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

втрата близьких є лише першими поширеними наслідками війни. Ці проблеми можуть суттєво погіршити якість життя та здатність до праці людини.

Для вирішення цих проблем необхідно надавати психологічну допомогу та реабілітацію постраждалим. Психотерапія, групова підтримка, фізіотерапія та соціальна підтримка є важливими методами відновлення психологічного стану людей. Крім того, необхідно звернути увагу на попередження психологічних наслідків війни шляхом освіти, інформаційної роботи та психологічної підготовки. Дослідження та розвиток в галузі психології також є важливими аспектами вирішення проблеми психологічних наслідків війни. Інноваційні підходи до психологічної допомоги, міжнародний досвід та співпраця.

Список використаних джерел

1. Психологічна підтримка в умовах війни https://dovidka.info/psyhologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/ (дата звернення 11.02.2024)

2. Генералізований тривожний розлад- http://surl.li/ftgbs (дата звернення 12.02.2024)

3. Психологічна підтримка в умовах війни- https://dovidka.info/psyhologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/ (дата звернення 12.02.2024)

4. Сучасна російсько-українська інформаційна війна: завдання, методи та особливості використання- http://www.regionalstudies.uzhnu.uz.ua/archive/28/15.pdf (2022. № 28. с.85 дата звернення 12.02.2024р.)

УДК 796

Ляшенко Алла Олексіївна,
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Київського національного університету
будівництва і архітектури;
Воробей Назар Миколайович,
здобувач вищої освіти навчальної групи ФВС-21
Київського національного університету
будівництва і архітектури

ГНУЧКІСТЬ СПОРТСМЕНА І МЕТОДИКА ЇЇ РОЗВИТКУ У ФУТБОЛІ

Вступ. Гнучкість є однією з ключових фізичних якостей, які повинні розвиватися у футболістів на всіх етапах їхньої спортивної підготовки. У сучасних умовах футбол характеризується високими швидкостями, постійною зміною напрямку руху і частими контактами між гравцями, що підвищує ризик травм. Тому розвиток гнучкості відіграє важливу роль у зменшенні

травматизму, а також сприяє підвищенню ефективності виконання технічних дій та загальної фізичної підготовленості футболістів. Актуальність даної роботи обумовлена тим, що незважаючи на значення гнучкості для футболістів, багато тренерів недооцінюють важливість цієї фізичної якості, обмежуючись лише загальними вправами на розтягування без розробки спеціалізованих методик.

Метою даного дослідження є вивчення впливу гнучкості на спортивну результативність футболістів та розробка методичних рекомендацій щодо її ефективного розвитку в тренувальному процесі. Для досягнення цієї мети передбачається вирішення кількох завдань: охарактеризувати фізіологічні аспекти гнучкості та її вплив на виконання технічних дій у футболі; проаналізувати сучасні методики розвитку гнучкості у футболі та споріднених видах спорту; провести дослідження впливу вправ на гнучкість на фізичну підготовку та стан здоров'я футболістів; і розробити рекомендації для тренерів з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей спортсменів.

Об'єктом дослідження є тренувальний процес футболістів, зокрема засоби і методи, які використовуються для розвитку гнучкості у спортсменів різних вікових груп. Предметом дослідження виступають специфічні методики та вправи, спрямовані на підвищення рівня гнучкості, а також їхній вплив на загальну фізичну та технічну підготовленість футболістів. Розвиток гнучкості є надзвичайно важливим для футболістів, оскільки ця фізична якість безпосередньо впливає на можливість виконання складних технічних дій, таких як різкі зміни напрямку руху, швидка реакція на дії суперника і виконання точних ударів по м'ячу. Крім того, недостатня гнучкість може призводити до травм, особливо в умовах високих ігрових навантажень.

Методологія дослідження базується на аналізі наукових джерел, присвячених питанням розвитку фізичних якостей у спортсменів, зокрема футболістів. Було проведено огляд наукових статей і монографій, у яких розглядаються сучасні методи розвитку гнучкості.

Роль гнучкості у сучасному футболі. Гнучкість є однією з базових фізичних якостей, яка забезпечує ефективність рухів та знижує ризик травм під час інтенсивних тренувань і змагальних навантажень. Вона дозволяє футболістам покращити амплітуду рухів, швидко змінювати напрямок під час гри та виконувати технічні прийоми з більшою точністю. Належний рівень гнучкості сприяє покращенню балансу, координації та запобіганню травмам опорно-рухового апарату, що робить її важливим елементом тренувального процесу футболістів усіх рівнів.[2 с 28]

Вплив гнучкості на технічну підготовленість футболістів. Дослідження показують, що гнучкість безпосередньо впливає на виконання

складних технічних елементів у футболі, таких як удари по м'ячу, дриблінг, швидкі зміни напрямку руху. Футболіст із розвиненою гнучкістю може виконувати рухи з більшою амплітудою, що позитивно впливає на його результативність під час матчу. Наприклад, у гравців з високим рівнем гнучкості менший ризик розтягнень м’язів, адже їх м’язово-зв'язковий апарат здатний витримувати навантаження при різких рухах.[5 с 26]

Методики розвитку гнучкості у футболі. Розвиток гнучкості футболістів повинен бути комплексним і включати різні види вправ: статичні і динамічні розтяжки, вправи на покращення рухливості суглобів та спеціальні вправи для різних груп м'язів. Важливу роль відіграє періодизація тренувального процесу, коли вправи на гнучкість включаються на різних етапах підготовки, зокрема в розминці, для підвищення ефективності тренування та запобігання травмам. Використання індивідуальних підходів до гнучкості дозволяє оптимально розвивати її залежно від вікових та фізичних характеристик футболіста.[3 с 111]

Фізіологічні аспекти гнучкості у футболі. Гнучкість визначається не тільки розтягнутістю м’язів, але й рухливістю суглобів, еластичністю зв'язок і нервово-м'язовою координацією. У футболістів молодшого віку гнучкість розвивається швидше, що вимагає особливого підходу до тренувань у підлітковому періоді. З віком цей процес сповільнюється, але зберігається можливість підтримувати належний рівень гнучкості за допомогою регулярних тренувань. Різні фізіологічні системи (м'язова, суглобова, нервова) повинні працювати скоординовано для досягнення високого рівня гнучкості, що важливо враховувати під час розробки тренувальних програм.[1 с 50]

Профілактика травм через розвиток гнучкості. Гнучкість відіграє важливу роль у профілактиці травм у футболістів, оскільки розтягнуті м'язи та зв'язки можуть легше адаптуватися до стресів і навантажень під час гри. Особливо це стосується м’язів ніг, стегон та спини, які найбільше залучаються у футболі. Вправи на гнучкість можуть допомогти знизити ризик травмування під час різких змін напрямку, зіткнень з іншими гравцями та під час виконання ударів. Регулярне включення таких вправ у тренування дозволяє підтримувати м'язи у стані постійної готовності до виконання фізичних навантажень.[4 с 70]

Індивідуалізація підходів до розвитку гнучкості у футболі. Важливою умовою ефективного розвитку гнучкості є індивідуальний підхід до кожного футболіста. Футболісти різного віку, рівня підготовки та статури потребують різних програм розвитку гнучкості. Наприклад, для юних спортсменів акцент робиться на поступовому збільшенні рухливості, тоді як для дорослих футболістів необхідні вправи для підтримки наявного рівня гнучкості та запобігання зниженню рухливості через вікові зміни. Крім того, тренери

повинні враховувати особливості ігрового стилю спортсмена при розробці програм на розвиток гнучкості.[1 с 56; 4 с 75]

Список використаних джерел

1. Мацько, О. М. Розвиток фізичних якостей у футболістів різних вікових груп. Наукові праці Українського державного університету фізичного виховання і спорту, 2019. – С. 45–56.

2. Горбенко, Л. І. Теоретико-методичні основи підготовки футболістів у системі багаторічного спортивного вдосконалення. Фізична культура, спорт і здоров'я нації, 2020. – С. 23–37.

3. Бойко, І. П. Особливості розвитку гнучкості у футболістів на різних етапах підготовки. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету, 2021. – С. 102–114.

4. Климова, Н. В. Аналіз методів розвитку фізичних якостей спортсменів в умовах сучасного футболу. Спортивна наука та здоров'я, 2020. – С. 67–80.

5. Платонов, В. М. Сучасні підходи до розвитку рухових якостей у спортсменів командних видів спорту. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2019. – С. 12–28.

6. Шамич О.М. Пілатес як засіб фізичного вдосконалення студентів спеціальної медичної групи / О.М. Шамич, О.А. Озерова/ Навчальний посібник –К. : КНУБА, 2021. – 118 с. https://repositary.knuba.edu.ua/items/c7450050-2063-489a-b090-b01e736fa823

7. 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

Ляшенко Алла Олексіївна,
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Київського національного університету
будівництва і архітектури;
Драчук Кіріл Олександрович,
здобувач вищої освіти навчальної групи ФВС-21
Київського національного університету
будівництва і архітектури

СИСТЕМА ОЛІМПІЙСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ В РІЗНИХ КРАЇНАХ СВІТУ

Зростання значущості успішних виступів команд різних країн на Олімпійських іграх, як чинника національного престижу стимулює державні й недержавні структури до формування ефективних систем спорту вищих досягнень і олімпійської підготовки спортсменів, що дають змогу досягати успіху на світовій спортивній арені. Місце тієї чи іншої країни в підсумковій

Литвинчук Олександра Костянтинівна, Красильник Юрій Семенович
ТЕХНОЛОГІЯ ФУНКЦІОНУВАННЯ ВІДЕОБЛОГІНГУ В КОМУНІКАТИВНІЙ СКЛАДОВІЙ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ……...……..254
Льовкіна Олена Геннадіївна, Бак Надія Сергіївна, Бак Софія Сергіївна, Шелетицька Вікторія Олександрівна
ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ВІЙНИ: ПРОБЛЕМА ПОДОЛАННЯ……..259
Ляшенко Алла Олексіївна, Воробей Назар Миколайович
ГНУЧКІСТЬ СПОРТСМЕНА І МЕТОДИКА ЇЇ РОЗВИТКУ У ФУТБОЛІ...263
Ляшенко Алла Олексіївна, Драчук Кіріл Олександрович
СИСТЕМА ОЛІМПІЙСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ В РІЗНИХ КРАЇНАХ СВІТУ……...266
Маковій Марія Григорівна, Яковенко Георгій
ОСОБЛИВОСТІ УКРАЇНСЬКОГО ПЕРЕКЛАДУ ОФІЦІЙНО-ДІЛОВИХ ПАПЕРІВ НА ПРИКЛАДІ ФАХОВОЇ ТЕХНІЧНОЇ ДОКУМЕНТАЦІЇ ІЗ МІСТОБУДУВАННЯ……..270
Марченко Світлана Іванівна, Дубина Наталія Анатоліївна
СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ – ІНОЗЕМНА (АНГЛІЙСЬКА) МОВА……..273
Марченко Світлана Миколаївна
КЛЮЧОВІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ВИЩОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ……...……..277
Міщук Дмитро Олександрович, Балака Максим Миколайович, Рашківський Володимир Павлович
ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ РОЗВИТКУ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ……..280
Міщук Дмитро Олександрович, Горбатюк Євгеній Володимирович
ЗАСТОСУВАННЯ ВІРТУАЛЬНОЇ ONLINE ПЛАТФОРМИ TINKERCAD ДЛЯ ВИВЧЕННЯ СТУДЕНТАМИ РОБОТОТЕХНІКИ……...……..283
Мошенець Наталія Сергіївна
ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФОРМУВАННІ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СУЧАСНОГО ФАХІВЦЯ……...……..286

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