the muscles, joints and ligaments of the musculoskeletal system and serve as a reliable preventive tool against injuries and many diseases.

Key words: basketball, traumatism, prevention, isometric exercises, injuries.

Поліпшення загальної фізичної підготовки студентів в процесі фізичного виховання з акцентуванням на баскетбол сприяє зміцненню здоров'я, виховання основних фізичних якостей, підвищення рівня загальної працездатності. Рухова активність позитивно впливає на життєдіяльність організму, зокрема на збалансованість метаболізму, активізацію вегетативних систем, формування нервових механізмів, управління процесами, розвиток організму в цілому [6, с. 150; 7, с. 76].

За версією журналу «Forbes» баскетбол входить в список найбільш травматичних видів спорту, обігнавши навіть американський футбол. Щорічно до 1,6 мільйона як професійних спортсменів, так і любителів звертаються за медичною допомогою через травми, отримані під час гри в баскетбол. І це не дивно, адже в цій грі людям доводиться дуже швидко рухатися, стрибати, ставити блоки і здійснювати кидки. Як і у будь-якого іншого виду спорту в баскетболі є коронні травми, які зустрічаються найчастіше. До них можна віднести травми ступень, пальців рук, щелепи і травми колін [5, с. 48].

Найчастіші травми в баскетболі – травми пальців. Без вибитих пальців не проходить і дня життя баскетбольної команди. Травма дрібна, але спричиняє чимало дискомфорту, адже з вибитими пальцями багато не награтися. Далі по частоті йдуть травми гомілки, коліна і спини. На таку банальність, як синці від зіткнень при контактної силової гри, ми увагу звертати не будемо – гра є гра.

Правильна розминка допомагає уникнути більш ніж половини травм в баскетболі. Починати розминку слід з легкого бігу. Під час бігу ваша серцево-судинна система приймає сигнали від головного мозку про майбутнє навантаження і перебудовується відповідним чином. Частота серцевих скорочень (ЧСС) зростає, кров швидше біжить по артеріях, венах і судинах,

підтягуючи кисень і поживні речовини до м'язів. Великі м'язові групи організму приходять в тонус [3, с. 142; 9, с. 438].

Час пробіжки має становити мінімум 5-10 хвилин. Під час бігу слід чергувати гладкий біг, біг спиною, біг перехресним кроком, з високим підніманням стегна, із захлестом гомілки і т. ін. Ці вправи задіють більш широкий діапазон ваших м'язів і зв'язок, розігріють і підготують їх до майбутньої роботи. Частота пульсу не повинна бути занадто високою. Цілоком комфортні 110-130 ударів в хвилину –це те, що потрібно [8, с. 111].

Але розминка безумовний фактор зменшення травматизму перед грою і тренуванням. Але в тренувальному процесі є багато шляхів вирішення цієї проблем [4].

Як показали дослідження, одним з ефективних шляхів вирішення цього завдання є застосування ізометричних вправ в системі загальної фізичної підготовки баскетболістів з метою профілактики травматизму. Сучасний баскетбол пред'являє високі вимоги до фізичного стану спортсмена. Динамічні навантаження, які долає баскетболіст в процесі змагальної діяльності, носять руйнівний характер. Постійні стрибки, боротьба за м'яч під щитом, ігрові зіткнення випробовують на міцність суглоби, м'язи і зв'язки баскетболіста. І якщо яка-небудь фізіологічна ланка тіла баскетболіста не пристосована до такого навантаження, трапляються дуже важкі травми: розрив мениска або ахілла; розтягування пахових м'язів; пошкодження гомілковостопного, колінного і тазостегнового суглобів; розриви зв'язок і м'язів інших ланок тіла. Такі травми надовго виводять баскетболістів з ладу. Багатомісячне лікування негативно позначається на ігровій практиці спортсмена, а в деяких випадках баскетболіст змушений в розквіті сил покинути спорт через важку травму [1].

Виконання вправ в ізометричному режимі створює передумови для формування міцних властивостей тканини м'язів і сухожил'я, особливо в тих місцях, які найбільшою мірою піддаються динамічному навантаженню. Це – творча, формуюча і зміцнююча будь-яку фізіологічну ланку тренувальна діяльність. Як показують сучасні дослідження в спорті, виконання ізометричних вправ від 30 секунд до 5 хвилин призводить до посилення міцності м'язово-сухожильного комплексу в тій чи іншій ланці нижніх кінцівок. У м'язово-сухожильному комплексі відбувається більш глибоке «вростання» м'язів і сухожил'я один в одного. М'язові волокна «проростають» вглиб сухожильних, і в цій ділянці ланки довжина зачепу їх один за одного збільшується. В результаті міцність ланки посилюється [8].

При ізометричному режимі роботи збільшується площа кісткової горбистості, тобто тих місць, де прикріплюються сухожилля. В результаті цього збільшується площа зіткнення між кістковою горбистістю і поверхнею сухожильного комплексу, що знижує ймовірність отримання травм.

Суть ізометричних вправ полягає в тому, що протягом 6-12 секунд витрачається максимальне зусилля на протидію опору того чи іншого об'єкту. Саме це відрізняє ізометричні вправи, при яких скорочення м'язи викликає лише її напруга, від ізотонічних, в ході яких з-за скорочення м'язи змінюється її довжина. Одне з найпопулярніших ізометричних вправ на прес –«планка».

Переваги цих вправ полягають в наступному: по-перше, це колосальна економія часу. Для включення в роботу м'язів за допомогою цих вправ достатньо лише кількох хвилин.

По-друге, за такий короткий час м'язи не встигають втомитися до такої міри, як при звичайному тренуванні (що триває 1-2 години), після якої необхідно 24-36 годин для повноцінного відпочинку м'язів, а без достатнього відпочинку, як уже неодноразово говорилося, не збільшується ні сила м'язів, ні їх маса.

Так як час, необхідний для відпочинку, при виконанні ізометричних вправ зменшується, то можна тренуватися набагато частіше.

Ну і нарешті, однією з найбільших переваг ізометричних вправ є те, що з їх допомогою дуже зручно розвивати і зміцнювати саме ті м'язи, які цього особливо потребують зараз [4].

При виконанні традиційних ізотонічно-динамічних вправ максимальне напруження м'язів триває лише кілька секунд, тобто в сумі всіх виконаних (за 1-2 години) вправ не більше 2-6 хвилин за тренування. Ізометричним вправам для виконання тієї ж завдання досить приділити всього кілька хвилин в день. При цьому збільшення м'язової сили в цьому випадку не поступається підвищенню сили при заняттях ізотонічними вправами.

При виконанні ізометричних вправ кровоносні судини, що забезпечують м'язи киснем, стискаються. Клітини змушені працювати більш інтенсивно і не витрачають стільки енергії, як при фізіологічному м'язовому русі (при якому велика частина енергії йде на забезпечення самого руху). Таким чином, вся енергія м'язів при виконанні ізометричних вправ витрачається тільки на напругу, а не на рух. Тому розвиток м'язів відбувається в значно коротші терміни [1].

За характером виконання ізометричні вправи ділять на три групи:

- 1) ізометричні-статичні вправи в чистому вигляді, коли максимальне м'язове напруження протидіє опору, подолати яке можна;
- 2) вправи з обтяженням, в процесі яких роблять зупинки на кілька секунд (тим самим створюється ізометричне напруження);
- 3) вправи з максимально можливим обтяженням, початкова фаза яких має явно виражений ізотонічно-динамічний характер, але основна фаза ізометрично-статична, так як вже на відстані 12-15 см від початкового положення штанги встановлюють перешкоду, що зупиняє рух [1].

За допомогою подібних вправ можна змусити м'язи відчувати максимальну напругу в найбільш ефективній і потрібній в даний момент фазі руху.

Завдяки ізометричним вправам можна найефективніше підвищити силу м'язів, які відстають у розвитку, або м'язових груп, які для спортсмена з тієї чи іншої причини мають першорядне значення.

Основні ізометричні вправи: жим, тяга, присідання.

Успіхів можна досягти, виконуючи всі ці 3 вправи: одна вправа на жим, одне –на тягу, одне –на присідання.

До цієї трійки можна додати 2 інших вправи: піднімання на носках; піднімання плечей.

Більшість спортсменів досягають найкращих результатів можуть займаючись по системі «три двійки» (коли кожна з цих вправ виконується по 2 рази), або по системі «три трійки» (коли вправи виконуються по 3 рази).

Існує кілька варіантів положення штанги при жимі:

- низьке положення (на рівні підборіддя);
- середнє положення (на рівні очей);
- верхнє положення (на 3-5 см нижче віджатої до відмови штанги).

При тязі також існує три положення:

- низьке положення (на рівні колін);
- середнє положення (на рівні стегон);
- верхнє положення (на рівні талії).

При присіданні існує також три положення:

- низьке положення (присід);
- середнє положення (напівприсід);
- верхнє положення (присід на злегка зігнуті ноги) [4].

Якщо виконують по одній вправі з кожної групи, найчастіше вибирають середнє положення як найбільш ефективне.

Серія ізометричних вправ з 5 вправ, кожне з яких займає на виконання 12 секунд (плюс хвилину перерву після кожної вправи), триває в цілому 6 хвилин. Таку серію можна повторити 2-3 рази, максимум – 6 разів (періодично змінюючи положення).

Напруження в залежності від тривалості можуть бути: короткими (6 секунд); середніми (9 секунд); тривалими (12 секунд).

Інтервали між вправами зазвичай не перевищують 45-60 секунд, яких, як правило, вистачає для відновлення нормального дихання. Все статичне ізометричне тренування не повинне займати більше 15-20 хвилин.

Вперше виконуючи ізометричні вправи, необхідно дотримуватися обережності: спочатку напругу слід обмежити 6 секундами, враховуючи, що воно не повинно бути максимальним. Через якийсь час можна перейти до 9-12 секунд максимальної напруги з затримкою дихання [1].

Ізометричні вправи можна виконувати щодня, так як після них не відчувається особливої втоми. Але при цьому не варто зловживати занадто великим обсягом в прагненні якомога швидше досягти помітних результатів.

Незважаючи на всі свої достоїнства, ізометричні вправи не можуть повністю замінити динамічних, що дозволяють розвивати певні здібності, досягти яких за допомогою одних тільки ізометричних вправ неможливо.

Об'єктивно підходячи до оцінки ізометричних вправ, необхідно відзначити ряд їх слабких сторін у порівнянні з динамічними: вони не так інтенсивно постачають м'язи кров'ю, сприяють укороченню м'язів, не розвивають координацію рухів і моторних здібностей м'язів.

Статичні вправи, збільшуючи силу м'язів, в той же час приводять до втрати м'язами здатності швидко рухатися. Динамічні ж вправи, завдяки оптимальній здатності проводити збудження (іннервації), діють в цьому відношенні дуже ефективно.

При одночасному розвитку у спортсмена статичної та динамічної сили іннервація не погіршується: сила м'язів, придбана завдяки статичним вправам,

проявляється і в швидкісний силі. Більш того, істотно поліпшуються результати динамічних тренувань [2; 10].

На сьогоднішній день оптимальним вважається метод розвитку м'язової сили, який об'єднує статичні вправи, розвиваючу силу, з динамічними і вправами на розслаблення.

При виконанні ізометричних вправ існують правила яких слід дотримуватися. Вправи виконуються на вдиху. Зусилля під час виконання вправи нарощується поступово до максимального. Час виконання вправи – не більше 5-6 секунд для початківців практикувати даний метод і не більше 10-12 секунд для досвідчених користувачів, при цьому максимальне зусилля триває не більше 2-3 секунд. Загальний час ізометричного тренування за цим методом – не більше 15 хвилин. Кількість підходів кожної вправи – 2-3 підходи. При виконанні ізометричних вправ може сильно підвищитися артеріальний тиск, тому при болях в голові тренування слід негайно припинити [1].

СПИСОК ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреев А.М. Методика применения изометрических упражнений для профилактики травматизма у баскетболистов / А.М. Андреев // Научно-теоретический журнал «ученые записки». – 2007. – № 12(34). – С. 5–10.
2. Аркуша А.О. Основы технико-тактической подготовки в баскетболі: навч. посібник / А.О. Аркуша, С.В. Королінська, Н.І. Ізмайлова та ін. – Харків: НФаУ, 2013. – 103 с.
3. Іваненко В.В. Особливості навчально-тренувального процесу в жіночому баскетболі / В.В. Іваненко, М.В. Купресенко, О.В. Непша // Роль освіти у формуванні життєвих цінностей молоді: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів і молодих учених (8 грудня 2017 р.). – Мелітополь: Видавництво МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2017. – С. 142–144.
4. Грибан Г.П. Фізична підготовка баскетболістів: метод. Рекомендації / Г.П. Грибан, Т.В. Кафтанова, Ю.С. Костюк. – Житомир: Вид-во «Рута», 2017. – 48 с.
5. Іваненко В.В. Вплив занять баскетболом на процес формування всебічно розвиненої особливості / В.В. Іваненко, М.В. Купресенко // Соціальні та екологічні технології: актуальні проблеми теорії та практики: матеріали X міжнародної інтернет-конференції, (Мелітополь, 24-26 січня, 2018 року. – Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», 2018. – С.48–49.
6. Купресенко М. Роль баскетболу у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти / М. Купресенко, Г. Москальова, М. Чебанов // Матеріали XXIII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії» // Збірник наукових праць. – Переяслав, 2020. – С. 150–152.
7. Купресенко М.В. Баскетбол у фізичному вихованні студентів ЗВО / М.В. Купресенко, О.В. Непша // Соціальні та екологічні технології: актуальні проблеми теорії і практики: матеріали XII Міжнародної Інтернетконференції (Мелітополь, 21-23 січня, 2020 року). – Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», 2020. – С. 76–77.

8. Строганов С.В. Біомеханічна характеристика взаємодій між стопою і опорою в процесі гри у баскетбол / С.В. Строганов, К.М. Сергієнко // Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів. Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених. – Київ: НАУ, 2013. – С. 111–112.

9. Черкалін І.А. Механізми оздоровлювального впливу фізичних вправ на організм людини / І.А. Черкалін, М.В. Купрєнко // Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали регіональної internet-конференції молодих учених. – Мелітополь: МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2017. – С. 438–441.

10. Barnett, D. Inside Basketball / D. Barnett. – Chicago: Henry Regnery Co., 1991. – 87 p.

УДК 37.037:613

*Олександр Майдебуря
(Мелітополь, Україна)*

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖУ

Однією з основних тенденцій у розвитку професійної освіти є створення університетських комплексів, коли середній спеціальний навчальний заклад (коледж) включається до складу університетських комплексів і передбачає розвиток структури ступеневої підготовки фахівців, в основі якої – безперервність і спадкоємність. Наступність освітнього процесу реалізується в змісті навчання, формах організації навчально-виховного процесу, методах навчання, в тому числі і в галузі фізичної культури. У сучасних умовах важливим стає завдання забезпечення випускників освітніх установ не тільки професійними, але і базовими соціальними і культурними компетенціями, в тому числі і через заняття фізичною культурою і спортом.

Ключові слова: фізична культура і спорт, студенти коледжу, стан здоров'я, рухова активність, фізична підготовка.

One of the main tendencies in the development of vocational education is the creation of university complexes, when the secondary specialized educational institution (college) is included in the university complexes and provides for the development of the structure of degree training of specialists, on the basis of which is continuity and continuity. The continuity of the educational process is realized in the content of training, forms of organization of the educational process, teaching methods, including in the field of physical culture. In today's context, the task of providing graduates of educational institutions with not only professional but also basic social and cultural competences, including through physical education and sports, becomes important.

Key words: physical culture and sports, college students, health status, physical activity, physical fitness.

В рамках існуючої системи фізичного виховання студентів коледжів переважає модель з вузькими завданнями і використанням традиційного