

**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

Success in Chinese football is not determined solely by on-pitch improvements. A comprehensive approach is needed, including cultural reform, professional management, long-term investment in youth development, and technological innovation [1][4]. For example, football clubs need to attract talents, strengthen personnel training, continuously improve the level of internal management and coaching qualifications.

Therefore, it is necessary to strengthen the construction of football culture, promote the education and training of talents, and develop football infrastructure construction through technology and innovation, which will promote the development of the football industry in China.

References:

1. Zhang Wenjian, You Guibing. Construction of Chinese Football Discourse System from the Perspective of Sino-foreign Cultural Integration [J]. Journal of Beijing Sport University, 2023, 46(2): 22-30. doi: 10.19582/j.cnki.11-3785/g8.2023.02.003
2. Yao, X. The Influence of Technological Innovation on the Development of Chinese Football. Journal of Sports Science, 25. 2019. P. 45-63.
3. Zhao Zichen, Zheng Jingyu, Li Siwei, Wang Jianwei. "Stigmatization" and "Destigmatization": The Crisis and Transformation of Chinese Football Culture [J]. Southwest Jiaotong University School of Sports, 2023, 52 (1): P. 52-54.
4. Chang Fangjin. Talent Shortages and Pathways for China's Football Industry Development [J]. Shanghai University of Sport, 2024. P. 510-511.
5. Zhao Gang, Liu Dan, Chen Chao. Foreign Experience, Dilemmas, and Reconstruction Path of Youth Football Training in China [J]. China Sport Science and Technology, 2023, 59(2): P. 70-78.

ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНИХ ФОРМ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИРІШЕННІ ПРОБЛЕМИ ДЕФІЦИТУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Цзяо Женьчао¹, Кучеренко Г. В.², Дразіна Є. В.³

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

Анотація. У роботі представлено теоретичне дослідження проблем зниження рухової активності студентської молоді. Доведено, що фізичне виховання студентів із залученням їх до самостійних занять фізичними вправами з використанням сучасних інноваційних технології у сфері фізичної культури ефективно вирішує проблеми дефіциту рухової активності. Встановлено особливе значення процесу розробки і вдосконалення методики фізичного виховання, що спрямована на формування у студентів умінь і навичок самостійних занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

У сучасних умовах військового стану в Україні, який негативно впливає на психіку кожного громадянина, у тому числі студентської молоді, виникають проблеми зі здійсненням принципів здорового способу життя. Сучасний стан освітнього процесу у закладах вищої освіти в умовах дистанційного навчання викликає розумове перевантаження та дефіцит рухової активності, що викликає необхідність створення умов до здійснення заходів, які сприяють підтримки здоров'я молодого покоління, від чого залежать основи соціального і фізичного благополуччя суспільства, конкуренто-спроможності особистості на ринку праці, запорука стабільного розвитку нашої країни [1].

Фізичне виховання завжди було спрямовано на забезпечення оптимальної рухової активності, розвиток фізичної підготовленості, загартування організму, боротьбу зі шкідливими звичками, зміцненням здоров'я та профілактику факторів ризику розвитку захворювань [2].

Аналіз сучасних досліджень свідчить про ефективність застосування в організації занять з фізичного виховання студентів валеологічних цінностей, структурно-функціональних моделей та моделей теоретико-методичного забезпечення спортивно-оздоровчої діяльності, нового підходу до розподілу студентів на групи для занять фізичним вихованням на підставі розроблених модельних характеристик різних рівнів фізичного здоров'я. Незважаючи на науково-методичні здобутки сучасних вчених у сфері фізичної культури і спорту, фахівці продовжують відзначати дефіцит рухової активності студентів, що пов'язано з недостатністю реалізації мотиваційного підходу до організації фізичного виховання у закладах вищої освіти [3].

У останній час відбулося скорочення обсягу навчальних годин з дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти, що призвело до зниження ролі фізичної культури у формуванні особистості майбутніх фахівців, зменшення рухової активності студентів, тому метою роботи було: зробити теоретичний аналіз шляхів вирішення проблеми дефіциту рухової активності здобувачів вищої освіти [4].

Сьогодні модернізація освіти передбачає автономію освітніх закладів, що призводить до дрібного керівництва і зменшенню навчального навантаження з фізичного виховання, перехід на факультативні форми рухової активності, втраті фізичного потенціалу молоді з боку військових та виробничих структур. У таких умовах першочергового значення набувають: шляхи визначення ефективних форм проведення занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти, з урахуванням можливості особистісно-орієнтованого вибору видів рухової активності задля підвищення мотиваційної складової відвідування занять; активізація студентів до самостійних занять фізичними вправами [5].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що використання різноманітних інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій, сучасних форм та методів навчання, таких як інтегровані заняття, інтерактивні форми навчання, використання інформаційно-комунікаційних технологій, інноваційні підходи до оцінювання соматичного здоров'я, мають ефективний вплив на підвищення продуктивності праці студентів. При цьому важливу роль має

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