

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. 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 VIII МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 жовтня 2024 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2024

**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 31 жовтня 2024 р.

Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського – голова оргкомітету;

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

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, Молдова);

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

Ковальова Т. М. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Воробйова С. В. лаборант кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Рецензенти:

Соколова Ганна Борисівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації

Пільова Світлана Георгіївна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри кіберпсихології та реабілітації, Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
С916 матеріали VIII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2024 р.
Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2024. 134 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», 2024

Подгорна В. В., Бєсєда В. В., Крапивченко С. І. КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ 7-8 РОКІВ.....	93
Подгорна В. В., Масленніков В. В. ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО САМОВИХОВАННЯ.....	97
Степанчук В. О., Форостян О. І. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	100
Талєб М., Форостян О. І. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ.....	103
Тодорова В. Г., Бундзяк С. А. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТА ВИХОВАННЯ РІВНОВАГИ ЗАСОБАМИ КЛАСИЧНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ У ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АЕРОБНОЮ ГІМНАСТИКОЮ.....	106
Тодорова В. Г., Вершигора Є. О. БІОЛОГІЧНА ПОТРЕБА ЛЮДИНИ В РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ ТА МЕХАНІЗМ ОЗДОРОВЧОЇ ДІЇ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ.....	109
Тодорова В. Г., Казанжі Г. І. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ.....	113
Тодорова В. Г., Наумов О. Д. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ В СЕКЦІЇ БОКСУ.....	117
He Baofeng¹, Kovalyova T. M.² TECHNOLOGIES AND INNOVATIONS IN THE DEVELOPMENT OF CHINESE FOOTBALL.....	121
Цзяо Женьчао¹, Кучеренко Г. В.², Дразіна Є. В.³ ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНИХ ФОРМ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИРІШЕННІ ПРОБЛЕМИ ДЕФІЦИТУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	124
Цзі Цінчен¹, Ігнатенко С. О.² ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	126
Орлов О. І. ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ В СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗА НАПРЯМОМ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ».....	129

формування у студентів умінь і навичок самостійної роботи, що розвиває взаємозв'язок між процесом зовнішнього виховання і самовихованням на засадах орієнтації студентів на збереження та зміцнення здоров'я свого і оточуючих, успішної адаптації в освітньому та соціальному просторі, розвитку творчих здібностей, реалізації особистісного потенціалу [3, 4].

Отже, результати досліджень сучасних науковців свідчать про те, що для уникнення дефіциту рухової активності необхідно застосування самостійного виконання фізичних вправ з комплексним використанням великої кількості засобів і методів впливу на особистість, які вміщують у себе виховні впливи, розробку програми занять, раціональне співвідношення засобів тренування, дозування навантажень, що сприяє, формуванню у студентської молоді потреби до систематичних занять фізичною культурою на базі створення уявлень про здоровий спосіб життя.

Література:

1. Годлевський П. М., Юськів С. М., Гузар В. М. Формування мотивації курсантів до занять з фізичного виховання. Наук. матер. Х міжнар. наук.-практ. конф. (м. Дрогобич 16-17 травня). Науковий часопис (11). Київ: НПУ ім. Драгоманова, 2019. С. 72-77.
2. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ: Олімп. література, 2011. 224 с.
3. Кошманюк М. В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу. Ужгород : УНУ, 2013. Вип. 30. С. 69-73. (Серія «Педагогіка, соціальна робота»).
4. Литвиненко О. М. Формування здорового способу життя в студентській молоді. Педагогіка. Наукові праці. 2013. Вип. 146, Том 158. С. 42-46.
5. Лелека В. М. Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійна підготовка студентів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118 (2). С. 138-140.

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Цзі Цінчен¹, Ігнатенко С. О.²

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

Актуальність. Спорт – це сфера людської діяльності, для якої характерні підвищений травматизм, перед патологічні та патологічні стани, різноманітні професійні захворювання, які містять загрозу для здоров'я спортсменів, зменшення ефективності їх тренувальної та змагальної діяльності. Кількість спортивних травм постійно збільшується і в даний час набула масштабних

розмірів. У різних країнах світу кількість травм в спорті коливається в межах 10-17% всіх пошкоджень.

Профілактика травматизму повинна передбачати діяльність в декількох напрямках: організаційному, медико-біологічному, матеріально-технічному, спортивно-педагогічному психологічному, У кожному з них приховані як фактори ризику, так і великі можливості профілактики спортивного травматизму, швидкого та ефективного лікування спортивних травм, реабілітації після них, підвищення ефективності спортивної підготовки.

Фізично активний спосіб життя є важливим для всіх вікових груп населення. Заняття спортом розв'язує три основні завдання: 1) служить «механізмом», через який виходить негативна енергія, напруженість і ворожість, яка накопичується у повсякденному та суспільному житті; 2) спортсмени служать зразком для виховання підростаючого покоління; 3) спорт – це духовний інститут, який використовує ритуали для підтримування суспільної поведінки.

Вчені зосереджують увагу на значущості спортивних досягнень для суспільного життя. Проте, заняття спортом також несе ризик виникнення травм, що в деяких випадках може привести до інвалідності.

Мета дослідження – охарактеризувати етіологію виникнення спортивних травм та перспективи застосування оптимізації та організації тренувального процесу для попередження травматизму.

Матеріали і методи дослідження – аналіз й узагальнення відомостей зарубіжної та вітчизняної науково-методичної літератури, щодо травматизації спортсменів.

Виклад основного матеріалу. Травматизм часто є неминучою частиною спортивного процесу. Хоча з більшістю травм спортсмени продовжують приймати участь у різних заходах повсякденного життя, але інколи травмування завдає суттєвих фізичних і психічних труднощів. Для деяких осіб психологічна відповідь на травми може спричинити або розкрити серйозні проблеми психічного здоров'я, такі як депресія, тривога, неправильне харчування, вживання або зловживання забороненими речовинами. Кількість травм у осіб, які займаються фізичною культурою і спортом коливається за даними спостережень від 43 до 47 осіб на 10 000 чоловік. У спортивному травматизмі відзначається переважно ураження суглобів – 38%, забиття м'яких тканин – 31%, переломи – 9%, вивихи – 4%. У зимовий період травм більше (до 51%), ніж у літній період (21,8%), а в міжсезоння (у закритих приміщеннях) – 27,5%.

Спортсмени високого класу через професійні захворювання та травми змушені пропускати від 7% до 45% тренувальних занять та від 5% до 35% змагальних стартів. Внаслідок цього кількість травмованих, яким необхідне стаціонарне лікування становить близько 10%, а оперативного втручання потребують 5%–10% спортсменів.

Найвищий рівень травмування спостерігається серед спортсменів віком від 15 до 25 років. Травматизм викликає тривалу відсутність у роботі та спорті, а також різко збільшує ризик довготривалої симптоматики, пов'язаної з аномальними змінами у суглобово-зв'язковому апараті, що в свою чергу призводить до раннього розвитку дегенеративно-дистрофічних процесів. Попередження спортивного травматизму засновано на принципах профілактики ушкоджень з урахуванням особливостей окремих видів спорту.

Вивчаючи етіологію спортивних травм, фахівці прийшли до одностайної думки, згідно з якою велика частина травм є наслідком помилок у побудові процесу підготовки. Наприклад, 60% бігових травм і близько половини стресових переломів у бігунів пов'язані з помилками в тренувальному процесі, які спричиняли надмірне локальне м'язове стомлення, зниження здатності м'язів до погашення ударної сили а, отже, збільшення навантаження на кістку. Конкретними помилками, що призвели до стресових переломів, були: надмірно інтенсивний початок тренувального заняття без ефективної розминки – 27% переломів, надмірне сумарне навантаження окремого тренувального заняття – 10%, різке збільшення довжини відрізків, що пробігалися з високою інтенсивністю – 8%, використання значних обсягів бігу по пересіченій місцевості без планомірної підготовки – 6%.

Результати дослідження. Аналіз травматизації дозволив виокремити групу показників: 1) неправильна організація навчально-тренувальних занять; 2) недостатній рівень теоретичної та практичної підготовки тренера (кваліфікація тренера); 3) неправильно складений графік змагань (щільність змагань без обліку часу переїзду, зміни часових та кліматичних поясів та ін.); 4) недотримання правил змагань і низька якість суддівства; 5) невідповідні санітарно-гігієнічні умови проведення навчально-тренувальних занять; 6) незадовільні метеоумови; 7) відсутність відповідного матеріально-технічного забезпечення.

Проте, узагальнення внутрішніх та зовнішніх факторів ризику виникнення спортивних травм недостатньо. Для більш детального розуміння причин виникнення травматизму спортсменів необхідно визначити механізми, за якими вони відбуваються. Отже, спортивні травми є наслідком складної взаємодії кількох факторів ризику та подій, з яких була виявлена лише частка. Тому вивчення етіології спортивних травм потребує комплексного підходу, який враховує багатофакторний характер спортивних травм, і, крім того, враховує послідовність подій, що врешті-решт призводять до пошкодження. Навіть незначна травма чи пошкодження повинні аналізуватися лікарем, тренером чи спортсменом для подальшої профілактики травматизації.

Висновки. Попередження спортивних травм не є суто лікарською проблемою. Воно стосується всіх, хто покликаний готувати висококваліфікованих спортсменів та забезпечувати їм нормальні умови для навчально-тренувальних занять та участі у змаганнях.

Попередження спортивного травматизму засноване на принципах профілактики ушкоджень з урахуванням особливостей окремих видів спорту.

Використовуючи досвід економічно розвинених країн світу можна запропонувати єдиний алгоритм обробки інформації щодо статистичних даних травматизації спортсменів. Результати роботи повинні в подальшому використовуватися для координованої роботи між спортсменом, тренером, лікарем, фізіотерапевтом і всією командою, що забезпечує спортивний захід для зменшення травматизації в спорті.

Перспективи подальших досліджень вбачаються в більш ґрунтовному дослідженні етіології виникнення спортивних травм та розробці методичних рекомендацій для їх попередження.

Література:

1. Биба Л. М., Бабанін О. О. Спортивний травматизм під час занять фізичною підготовкою і його профілактика. Методичний посібник. Ужгород, 2010. 52 с.
2. Біргер О. Спортивний травматизм. Лікування і профілактика. Легка атлетика. 2014. 5. С. 44-45.
3. Грейда Б. П. Причини виникнення, профілактика і спортивних травм. Луцьк: Вид-во «Волинська обласна друкарня», 2014. 272 с.
4. Грибан Г. П. Правила техніки безпеки, профілактики спортивного травматизму і надання першої допомоги на заняттях з фізичного виховання, спортивних тренуваннях і фізкультурно-масових заходах. Житомир: ДАЕУ, 2015. 124 с.
5. Денисовець А. П., Пилипчук П. Б. Попередження травматизму у спортивній діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. 10 (141) 21. С.46-48.

ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ В СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗА НАПРЯМОМ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»

Орлов О.І.

Державний податковий університет, Україна

Актуальність. Одним з важливих напрямів розвитку сучасного суспільства є постійне зростання ролі фізичної культури та спорту у формуванні високоосвіченої особистості. Тому навчання студентів в університетах має слідувати цьому стратегічному напрямку формування сучасного демократичного