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

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:

від клітинного й до цілісного організму. Проте, як показують результати сучасних наукових досліджень, у переважній більшості випадків провідна роль у проявах витривалості належить факторам енергетичного обміну й вегетативних систем його забезпечення – серцево-судинній й дихальній, а також центральній нервовій системі.

У заняттях спортом, виробничої, військової й побутової діяльності організм людини піддається різноманітним навантаженням. Залежно від природи і характеру навантаження можна виділити чотири основних типи стомлення: розумове (при рішенні математичних завдань або іншої інтелектуальної діяльності); емоційне (при виконанні монотонної роботи, сильних переживаннях та ін.); сенсорне (внаслідок напруженої діяльності аналізаторів. Наприклад, утому зорового аналізатора під час стрілянини або роботи на комп'ютері); фізичне (виникає при тривалій або досить інтенсивній м'язовій роботі). Це розподіл у деякій мірі умовно, тому що в більшості видів людської діяльності мають місце одночасно всі чотири типи стомлення. Поряд із цим, у тому або іншому конкретному випадку, у більшій мірі буде проявлятися яке-небудь із них. Наприклад, виконуючи оздоровчу пробіжку, людина, безумовно, буде обмірковувати її план, контролювати інтенсивність бігу відповідно до погоди, станом доріжки і власною працездатністю. Залежно від місця її проведення (шосе, де заважає транспорт, беріг мальовничого озера, розташованого в лісі) буде змінюватися її емоційний стан. Але й швидкість бігу, і відстань, що переборює людина, у найбільшій мірі будуть залежати від ступеня опірності його організму фізичної утоми. *І в цьому розумінні доцільно говорити про витривалість як про фізичну якість.* Втім, настільки ж виправдано виділяти розумову, емоційну й сенсорну витривалість.

Основними факторами, які визначають прояв витривалості, є: структура м'язів; внутрішньом'язова й міжм'язова координація; продуктивність роботи серцево-судинної, дихальної й нервової систем; запаси енергоматеріалів в організмі; рівень розвитку інших фізичних якостей; технічна і тактична економічність рухової діяльності. Структура м'язів. Співвідношення м'язових волокон різного типу генетично детерміновано. Тому люди, у м'язах яких переважають червоні м'язові волокна, мають генетичні задатки до роботи на витривалість. Саме ці волокна добре піддаються впливу тренування на витривалість. Недарма в м'язах видатних спортсменів, які спеціалізуються в стаєрських дисциплінах, переважають червоні м'язові волокна.

Виконуючи окремо взяту фізичну вправу, практично неможливо досягти педагогічних цілей та розвиваючого ефекту. Необхідне багаторазове повторення вправи (наявність рухової діяльності) для того, щоб вдосконалити рух або розвинути фізичні якості. Засоби розвитку витривалості в східних

єдиноборствах. Витривалість в загальному сприйнятті – це здатність спортсмена до ефективного виконання вправи, переборюючи стомлення, що зростає. Для розвитку загальної витривалості можуть бути застосовані різноманітні фізичні вправи та їхні комплекси, що відповідають наступним вимогам: відносно проста техніка виконання вправи; активне функціонування переважної більшості скелетних м'язів організму; підвищена активність функціональних систем організму, що обмежують прояв витривалості; дозування і регулювання тренувального навантаження на організм; тривале виконання навантаження, що коливається за часом від кількох хвилин до кількох годин.

Розвиток спеціальної витривалості в східних єдиноборствах. Характеристика виробляється під час систематичних тренувань, в яких передбачається поступове збільшення складності, інтенсивності й темпу виконання вправи, а також підвищується щільність тренувань. Змінюючи інтенсивність вправи, час її виконання, кількість повторень рухів, час і характер відпочинку, досягається прикінцева задача. За методикою тренування можна вибірково підбирати навантаження за його переважним впливом на окремі компоненти витривалості, на механізмах енергозабезпечення організму. Останнє дозволяє враховувати особливості реального бою, що полягають у постійно мінливому характері протистояння, його інтенсивності й часу ведення. Отже, витривалість єдиноборця у процесі протистояння буде залежати не тільки від його енергетичних резервів, але й інтенсивності і економності їх витрачання, бо діють механізми стомлення і відновлення. Тобто, якщо він швидко буде втомлюватися, то повинний навчитися також швидко і відновлювати свої сили після активної дії. В механізмі діють різні процеси. Так, інтенсивне виконання атакуючих і захисних дій забезпечується анаеробними процесами, а швидкість протікання відновлення в ході двобою визначається потужністю аеробного процесу. Є застереження: бажано не допускати перехід у гліколітичний анаеробний режим роботи, тобто треба звести залучення гліколізу до гранично можливого мінімуму. Наприклад, треба уникати виконання тривалих серій вправ у надвисокому темпі, бо це перевантажує організм і спричиняє швидке зростання стомлення, що завершується негайним зниженням працездатності й збільшенням відновлювального періоду для усунення значного кисневого дефіциту і молочної кислоти, що накопичилася в працюючих м'язах. Зниження працездатності спортсмена проявляє себе в погіршенні реакції, у зниженні потужності роботи, силі ударів і точності рухів, і як наслідок, у зменшенні швидкості виконання атакуючих і захисних дій і пересувань. Повністю уникнути підключення анаеробного гліколізу в реальному бою не є

справою можливою, а іноді й недоцільною, бо діє тактичний план протистояння, а тому до описаного стану треба бути завжди готовим.

Стратегія розвитку і вдосконалювання спеціальної витривалості в східних єдиноборствах повинна ґрунтуватися на двох основних методичних підходах, а саме: вдосконалювання спеціальної витривалості за рахунок поліпшення компонентів потужності і ємності алактатних анаеробних здатностей організму; розвиток і вдосконалювання компенсаторних механізмів організму, що пов'язується зі збільшенням потужності його аеробних здатностей. Для вдосконалювання спеціальної витривалості організму застосовуються спеціальні вправи, в числі яких є: а) вправи без партнера. Це – вправи з імітації рухів (пересування, удари, захист); удари у спеціальні ударні снаряди (насипна груша, настінна подушка, мішок та ін.); б) вправи з партнером в повному екіпіруванні. Це – бій з обмеженими діями; вільний бій з перевищеною тривалістю раундів для визначення витривалості єдиноборця і т. ін.; в) спеціально-підготовчі вправи в ускладнених умовах. Це – вправи, стоячи на колінах, у присіді, знаходячись по пояс у воді, тренування на нерівній поверхні або в піску та ін.

Список використаних джерел

1. Булатова М. М. Розвиток фізичних якостей / М. М. Булатова, М. М. Линець, В. М. Платонов / Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 175 – 296.

2. Саенко В. Г. Самосовершенствование человека посредством занятий восточными единоборствами в современных условиях развития общества / В. Г. Саенко // Materialy VI mezinarodni vedecko-prakticka conference «Zpravy vedecke ideje – 2010». – Dil 16. Moderni informancni technologie. Matematika. Vystavba a architektura. Telovychova a sport : Praha. Publishing House «Education and Science» s.r.o. – S. 80 – 83.

3. Саєнко В. Г. Спортивно-педагогічне вдосконалювання зі східних єдиноборств : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізичного виховання і спорту] / В. Г. Саєнко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка". – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка", 2012. – 432 с.

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

5. Шкребтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. – К. : Олімпійська література, 2006. – 257 с.

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