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

УДК 37.09 **DOI https://doi.org/10.59647/978-617-520-999-8/1**

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

ISBN 978-617-520-999-8

© КНУБА, 2025

Список використаних джерел

1. Закон України «Про освіту». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text (дата звернення: 26.10.2024).

2. Дуальна освіта. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт URL: https://mon.gov.ua/osvita-2/profesiyno-tekhnichna-osvita/reforma-profesiynoi-osviti/derzhavno-privatne-partnerstvo-ta-dualna-osvita/dualna-osvita (дата звернення: 26.10.2024).

3. Коркуна О. І., Коркуна І. І., Цільник О. Я. Сучасні процеси розвитку дуальної освіти: запорука стабільності кадрового потенціалу. *Соціально-економічні проблеми сучасного періоду України* : зб. наук. пр. 2018. Вип. 4 (132). С. 90–94. URL: http://ird.gov.ua/sep/doi/sep2018.04.094_u (дата звернення: 26.10.2024).

УДК 796

Войтенко Оксана Антонівна,
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Київського національного університету
будівництва і архітектури;
Литнєв Антон Олегович,
здобувач вищої освіти навчальної групи ФВС-21
Київського національного університету
будівництва і архітектури

СКРИНІНГ ТА ТЕСТУВАННЯ СПЕЦИФІЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Перше, що варто зазначити, перед участю в будь-якому спортивному заході будь-якому спортсмену-професіоналу або спортсмену-аматору рекомендується пройти скринінгову фізичну оцінку.

Основною метою цього є покращення здоров'я спортсменів та їх безпеки. Деякі дослідження показали, що оцінка перед участю не може запобігти захворюваності та смертності під час занять спортом, однак вона може допомогти у виявленні серйозних захворювань і надати стратегії для запобігання травмам.

Спортивні заняття та заняття легкою атлетикою можуть бути позитивним досвідом для всіх вікових груп, покращуючи фізичну форму, підвищуючи самооцінку, покращуючи координацію та надаючи можливість для творчої співпраці та змагань. Приблизно 30 мільйонів спортсменів молодше 18 років і ще 3 мільйони спортсменів з особливими потребами щороку отримують медичний дозвіл на заняття спортом.

Попередня фізична оцінка – це підхід, під час якого спортсмен проходить серію станцій оцінювання, щоб виконати певний аспект скринінгу. Окремі станції можуть займатися перевіркою життєво важливих показників, гостроти зору, медичною історією та фізичним оглядом, ортопедичним анамнезом та фізичним оглядом.

У моделі традиційної спортивної медицини за фізичними оглядами перед участю слідує оцінка продуктивності. Цей систематичний процес, здається, не надає достатньо базової інформації для оцінки готовності людини до діяльності. Як правило, медичний попередній або реабілітаційний огляд містить лише інформацію, яка виключає особу з участі в певних заходах. Багато минулих дослідників вважають, що не існує встановлених стандартів для визначення того, хто фізично готовий брати участь у заходах.

Тести продуктивності функціонують для збору базової кількісної інформації, а потім намагаються виробити рекомендації та встановити цілі. Рекомендації базуються на стандартизованій нормативній інформації, яка може не відповідати конкретним потребам людини. Подібним чином у багатьох випадках тести продуктивності надають об'єктивну інформацію, яка не дозволяє оцінити ефективність, з якою люди виконують певні рухи. Мало уваги приділяється функціональним дефіцитам рухів, які можуть обмежити продуктивність і схилити людину до мікро травматичних ушкоджень.

Прописані програми сили та кондиції часто спрямовані на покращення спритності, швидкості та сили без урахування досконалості чи ефективності основного функціонального руху. Прикладом може бути людина, яка має вище середнього показника за кількістю присідань, виконаних під час тесту, але виконує дуже не ефективно, компенсуючи та починаючи рух верхньою частиною тіла та шийним відділом хребта порівняно з тулубом. Порівняйте цю особу з особою, яка набирає вище середнього за кількістю присідань, але виконує дуже ефективно та не використовує компенсаторні рухи для виконання присідань. Кожна з цих двох осіб буде вважатися «вищою за середній» без урахування їх індивідуальної неефективності рухів. Виникає питання: якщо в їхніх функціональних патерних рухів спостерігаються серйозні недоліки, то чи слід оцінювати їх продуктивність як однакову? Ці дві особи, ймовірно, матимуть значні відмінності у функціональній мобільності та стабільності; однак, без оцінки їх функціональної мобільності та стабільності недоцільно припускати відмінності.

Основна мета виконання перевірок перед участю в травмонебезпечних видах спорту — зменшити кількість травм, підвищити працездатність і, зрештою, покращити якість життя.

Попередній медичний огляд (ПМО) повинен проводитися приблизно за 6 тижнів до активності, щоб за необхідності можна було провести додаткове обстеження або лікування. Збір анамнезу є важливим, особливо з огляду на симптоми при фізичних навантаженнях, шум у серці, симптоми синдрому Марфана та сімейну історію передчасних серйозних серцевих захворювань або раптової смерті.

Спортивний скринінг передбачає комплексну оцінку різних аспектів здоров'я, фізичної форми та готовності спортсмена безпечно брати участь у спортивних заходах. Конкретні компоненти спортивного обстеження можуть відрізнятися залежно від таких факторів, як вік спортсмена, вид спорту та індивідуальна історія здоров'я. Однак ось деякі загальні елементи, які зазвичай включають у спортивні покази:

– Історія хвороби: спортсмен надає інформацію про минулі хвороби, травми, операції, ліки, алергію та сімейну історію хвороби. Ця інформація допомагає визначити будь-які основні захворювання, які можуть вплинути на участь у заняттях спортом.

– Фізичне обстеження: медичний працівник проводить медичне обстеження, щоб оцінити загальний стан здоров'я спортсмена, включаючи життєво важливі показники (такі як артеріальний тиск, частота серцевих скорочень і температуру), зріст, вагу, індекс маси тіла (ІМТ) і кістково-м'язову систему.

– Оцінка серцево-судинної системи: може включати оцінку здоров'я серця спортсмена за допомогою таких тестів, як електрокардіографія (ЕКГ), щоб виявити порушення серцевого ритму або структури.

– Оцінка опорно-рухового апарату: сила, гнучкість, діапазон рухів і стабільність суглобів спортсмена оцінюються, щоб виявити будь-який опорно-руховий апарат або слабкі сторони, які можуть збільшити ризик травми.

– Функціональний скринінг рухів: передбачає оцінку патерних рухів і біомеханіки спортсмена для виявлення будь-яких асиметрій або дисфункцій, які можуть схилити їх до травм. Функціональний скринінг рухів допомагає розробити персоналізовані програми тренувань для підвищення ефективності рухів і зниження ризику травм.

– Історія травм і фактори ризику. Оцінюються попередні травми спортсмена та фактори ризику для конкретних видів травм, пов'язаних із його

видом спорту. Ця інформація допомагає адаптувати стратегії запобігання травмам і програми реабілітації.

– Оцінка харчування: можна оцінити дієту спортсмена та стан гідратації, щоб переконатися, що вони задовольняють свої потреби в харчуванні для оптимальної продуктивності та відновлення.

– Психологічний відбір: у деяких випадках спортсмени можуть пройти психологічне обстеження, щоб оцінити такі фактори, як мотивація, навички керування стресом і психічна стійкість, які можуть вплинути на спортивні результати та самопочуття.

– Здійснення загальних чи спеціальних тестів. Спеціальні тести проводяться в умовах, наближених із діяльністю змагання атлета, загальні – без прив'язки до виду спорту. Наприклад, тест на лижах (для лижника) або велоергометрі (для велосипедиста) – спеціальний, а біг на біговій доріжці для лижника/велосипедиста – загальний.

Тести для оцінки карді респіраторної функції – це класичні тести на біговій доріжці, велоергометрі, та інші, де оцінюється робота серцево-судинної системи та виявляються значення ключових показників витривалості.

Після завершення процесу спортивного обстеження медичний працівник може надати рекомендації щодо стратегій запобігання травмам, модифікації тренувань, реабілітаційних вправ або направлення до спеціалістів, якщо потрібне подальше обстеження чи лікування.

Функціональне тестування дозволяє:

1. Оцінити ефективність тренувального впливу. Подібний тест можна проводити не тільки в лабораторії, але й самостійно в польових умовах, наприклад, з використанням пульсометра або лактометра.

2. Визначити функціональні показники – МПК, аеробний поріг, анаеробний поріг, максимальний пульс, пульсові зони.

3. Оцінити техніку та економічність.

4. Оцінити поточний стан спортсмена, наприклад, на початку сезону або після травми.

Висновок. Спортивний скринінг і тестування є важливими елементами підготовки спортсменів як професійного, так і аматорського рівня. Вони допомагають визначити фізичну готовність, виявити можливі ризики для здоров'я та надати рекомендації для покращення ефективності тренувань. Попередня фізична оцінка, особливо перед участю у змаганнях, дозволяє не лише запобігти серйозним захворюванням, але й виявити слабкі місця, які

можуть призвести до травм, якщо їх не усунути заздалегідь. Тести на функціональність, карді респіраторну витривалість і рухові патерни можуть бути корисними для створення індивідуальних тренувальних програм, орієнтованих на потреби кожного спортсмена. У підсумку, належно проведений скринінг знижує ризики травм, покращує спортивні результати та загалом підвищує якість життя спортсменів.

Список використаних джерел

1. Майєрс А, Серп Т. Спортивний іспит. Первинна допомога: клініки в офісній практиці. 1998 1 березня; 25 (1): 225-36.

2. Сміт ДМ. Фізичні оцінки перед участю. Спортивна медицина. 1994 листопад; 18 (5): 293-300.

3. Мік ТМ, Дімефф RJ. Який фізичний огляд потрібен молодому спортсмену перед участю у спорті . Журнал медицини клініки Клівленда. 2004 1 липня; 71 (7): 587-97.

4. Тан, Б. (1999). Маніпулювання змінними навчальних програм опору для оптимізації максимальної сили у чоловіків: огляд. Журнал досліджень міцності та кондиціонування, 13 (3), 289 – 304

5. 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://repositary.knuba.edu.ua/items/0556ed25-7d1e-40cd-bfd3-0b908aefa24d

УДК 796

Войтенко Оксана Анатоліївна,
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Київського національного університету
будівництва і архітектури;
Пікущий Данило Романович,
здобувач вищої освіти навчальної групи ФВС-21
Київського національного університету
будівництва та архітектури

ВИТРИВАЛІСТЬ СПОРТСМЕНА І МЕТОДИКА ЇЇ УДОСКОНАЛЕННЯ В СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

Оптимальний розвиток фізичних якостей спортсмена – одна з головних завдань тренера в будь-якому виді спорту. Витривалість є фізичною якістю, що проявляється в професійній, спортивній діяльності й у повсякденному житті людей. Вона відбиває загальний рівень працездатності людини. Будучи багатофункціональною властивістю людського організму, витривалість інтегрує в собі велику кількість процесів, що відбуваються на різних рівнях:

Nataliia Vasylyshyna
VITAL IMPORTANCE OF TEACHING BUSINESS ENGLISH TO UNIVERSITY STUDENTS MAJORING FOR THE SPECIALTY 292 "INTERNATIONAL BUSINESS" IN 21-ST CENTURY……..……..…….61
Височанська Анна Василівна
ПАРТНЕРСТВО ОСВІТИ ТА ІННОВАЦІЙ…….…….62
Вітрук Ольга Євгенівна, Сало Вікторія Василівна, Тимченко Аліна Олексіївна
ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ДО НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ……...….66
Вовк Богдан Іванович
ДУАЛЬНА ОСВІТА: УКРАЇНСЬКІ РЕАЛІЇ ТА ЗАРУБІЖНІ ПРАКТИКИ ..70
Войтенко Оксана Антонівна, Литнєв Антон Олегович
СКРИНІНГ ТА ТЕСТУВАННЯ СПЕЦИФІЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ…..…....72
Войтенко Оксана Анатоліївна, Пікущий Данило Романович
ВИТРИВАЛІСТЬ СПОРТСМЕНА І МЕТОДИКА ЇЇ УДОСКОНАЛЕННЯ В СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ…….……...……..76
Войтенко Олена Василівна
ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ……..….80
Вольф Олександр Олександрович
ТРЕНІНГ ПРОТИ АГРЕСИВНОСТІ ЯК СУЧАСНИЙ ІНСТРУМЕНТ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПРАВОПОРУШНИКАМИ. ДОСВІД НІМЕЧЧИНИ…….…...83
Вороніна-Пригодій Дар'я Анатоліївна
ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ІНСТРУМЕНТІВ ДЛЯ ІНКЛЮЗІЇ ТА ІНТЕГРАЦІЇ……..…….....86
Гадай Елла Костянтинівна, Рєпіна Ірина Юріївна, Борисенко Олена Іванівна
ВПЛИВ ІСТОРИЧНИХ ПОДІЙ З ВИКОРИСТАННЯМ НІМЕЦЬКОЇ МОВИ НА ФОРМУВАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ ЛЕКСИКИ…..……..…..89
Гасанова Саіда Фарухівна, Беженар Павло Вікторович
ВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНА В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ……...…….…..…...92

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 60х84 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