

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

УДК 796.

*Войтенко Оксана Анатоліївна,
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту,
заступник завідувача кафедри зі спортивно-масової роботи
Київського національного університету будівництва і архітектури;*
*Колпакчи Аліса Володимирівна,
здобувач вищої освіти навчальної групи ФВС-20
Київського національного університету будівництва і архітектури*

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ТА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА В ТРИАТЛОНІ

У розвинених країнах захоплення фізичною культурою і спортом є важливою складовою життя людей в будь-якому віці. Одним з найбільш масових напрямків у спорті за кордоном є відносно новий, однак дуже популярний у всьому світі різновид багатоборства – триатлон. Змагання з подолання трьох різних дистанцій (залежно від виду програми) продовжують набирати популярність і в нашій країні.

За правильного підходу триатлоном можуть займатися всі. Але слід робити це з розумом і під наглядом тренерів. Вони в свою чергу мають включати у програму підготовки спеціальну фізичну та психологічну підготовку, які повинні бути невід’ємною частиною процесу.

Спеціальна фізична підготовка скерована на розвинення рухових можливостей у суворій відповідності до вимог, що ставить специфіка триатлону, та особливостей змагальної діяльності в ньому [1].

Досягненню високого рівня спеціальних рухових якостей сприяє застосування ефективних засобів і методів спеціальної підготовки. Проблемам добору таких засобів і методів у наш час приділяється велика увага. Доцільність їх використання у спортивному тренуванні визначається передусім об’єктивними показниками зростання досягнень спортсмена в триатлоні [2].

Психологічна підготовка передбачає: формування у триатлоністів цілеспрямованої мотивації спортивного удосконалення з метою досягнення високого результату; виховання волевих якостей; удосконалення спеціалізованих психічних процесів і реaguвань; вироблення стійкості до емоційного стресу в напружених змагальних ситуаціях; оволодіння способами управління передстартовими станами та психічної саморегуляції поведінки й дій під час виконання вправ у триатлоні [1].

Психічна підготовка допомагає створювати такий психічний стан, який сприяє, з одного боку, найбільшому використанню фізичної і технічної підготовленості, а з іншого - дозволяє протистояти змагальним і передзмагальним перешкоджаючим чинникам (невпевненість у своїх силах, страх перед можливою поразкою, скутість, перезбудження і т. д.) [2].

Наразі для високих результатів в триатлоні треба покращувати всі три види підготовки, бо час, коли можна було мати перевагу в одному виді, пройшов. Результати та конкуренція в професійному спорті ростуть швидко, тому надважливо приділяти особливу увагу спеціальній та психологічній підготовці. Тренер та спортсмен мають бути зацікавлені в прогресі, цікавитися новими підходами до тренувань, новими можливостями, які з'являються у спорті, та які здатні покращити показники. І обов'язково підготовка має будуватися від індивідуальних особливостей спортсмена.

Список використаних джерел

1. Дрюков С.В., Більда А.О., Панарін Е.Є., Кирилович Н.М., Кудрявцев В.В., Гетьман І.Р. Триатлон: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Республіканський науково-методичний кабінет Державної служби молоді та спорту України. Київ 2012. 15 с.

2. Бурла А.О., Бурла О.М., Скачедуб Н.Б., Гончаренко В.І. Загальна теорія підготовки спортсменів. Навчально-методичний посібник для студентів

галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка. Суми 2017. 55-57 с.

УДК 796.01

*Войтенко Оксана Анатоліївна,
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Київського національного університету будівництва та архітектури;
Криворучко Євгеній Сергійович,
здобувач вищої освіти на другому (магістерського) рівні
Київського національного університету будівництва та архітектури*

ВПЛИВ ОСОБИСТІСНИХ РИС НА РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Зростає значення проблем розвитку особистості та вирішення задач, які виникли перед суспільством, що значною мірою залежить від особистості, ядром якої є її мотиваційна сфера. Формування стійкої мотивації до занять спортом є провідним напрямом, який визначає стійкий інтерес до занять спортивною діяльністю, пошуку шляхів підвищення спортивної майстерності, а тому залишається актуальною проблемою від самого початку занять спортом юним спортсменом і до завершення спортивної кар'єри.

Проблема мотивації й мотивів поведінки – одна зі стрижневих у психології та педагогіці спорту. Дана проблема постійно залишається в полі зору провідних науковців сфери психології та теорії спортивної підготовки, оскільки тут існує безліч невирішених питань, відповідно вона не одноразово піднімалася у великій кількості робіт вітчизняних та зарубіжних учених [1].

Під мотивацією в широкому змісті розглядають, заради чого людина виконує ту або іншу діяльність. Будь - яка діяльність здійснюється внаслідок якогось внутрішнього імпульсу (потреби) і заради деякої зовнішньої стосовно неї цінності. Ці відношення й утворюють два полюси реальної мотиваційної системи. Таким чином, мотив - це предмет, на який спрямована діяльність, що

<i>Богдановський Ігор Валерійович, Льовкіна Олена Геннадіївна, Богдановський Дмитро Ігорович,</i>	
ІННОВАЦІЙНІ СТРИБКИ ЯК ЕФЕКТИВНІ СТРАТЕГІЇ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ СУСПІЛЬСТВА (НА ПРИКЛАДІ ЗАПРОВАДЖЕННЯ ЦИФРОВИХ ГРОШЕЙ).....	43
<i>Булгакова Світлана Миколаївна</i>	
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ТА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	49
<i>Власова Альона Юріївна, Григорчук Олександр Михайлович</i>	
ЗАСТОСУНОК «XODO PDF READER & EDITOR» ЯК ОДИН З ІНСТРУМЕНТІВ РОБОТИ ВИКЛАДАЧА	53
<i>Войтенко Олена Василівна</i>	
ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ФАКТОР ПРОФЕСІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	57
<i>Войтенко Оксана Анатоліївна, Колпакчи Аліса Володимирівна</i>	
СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ТА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА В ТРИАТЛОНІ	62
<i>Войтенко Оксана Анатоліївна, Криворучко Євгеній Сергійович</i>	
ВПЛИВ ОСОБИСТІСНИХ РИС НА РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	64
<i>Гасанова Саїда, Кісельов Юрій</i>	
ОСНОВНІ МЕТОДИКИ ВІДБОРУ У СПОРТІ	67
<i>Головко Анатолій Михайлович, Сивак Владислав Олегович</i>	
ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ В ОБРАНОМУ ВИДІ СПОРТУ	70
<i>Григорчук Олександр Михайлович, Тарасевич Віталій Іванович, Найко Віталій Андрійович</i>	
ГРАФІЧНІ ЗАДАЧІ З ФІЗИКИ: ПИТАННЯ КЛАСИФІКАЦІЇ	74
<i>Делембовський Максим Михайлович, Пристайло Микола Олексійович</i>	
ІНТЕГРАЦІЯ ПРОФЕСІЙНИХ СТАНДАРТІВ ДЛЯ ОСВІТНІХ ПРОГРАМ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «КІБЕРБЕЗПЕКА ТА ЗАХИСТ ІНФОРМАЦІЇ».....	78

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.