

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ
ІНСТИТУТ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ НАПН УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА
ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «ВСЕУКРАЇНСЬКЕ ТОВАРИСТВО «РІДНА ШКОЛА»
AUTONOMOUS UNIVERSITY OF ZACATECAS (MEXICO)
EUROPEAN INSTITUTE OF FURTHER EDUCATION (EIDV) (SLOVAKIA)
ISRAEL TRAUMA COALITION (ISRAEL)
Sky Tel OÜ (Estonia)

DOI <https://doi.org/10.59647/978-617-520-999-8/1>

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

VII Міжнародної конференції

**Актуальні проблеми освітнього
процесу в контексті європейського вибору України**

14 листопада 2024 року

Київ
Видавництво Ліра-К
2025

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Київського національного університету будівництва і архітектури
(протокол № 27 від 29 листопада 2024 р.)*

Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: матеріали VII Міжнародної конференції (14 листопада 2024 року). – Київ : Видавництво Ліра-К, 2025. – 728 с.

ISBN 978-617-520-999-8

У матеріалах VII Міжнародної конференції «Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України» висвітлюються актуальні питання професійної (професійно-технічної) освіти: вітчизняний та зарубіжний досвід; психолого-педагогічне забезпечення освітнього процесу; сучасні виклики; сучасні проблеми викладання інженерно-технічних та гуманітарних дисциплін.

Матеріали конференції розраховані на науково-педагогічних, наукових працівників у галузі педагогіки, психології, соціології, викладачів, аспірантів, студентів, а також на соціальних педагогів, соціологів, практичних психологів і соціальних працівників.

*За зміст поданих матеріалів несуть відповідальність
їх автори.*

УДК 37.09

ПЕРЕВАГИ ЗАНЯТЬ ВОРКАУТОМ: ВПЛИВ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН І ФУНКЦІОНАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ

Workout – це тренування з вагою свого тіла, з використанням доступного інвентарю на вулицях, спрямоване на зміцнення здоров'я та просування здорового способу життя серед населення.

Воркаут поєднує елементи силових вправ, гнучкості, витривалості та координації, що дозволяє комплексно впливати на всі системи організму. В наш час воркаут набирає популярності серед різних вікових груп — від підлітків до людей старшого віку, що зумовлено бажанням підтримувати здоровий спосіб життя. У сучасному суспільстві, де сидячий спосіб життя стає нормою, воркаут є доступним і ефективним способом підвищення фізичної активності.

Мета дослідження. Мета дослідження полягає у тому щоб проаналізувати вплив регулярних занять воркаутом на фізичний стан і функціональні можливості організму. На такі як:

- ✓ Фізична підготовка;
- ✓ Серцево-судинна система;
- ✓ Дихальна система;
- ✓ Опорно-руховий апарат;
- ✓ Гнучкість і рухливість тіла;
- ✓ Психоемоційний стан;
- ✓ Профілактика захворювань.

Для того щоб показати, що воркаут є не лише ефективним засобом для підтримки фізичної форми, але й дуже сильним інструментом для зміцнення загального здоров'я та підвищення функціональних можливостей організму.

Заняття воркаутом несуть позитивний вплив на загальний фізичний стан організму. Основна перевага воркауту є використання вправ із власною вагою,

що забезпечує рівномірне навантаження на всі групи м'язів. Завдяки цьому розвивається м'язова сила, витривалість, гнучкість та координація без додаткового обладнання.

Систематичні заняття воркаутом сприяють підвищенню загального тону м'язів, покращують баланс і стійкість тіла. Вправи на підтягування, віджимання, присідання та планка є основними елементами, що розвивають верхні і нижні м'язові групи, а також він покращує роботу основних життєво важливих систем таких як:

- ✓ Серцево-судинна система
- ✓ Дихальна система
- ✓ Зміцнення суглобів, зв'язок і кісткової системи.

Регулярні фізичні навантаження впливають на зниженню рівня стресу та покращенню настрою завдяки вивільненню ендорфінів — так званих гормонів щастя. Крім того, воркаут підвищує самооцінку та покращує загальне самопочуття, що сприяє формуванню позитивного психо-емоційного фону. Цей спорт є універсальним і доступним засобом фізичної активності, що дозволяє розвивати фізичні й функціональні можливості організму, підтримувати загальне здоров'я та запобігати хронічним захворюванням.

Класифікація воркаута включає три основних напрямки (стилю):

1. Street Workout (з англ. «Вуличне тренування») – різновид, при якому в основному тренуються виконувати різноманітні елементи, поступово вивчаючи нові, ускладнюючи і доводячи до досконалості старі.

2. Ghetto Workout – напрямок воркаута, коли наголос робиться на тренування силових показників, тобто збільшення числа можливих повторів в окремих вправах (різні види підтягувань, віджимань) або часу виконання статичних вправ (затримка тіла в будь-якому положенні, яка вимагає зусиль). Але є також визначення Гетто воркаута, як заняття, яке розвиває ще й мислення, має на увазі можливість тренувань на різних конструкціях в будь-яких умовах і в будь-якому місці.

3. Handstand (з англ. «Ручна стійка») – додатковий різновид воркаута, при якому тренування присвячується стійкам і ходьбі на руках, віджиманням в стійках, силовим виходам в стійку (спічагам), підстрибуванням на руках тощо.

Висновки. Регулярні заняття мають позитивний вплив на фізичний стан і функціональні можливості організму. Вони покращують фізичну підготовку, підвищуючи силу, витривалість та координацію, що робить м'язи більш розвиненими та ефективними.

Серцево-судинна система зміцнюється завдяки підвищенню витривалості серця та судин, покращенню кровообігу та нормалізації артеріального тиску, що знижує ризик серцево-судинних захворювань.

Дихальна система також отримує користь за рахунок збільшення об'єму легень, покращується оксигенація крові, а дихальні м'язи стають сильнішими, що сприяє кращому насиченню організму киснем. Опорно-руховий апарат зміцнюється через розвиток кісток, суглобів та сухожиль, покращується постава та знижується ризик травм. Підвищується гнучкість і рухливість тіла, збільшується амплітуда рухів та зменшується скутість, що сприяє більшій мобільності та координації. Також заняття з воркауту позитивно впливають на психоемоційний стан, знижуючи рівень стресу, підвищуючи настрій та покращуючи сон завдяки вивільненню ендорфінів. Нарешті, регулярні тренування служать профілактикою захворювань, знижуючи ризик ожиріння, діабету, остеопорозу, серцево-судинних та респіраторних хвороб, підтримуючи загальний здоровий стан організму.

Список використаних джерел

1. Воркаут як засіб покращення фізичних якостей студентів Оробець І. Д. Київ, 2021 с.12.
2. Матеріали всеукраїнської наукової електронної конференції (м. Київ, 29 жовтня 2021 Україна) с.133.
3. Воркаут. Основи техніки і методика навчання: навч. посіб. / Фоменко О.В., Школа О.М., Фоменко В.Х. Комунальний заклад «Харківська гуманітарна педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2018 с. 14.
4. Шамич О.М. Фізична культура і спорт як основа здоров'я і благополуччя особистості: навчальний посібник /О.М. Шамич, Л.З. Сердюк, Г.В. Іваннікова/ –К. : Талком, 2023. – 131 с. <https://repository.knuba.edu.ua/items/0556ed25-7d1e-40cd-bfd3-0b908aefa24d>

НОРМАТИВНО-ПРАВОВИХ АКТІВ З ЕНЕРГОЕФЕКТИВНОСТІ ТА БІОСФЕРОСМІСНОСТІ.....	366
<i>Предун Костянтин Миронович, Почка Ольга Богданівна, Кушнір Олексій Костянтинович</i>	
ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ЩОДО ОБЛІКУ ЕНЕРГОНОСІЇВ У ЖИТЛОВО-КОМУНАЛЬНОМУ ГОСПОДАРСТВІ НА ОСНОВІ ПОСТУЛАТІВ СУЧАСНОГО КОНЦЕПТУ «ENVIRONMENTAL ECONOMICS».....	369
<i>Пригодій Микола Анатолійович</i>	
ЦИФРОВІ ОСВІТНІ ПЛАТФОРМИ ДЛЯ ПЕРСОНАЛІЗОВАНОГО НАВЧАННЯ.....	373
<i>Пристайло Микола Олексійович, Балака Максим Миколайович, Делембовський Максим Михайлович</i>	
ОСОБЛИВОСТІ РОЗРОБКИ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ОСВІТНІХ ПРОГРАМ В ГАЛУЗІ ЗНАТЬ G «ІНЖЕНЕРІЯ, ВИРОБНИЦТВО ТА БУДІВНИЦТВО».....	377
<i>Пятничук Тетяна Володимирівна</i>	
АКТУАЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЕКООРІЄНТОВАНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ БУДІВЕЛЬНИКІВ.....	378
<i>Рашківський Володимир Павлович, Молодід Олександр Станіславович, Дем'яненко Роман Анатолійович</i>	
РОЗВИТОК МІЖДИСЦИПЛІНАРНИХ ЗВ'ЯЗКІВ ФАХІВЦІВ У БУДІВЕЛЬНІЙ ГАЛУЗІ.....	382
<i>Рослицький Ігор Олексійович, Начинкін Владислав Анатолійович</i>	
ПЕРЕВАГИ ЗАНЯТЬ ВОРКАУТОМ: ВПЛИВ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН І ФУНКЦІОНАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ.....	386
<i>Рубцова Світлана Вячеславівна, Петрова Тетяна Ігорівна, Паніна Олена Віталіївна, Беринда Олена Віталіївна</i>	
ОСНОВНІ ВИДИ РОБОТИ З АНГЛОМОВНОЮ НАУКОВО-ТЕХНІЧНОЮ ЛІТЕРАТУРОЮ СТУДЕНТІВ СТАРШИХ КУРСІВ ТЕХНІЧНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ.....	389
<i>Руденко Микола Васильович</i>	
ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЕМПІРИЧНИХ МЕТОДІВ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ.....	391

Наукове видання

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ
В КОНТЕКСТІ
ЄВРОПЕЙСЬКОГО ВИБОРУ УКРАЇНИ

Збірник матеріалів

VII Міжнародної конференції

(Київ, 14 листопада 2024 року)

Керівник видавничого проєкту *Віталій Зарицький*

Підписано до друку 03.01.2025. Формат 60x84 1/16.
Папір офсетний. Друк офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Умовн. друк. аркушів – 42,31. Обл.-вид. аркушів – 35,24.
Тираж 300

Виготовлювач: ТОВ «Видавництво Ліра-К»
Свідоцтво № 3981, серія ДК.
03142, м. Київ, вул. В. Стуса, 22/1
тел.: (050) 462-95-48; (067) 820-84-77
Сайт: lira-k.com.ua, редакція: zv_lira@ukr.net