

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ
AUTONOMOUS UNIVERSITY OF ZACATECAS (MEXICO)
INSTYTUT PEDAGOGIKI, KUJAWSKA SZKOŁA WYŻSZA WE WŁOCŁAWKU
(POLSKA)
EUROPEAN INSTITUTE OF FURTHER EDUCATION (EIDV) (SLOVAKIA)
SPOŁECZNYCH I HUMANISTYCZNYCH AKADEMIA KUJAWSKO-POMORSKA W BYDGOSZCZY
(POLSKA)
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА
ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ
В КОНТЕКСТІ
ЄВРОПЕЙСЬКОГО ВИБОРУ УКРАЇНИ**

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

VI Міжнародної конференції

16 листопада 2023 року

***м. Київ
КНУБА***

УДК 37.09
ББК 74(4Укр)

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Київського національного університету будівництва і архітектури
(протокол № 16 від 22 грудня 2023 р.)*

Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: матеріали VI Міжнародної конференції (16 листопада 2023 року). – Київ: ЦП «Компринт», 2024. – 562 с.

ISBN 978-617-8171-03-2

У матеріалах VI 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.

УДК 37.09
ББК 74(4Укр)

За зміст поданих матеріалів несуть відповідальність їх автори.

ISBN 978-617-8171-03-2

© КНУБА, 2024

психологічної готовності студентів. Вплив педагогічних методів на психічний стан та мотивацію студентів, а також шляхи стимулювання педагогічної ініціативи та творчого підходу до розвитку психологічних аспектів підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання і спорту.

Список використаних джерел

1. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: «Центр учбової літератури»; 2017. - 384 с.
2. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. Київ, Олімпійська література; 2015. - 184 с.
3. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В.С., Платонов В.М., Українська спортивна Асоціація, 1992. - 269 с.

УДК 796.012.3 + 796.015.2

Антонюк Оксана Анатоліївна,

старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Київського національного університету будівництва і архітектури;

Волинець Володимир Павлович,

здобувач вищої освіти навчальної групи ФВС -20

Київського національного університету будівництва і архітектури

ПЕРІОДИЗАЦІЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ В ОБРАНІЙ ВИДІ СПОРТУ

На перших двох етапах багаторічної підготовки (початкової і попередньої базової) питання про періодизацію річної підготовки з орієнтацією на формування найвищої готовності до змагань взагалі не стоїть. На цих двох етапах, тривалість яких зазвичай становить від 4 до 6 років, відбувається планомірне збільшення обсягу тренувальної роботи – з 2–3

тренувальних занять на тиждень загальною тривалістю 3–4 год до 4–6 занять і 6–10 год. Основна спрямованість роботи – різнобічна фізична (особливо координаційна) і технічна підготовка. Принципово важливими є відсутність вираженої втоми після виконання програм занять, широке використання ігрового і змагального методів при виконанні різних вправ та їх комплексів, виключна багатоманітність та емоційна насиченість тренувальних програм. Ігровий і змагальний характер вправ не повинен заважати досягненню головної мети – різнобічному технічному вдосконаленню та координаційній підготовці. Що стосується навантажень тренувальних занять, то вони повинні виключати розвиток тяжкої втоми. Вправи, які вимагають прояву швидкісних здібностей або витривалості, займають у тренувальному процесі незначний обсяг і застосовуються епізодично на фоні повного відновлення. Рішення задач різнобічної фізичної підготовки на етапах багаторічної підготовки значною мірою є супутнім ефектом технічної та координаційної підготовки.

У другій половині етапу попередньої базової підготовки поступово вводяться контрольні змагання, які проводяться за спрощеною програмою, включають різні компоненти змагальної діяльності. Слід усіляко заохочувати прагнення юних спортсменів до змагань як при виконанні тренувальних програм, так і при участі у різних змаганнях. Небезпека виникає тоді, коли змагальний результат стає основним критерієм ефективності тренувального процесу і робиться акцент на періодизацію річної підготовки, орієнтовану на успіх у конкретних змаганнях, що неминуче приводить до вузької спеціалізації, реалізації тренувальних програм, характерних для дорослих спортсменів. Тому принципово важливим моментом побудови підготовки на цьому етапі є відсутність річної періодизації, спрямованої на досягнення високих результатів у змаганнях вікової групи. Всі змагання повинні природно вписуватися в тренувальний процес.

Необхідно відмітити, що вікові особливості дітей на другому етапі багаторічної підготовки (зазвичай це віковий діапазон 12–15 років) дозволяє їм виконувати досить великі обсяги роботи аеробної спрямованості, розвивати

витривалість. Однак акцентувати увагу на цій роботі на шкоду різнобічній технічній та координаційній підготовці недоцільно.

Тренувальний процес на етапі **спеціалізованої базової підготовки** здійснюється в умовах, коли вже досить чітко визначена схильність спортсмена до досягнень у тому чи іншому виді змагань. Кількість тренувальних занять у тижневих мікроциклах збільшується до 6–9, обсяг роботи протягом тижневого мікроциклу – до 15–16 год. Підготовка певною мірою передбачає спеціалізований характер і вже пов'язана з основною змагальною діяльністю. Це тягне за собою і відповідну періодизацію підготовки, в якій формування базових (фундаментальних) компонентів підготовленості передуює спеціалізованій підготовці, що завершується участю у змаганнях вікових груп.

Найбільш популярними в більшості видів спорту на цьому етапі багаторічної підготовки є одноциклова і двоциклова моделі періодизації. Можливе використання і трициклової. Однак у цьому випадку перший макроцикл тривалістю 14–16 тижнів носить переважно базовий характер з нечітко вираженою спеціальною підготовкою та відсутністю етапу безпосередньої підготовки до змагань, за винятком кількох днів із невисоким навантаженням, які їм передують. Два наступні макроцикли тривалістю по 16–18 тижнів за своїм змістом повністю відповідають традиційній двоциклової моделі періодизації. Завершує рік зазвичай 4–5-тижневий перехідний період.

Таким чином, загальна структура річної підготовки на цьому етапі багаторічного вдосконалення вже відповідає тій, яка використовуватиметься надалі. Що ж стосується профілактики форсованої підготовки, то вона забезпечується, по-перше, відносно невеликим сумарним обсягом роботи, який не повинен перевищувати 50–55 % максимальних показників, характерних для підготовки на наступних етапах, а, по-друге, в 1,3–1,5 раза більшою тривалістю підготовчих періодів у структурі макроциклів [1].

Фахівці справедливо відмічають, що періодизація спортивної підготовки на цьому етапі повинна забезпечувати планомірне вдосконалення в

органічному взаємозв'язку з віковим розвитком дитини і не бути пов'язаною з цілеспрямованою підготовкою до змагань, які організовують національні та міжнародні спортивні федерації [2].

На етапі **підготовки до найвищих досягнень** реалізуються варіанти періодизації річної підготовки, які дозволяють спортсменам якнайповніше реалізувати індивідуальний потенціал, вийти на максимально можливий для вікової зони рівень підготовленості і спортивних досягнень. Рівень майстерності на цьому етапі ще не зв'язує спортсменів з необхідністю участі у значній кількості різних змагань, і вони мають можливість підпорядковувати весь процес річної підготовки досягненню найвищого стану готовності у головних змаганнях року, які зазвичай проводяться в кінці літа чи в кінці зими – на початку весни (в зимових видах спорту).

Найбільш популярною і доцільною для цього етапу у більшості видів спорту є двоциклова система побудови річної підготовки. У ній перший макроцикл, поряд з підготовкою до змагань, які його завершують, спрямований на створення необхідних передумов для успішної підготовки в другому макроциклі, що завершується головними змаганнями року.

Не виключається застосування і трициклової моделі періодизації річної підготовки. Однак при її реалізації весь зміст підготовки повинен бути орієнтований на досягнення стану найвищої готовності у головних змаганнях року. Підготовка диференціюється в залежності від специфіки виду спорту, календаря спортивних змагань. Для футболістів найбільш ефективною виявляється одноциклова модель з нетривалим підготовчим періодом і тривалим змагальним, для велосипедистів-шосейників – також одноциклова, однак з рівними за тривалістю підготовчим і змагальним періодами, для лижників і біатлоністів – одноциклова, але з тривалим підготовчим і менш тривалим змагальним.

Спортсменам, які спеціалізуються у стаєрських дисциплінах різних видів спорту, в силу особливостей розвитку профільних рухових якостей, підвищення можливостей систем енергозабезпечення, становлення техніко-

тактичної майстерності краще віддати перевагу одно- і двоцикловим моделям періодизації. Для тих же спортсменів, які спеціалізуються у швидкісно-силових видах спорту, спринтерських видах змагань циклічних видів спорту, до більшого ефекту може привести трициклова періодизація.

На етапі **максимальної реалізації індивідуальних можливостей** спортсмен перебуває в тій частині спортивної кар'єри, в якій тренувальна діяльність вже повинна бути органічно пов'язана з активною участю у великій кількості змагань. На цей етап припадає й оптимальна вікова зона, впродовж якої спортсмен спроможний підвищувати рівень досягнень і добитися максимально доступного індивідуального результату.

Коли йдеться про цілеспрямовану підготовку до головних змагань року і підпорядкування їй участі у всіх інших змаганнях, найкращий результат може бути досягнутий одноцикловою і двоцикловою періодизацією, рідше – трицикловою. При цьому чимало фахівців вважають, що найкраще віддати перевагу одноцикловій моделі з елементами двоциклової [1].

У роки, коли не проводяться Олімпійські ігри і чемпіонати світу, найсильнішим спортсменам краще віддати перевагу трицикловим і багатоцикловим (4–7 макроциклів) моделям періодизації. Такі моделі менш ефективні щодо вірогідності досягнення найвищого результату у головних змаганнях року, однак дозволяють багаторазово і досить успішно стартувати у змаганнях, що завершують кожен з макроциклів [3-5].

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей, як відомо, може розтягнутися на 8–10 років і більше. Впродовж цього часу дуже важливо використовувати різні моделі періодизації річної підготовки – від двоциклової чи одноциклової до багатоциклових. Вибір тієї чи іншої з них, як уже відмічалось, обумовлюється календарем змагань, віком спортсмена, задачами, які стоять перед ним у конкретному році, обраною стратегією періодизації річної підготовки. Чергування різних моделей періодизації річної підготовки є й ефективним засобом різноманітності тренувального процесу, підвищення його ефективності і продовження спортивної кар'єри спортсменів. Стандартна

періодизація, яка повторюється з року в рік, стає звичною для спортсмена, обмежує його адаптаційні можливості, а при постійному збільшенні обсягу й інтенсивності роботи пов'язана з ризиком перенапруження функціональних систем. Різкий перехід від однієї схеми до іншої (наприклад, від одноциклової до п'ятициклової, а потім до двоциклової) значною мірою знімає ці проблеми.

Список використаних джерел

1. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування / В.М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. 704с.
2. Micheli, L.J. and Mountjoy, M. (2009). The young athlete. In: R.J. Maughan, ed., Olympic textbook of science in sport, 1st ed. International Olympic Committee, pp. 365-381.
3. Платонов, В.Н. (1997). Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. Киев: Олимпийская литература, С. 554-566.
4. Платонов, В.Н. (2004). Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение: учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. Киев: Олимпийская литература, 808 с.
5. Платонов, В.Н. (2013). Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев: Олимпийская литература, 624 с.

ЗМІСТ

Тематичні напрями конференції	3
Організаційний комітет конференції	3
План роботи конференції	4
Виступи спікерів на конференції	5

МАТЕРІАЛИ ВИСТУПІВ УЧАСНИКІВ МІЖНАРОДНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

Urszula Kempieńska

RAPE AS A SPECIAL FORM OF DOMESTIC VIOLENCE. A SOCIOPEdagogical PERSPECTIVE	9
--	---

**Андріянова Валентина Анатоліївна, Горожанкін Володимир
Анатолійович**

ЗВ'ЯЗОК МІЖ САМОРЕАЛІЗАЦІЄЮ СПОРТСМЕНА ТА ЙОГО ЗАДОВОЛЕННІСТЮ ЖИТТЯМ	23
---	----

Андріянова Валентина Анатоліївна, Загладько Владислав

ІНОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ФУТБОЛІ	25
---------------------------------------	----

Андріянова Валентина Анатоліївна, Якімова Дарія Ігорівна

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ	28
--	----

Антонюк Оксана Анатоліївна, Волинець Володимир Павлович,

ПЕРІОДИЗАЦІЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ В ОБРАНОМУ ВИДІ СПОРТУ	30
---	----

Баканичев Олександр Вікторович, Шабетя Максим В'ячеславович

ДОПІНГ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ: КРИЗОВІ ЯВИЩА ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ	36
---	----

**Балака Максим Миколайович, Пристайло Микола Олексійович, Міщук
Дмитро Олександрович,**

ПЕРЕДУМОВИ СТВОРЕННЯ АВТОМАТИЗОВАНИХ СИСТЕМ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ	39
---	----

Наукове видання

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ
В КОНТЕКСТІ
ЄВРОПЕЙСЬКОГО ВИБОРУ УКРАЇНИ

Збірник матеріалів

VI Міжнародної конференції

(Київ, 16 листопада 2023 року)

Підписано до друку 04.01.2024 р.

Видавець ФОП Ямчинський О.В.

03150, Київ, вул. Васильківська, 32

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
суб'єкта видавничої справи ДК № 6554 від 26.12.2018 р.

Формат 60×84/16. Наклад 100 пр. Ум. друк. арк. 36,8. Зам. № 05-8.

Виготовлювач ТОВ «ЦП «КОМПРИНТ»

03150, Київ, вул. Васильківська, 32

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
суб'єкта видавничої справи ДК № 4131 від 04.08.2011 р.