

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

2. Завдання психологічної підготовки - допомогти шахісту накопичити такий запас волі, який допоможе здобути перемогу над самим собою в найскладніших ситуаціях, коли мислення починають заважати сумніви і страх [1, 2].

3. За регулярної психодіагностики та активній участі спортивного психолога в тренувальному процесі стає можливим облік індивідуальних особливостей спортсмена, формування і розвиток необхідних для перемоги психічних якостей і умінь.

4. Своєчасно визначити особливості психіки і розробити для кожного спортсмена індивідуальний план розвитку здібностей, стратегію передзмагальної і змагальної поведінки. – це теж область діяльності спортивного психолога.

Список використаних джерел

1. Карпов А.М. Шахова гра: психологічний аспект: практичний посібник. Вінниця, Класика. 2019. — 200 с.

2. Кузнецов В.В. Спорт і психологія: основи спортивної психології. — Київ, Наука. 2021. — 280 с.

3. Психологія шахової боротьби. Внутрішній суперник в шаховій боротьбі. Психологічна стійкість до стресу в шахах. URL: <https://ecoohtnadzor31.ru/uk/psihologiya-shahmatnoi-borby-vnutrennii-sopernik-vshahmatnoi-borbe.html>

1. 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/05556ed25-7d1e-40cd-bfd3-0b908aefca24d>

УДК 355/359:796.015

Киселевська Світлана Михайлівна,

старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Київського національного університету

будівництва і архітектури;

Севериненко Артем Андрійович,

здобувач вищої освіти навчальної групи ФВС-21

Київського національного університету

будівництва і архітектури

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПРОГРАМИ НІПТ ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ

Вступ. Фізична підготовка є одним із ключових елементів військової підготовки, оскільки вона безпосередньо впливає на здатність військовослужбовців виконувати бойові завдання у складних умовах. Військові часто стикаються з непередбачуваними фізичними та

психологічними навантаженнями, де важливу роль відіграє витривалість та здатність організму швидко адаптуватися до зміни інтенсивності в роботі. Сучасні виклики вимагають від військовослужбовців не тільки витримки, але й здатності мобілізувати всі ресурси організму в найкоротший час, що дозволяє ефективно реагувати на критичні ситуації.

Програма високо-інтенсивних інтервальних тренувань (high intensity interval training - HIIT) набуває все більшого поширення в галузі фізичної підготовки, зокрема у військовій сфері. Це обумовлено тим, що HIIT дозволяє досягти значних результатів у розвитку фізичної витривалості та сили за відносно короткий проміжок часу. HIIT характеризується інтенсивними фізичними вправами, чергуванням пікових навантажень і короткими періодами відпочинку. Такий підхід до тренувань не тільки покращує кардіо-респіраторні показники, але й сприяє загальному поліпшенню фізичної форми, що є надзвичайно важливим для військовослужбовців.

Мета дослідження полягала у проведенні моніторингу досліджень у сфері використання HIIT у фізичній підготовці та порівнянні ефективності традиційних методів фізичної підготовки військовослужбовців із програмою високо-інтенсивних інтервальних тренувань (HIIT) і виявленні переваг цієї програми як доповнення до існуючих тренувальних методик. Увага також приділялася розробці та адаптації спеціальних HIIT-комплексів, які враховують потреби військовослужбовців, зокрема підвищення витривалості, кардіо-респіраторних можливостей, мобільності та здатності швидко адаптуватися до змін інтенсивності навантажень у польових умовах.

Виклад основного матеріалу. Традиційні методи фізичної підготовки військовослужбовців зазвичай включають тривалі тренування з помірною інтенсивністю, які можуть тривати від 30 до 60 хвилин. Ці програми зосереджуються на поступовому розвитку витривалості та сили. Наприклад, аеробні вправи, такі як біг на довгі дистанції або плавання, часто використовуються для розвитку кардіо-респіраторних можливостей. [1]

У порівнянні з цими методами, HIIT передбачає короткі, але інтенсивні сплески фізичної активності (зазвичай 20-30 секунд), що чергуються з періодами відпочинку або менш інтенсивними вправами. Таке тренування триває від 15 до 30 хвилин, але при цьому забезпечує значно більшу інтенсивність навантаження. Також важливим є можливість об'єднувати їх з силовим навантаженням.

Досліджені матеріали показують, що HIIT може бути принаймні так само ефективним, як і традиційні аеробні тренування для покращення кардіо-респіраторних показників, проте за більш короткий проміжок часу. Так в

розглянутих дослідженнях [2] було виявлено, що показники витривалості в експериментальних групах були вищі за показники контрольних груп.

Крім переваг у розвитку фізичних якостей програми НІТ для військових сприяють:

- Адаптивності до навантажень: НІТ покращує здатність організму адаптуватися до змін навантажень. Це важливо для військовослужбовців, які можуть стикатися з різними фізичними вимогами під час виконання завдань. Дослідження показують, що НІТ збільшує як аеробну, так і анаеробну витривалість, що дозволяє військовим швидше реагувати на зміну обставин.

- Зниженню ризику травм: програми НІТ можуть зменшити ризик травм, оскільки вони включають різноманітні рухи та вправи, що дозволяє зміцнити різні групи м'язів. Порівняно з традиційними тренуваннями, НІТ також зменшує ризик перенапруження, оскільки короткі сплески навантаження чергуються з періодами відпочинку.

- Покращенню психоемоційного стану: військові часто піддаються стресу, тому програми НІТ можуть позитивно впливати на психоемоційний стан. Дослідження показали, що високо-інтенсивні тренування сприяють викиду ендорфінів, що допомагає знижувати рівень стресу та покращує загальне самопочуття.

- Адаптації до військових умов: спеціальні програми НІТ можуть бути адаптовані для врахування специфіки військових завдань, зокрема включати вправи на силу, витривалість і мобільність. Наприклад, програми можуть містити елементи, що імітують бойові ситуації, такі як пересування з вагою, стрільба в русі або евакуація поранених.

Висновок

1. Високо-інтенсивні інтервальні тренування (НІТ) демонструють суттєві переваги в контексті фізичної підготовки військовослужбовців. Завдяки коротким, але інтенсивним сесіям, НІТ дозволяє досягти значних результатів за більш короткий проміжок часу, що є критичним у військових умовах, де час на тренування обмежений. Порівняно з традиційними методами тренувань, НІТ показує вищу ефективність у покращенні кардіо-респіраторних можливостей та загальної витривалості, дозволяючи військовим краще адаптуватися до різких змін навантажень.

2. НІТ сприяє зниженню ризику травм і має позитивний вплив на психологічний стан, що робить його важливим доповненням до стандартних програм підготовки.

3. Адаптація НІТ до специфічних вимог військової служби, таких як розвиток мобільності та реакції на стресові ситуації, дозволяє підвищити

ефективність виконання бойових завдань. Дані досліджень підтверджують, що використання НІТ може суттєво покращити фізичну готовність військовослужбовців за більш короткий час, що робить цю програму актуальною та необхідною у сучасних умовах служби.

Список використаних джерел

1. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник/ В.М. Платонов. К.: Перша друкарня, 2021. – 672 с.

2. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України від 05.08.2021 р. №225. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#n13>

3. 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>

4. Joonas Helén, Heikki Kyörläinen, Tommi Ojanen and others. High-Intensity Functional Training Induces Superior Training Adaptations Compared With Traditional Military Physical Training 2023. URL: https://www.researchgate.net/publication/371968216_High-Intensity_Functional_Training_Induces_Superior_Training_Adaptations_Compared_With_Traditional_Military_Physical_Training

5. Zoran Milanović, Goran Sporiš, Matthew Weston. Effectiveness of High-Intensity Interval Training (HIT) and Continuous Endurance Training for VO₂max Improvements: A Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Trials. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26243014/>

УДК 37.035.7

Кисельов Микита Дмитрович,

*аспірант кафедри інформаційних технологій в архітектурі
Київського національного університету
будівництва і архітектури;*

Руденко Микола Васильович,

*доцент кафедри професійної освіти,
кандидат педагогічних наук, доцент,
Київський національний університет
будівництва і архітектури*

ЕСТЕТИЧНЕ ВИХОВАННЯ МАЙБУТНІХ АРХІТЕКТОРІВ ТА ДИЗАЙНЕРІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В УНІВЕРСИТЕТІ

Почуття краси в архітектурі є ключовим елементом у формуванні естетичної культури майбутніх архітекторів та дизайнерів. Це почуття визначає не лише стиль і форму проєктів, але й сприйняття світу загалом. Під час навчання в університеті важливо закласти основи розуміння краси,

<i>Калениченко Руслан Арсенович, Нечипоренко Катерина Олександрівна</i> ГРОМАДЯНСЬКА ОСВІТА В ШКОЛАХ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ЄВРОІНТЕГРАЦІЇ.....	179
<i>Калениченко Руслан Арсенович, Пашковський Данило Олександрович</i> ЄВРОПЕЙСЬКІ ПРАКТИКИ ВИКЛАДАННЯ ІНЖЕНЕРНО-ТЕХНІЧНИХ ДИСЦИПЛІН ТА МОЖЛИВОСТІ ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ В УКРАЇНІ.....	182
<i>Калениченко Руслан Арсенович, Петренко Анастасія Русланівна</i> МОТИВАЦІЯ БІЗНЕС-ДІЯЛЬНОСТІ.....	184
<i>Калениченко Руслан Арсенович, Рожко Тетяна Сергіївна</i> ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА СУБ'ЄКТАМ БІЗНЕСУ.....	188
<i>Калениченко Руслан Арсенович, Угольниченко Віктор Олегович</i> КУЛЬТУРА ТА ЕТИКА БІЗНЕСУ.....	190
<i>Калениченко Руслан Арсенович, Ушкаленко Вікторія Володимирівна</i> ДІЛОВИЙ ЕТИКЕТ ЯК ОСНОВА ПОВЕДІНКИ У БІЗНЕС- СЕРЕДОВИЩІ.....	192
<i>Калениченко Руслан Арсенович, Фараон Владислава Володимирівна</i> ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ У ПІДПРИЄМНИЦТВІ.....	194
<i>Калениченко Руслан Арсенович, Червяк Юлія Дмитрівна</i> ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ.....	195
<i>Калениченко Руслан Арсенович, Шаповалова Крістіна Олександрівна</i> АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В КОНТЕКСТІ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ВИБОРУ В УКРАЇНІ.....	198
<i>Канішевський Станіслав Михайлович, Ткаченко Федір Володимирович</i> РОЛЬ ТРЕНЕРА У СТВОРЕННІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ ТА ЕФЕКТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНОЇ КОМАНДИ.....	202
<i>Канішевський Станіслав Михайлович, Шпильовий Володимир Іванович</i> ВПЛИВ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА СТИЛЬ ПОВЕДІНКИ В СИТУАЦІЇ КОНФЛІКТУ.....	204
<i>Киселевська Світлана Михайлівна, Коваленко Світлана Вікторівна</i> ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ-ШАХІСТІВ.....	207
<i>Киселевська Світлана Михайлівна, Севериненко Артем Андрійович</i> ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПРОГРАМИ НІТ ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ.....	209

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