

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)  
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE IM. JANA KASPROWICZA W INOWROCŁAWIU  
(POLSKA)  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА  
ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

***ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ***

***V Міжнародної конференції***

***17 листопада 2022 року***

**До 20-річчя з дня створення  
кафедри професійної освіти  
КНУБА**

***м. Київ  
КНУБА***

**УДК 37.09**  
**ББК 74(4Укр)**

*Рекомендовано до друку Вченою радою  
Київського національного університету будівництва і архітектури  
(протокол № 4 від 23 грудня 2022 р.)*

**Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України:** матеріали V Міжнародної конференції (17 листопада 2022 року) до 20-річчя з дня створення кафедри професійної освіти КНУБА. – Київ: Київський національний університет будівництва і архітектури, 2023. – 408 с.

ISBN 978-617-8007-89-8

У матеріалах V 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 978-617-8007-89-8

© КНУБА, 2023

*Довбик Тимофій Олександрович,  
здобувач вищої освіти, група ФВС-31,  
Київський національний університет  
будівництва і архітектури  
науковий керівник: Човнюк Юрій Васильович,  
кандидат технічних наук, доцент,  
доцент кафедри фізичного виховання і спорту  
Київського національного університету  
будівництва і архітектури*

**МЕТОД ТРЕНУВАННЯ ЯК СПЕЦИФІЧНИЙ МЕТОД  
ОПЕРАТИВНОГО УПРАВЛІННЯ У ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРІВ-  
ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА  
СПОРТИВНИХ ПЕДАГОГІВ**

Метод тренування – це специфічний спосіб впливу на організм спортсмена. При спеціалізованій підготовці, коли основним засобом вирішення багатьох її задач є змагальна вправа (для лижника – пересування на лижах, для плавця – плавання і т.д.), метод тренування стає, по суті, єдиним способом зміни тренуючого впливу [1-8].

Усі методи, котрі використовуються у підготовці спортсмена, можуть бути розділені на загально педагогічні, суворо регламентовані вправи, ігрові та змагальні [3,5,8].

При застосуванні того чи іншого методу тренування як засобу керуючого впливу тренер повинен чітко представляти собі основні характеристики методу:

1) задачі, котрі можуть бути вирішені цим методом; 2) особливості впливу на організм спортсмена; 3) переваги даного методу над іншими; 4) недоліки методу, які обмежують його застосування.

У якості прикладу розглянемо опис найбільш розповсюджених у циклічних видах спорту методів тренування – рівномірного, змінного, інтервального і повторного.

Рівномірний метод тренування. Характерна особливість методу: тривале, неперервне виконання вправи з помірною інтенсивністю.

Задачі, які вирішуються за допомогою методу: підвищення економічності рухів, підсилення функцій відстаючих органів і систем, розвиток дихальних можливостей організму.

Особливості впливу: формування стійкої рухової навички, здатності функцій організму тривалий час знаходитись у стійкому стані.

Перевага методу полягає у тому, що він дає можливість слабо підготовленим спортсменам виконати великий об'єм тренувального навантаження і досягти суттєвих якісних зсувів у підготовці.

Недоліком методу є швидка до нього адаптація, у зв'язку з чим знижується й тренувальний ефект.

Змінний метод тренування. Характеризується неперервною роботою зі зміною темпу, ритму, амплітуди рухів. Зміна всіх вказаних параметрів відбувається плавно на фоні збереження рухової навички й контролю за якістю роботи.

Задачі, які вирішуються змінним методом тренування – розширення діапазону рухової навички, підвищення координаційних здібностей організму, ефективності регуляції рухів, швидкісних можливостей, розвиток швидкості, спеціальної сили і витривалості, тактична підготовка.

Особливості впливу при тренуванні змінним методом полягають перш за все у неперервній зміні характеру роботи й плавному переведенні організму з одного режиму роботи у інший, що сприяє адаптації організму до різноманітних умов роботи, у тому числі й до умов, близьких до змагальних.

Переваги методу полягають у його універсальності й спрямованості на вдосконалення усіх регуляторних процесів, як рухових, так і функціональних, вдосконалення процесів самоуправління у системі

«спортсмен – снаряд – середовище», зміцнення регуляторних зв'язків між окремими органами і підсистемами, розширення діапазону рухової навички.

Недоліком змінного методу тренування є «неточність» у зв'язку з чим метод не забезпечує найвищого рівня підготовки для виступу на конкретній змагальній дистанції.

Інтервальний метод. Характеризується такими ознаками: 1) чітким дозуванням тривалості (45с – 1хв.) й інтенсивності роботи на прискоренні; 2) чітким плануванням тривалості інтервалів відпочинку між прискореннями (45с – 1,5хв.) й між серіями прискорень (4-5хв.); 3) використанням ЧСС у якості критерію для оцінки оптимальності інтенсивності роботи на прискоренні й тривалості інтервалу відпочинку між відрізками.

Швидкість на відрізках коливається зазвичай у межах (80...90)% від максимально можливої таким чином, щоб ЧСС до кінця роботи не перевищувала 170-180 за 1хв. Тривалість інтервалу відпочинку визначається часом зниження ЧСС до 120...130 за 1хв. Недотримання вказаних діапазонів ЧСС призводить до зміни спрямованості тренувального процесу.

Основна задача тренування інтервальним методом – розвиток аеробно-анаеробних можливостей організму за рахунок специфічного впливу на серце. Основний тренувальний вплив відбувається не під час роботи на відрізу, а у паузах між прискореннями, у інтервалах відпочинку. У цей час ЧСС знижується, але сила скорочень серця зростає, оскільки, не дивлячись на припинення роботи на відрізу, кисневий запит залишається на досить високому рівні.

Такий режим роботи серця призводить до збільшення степені його розтягнень та сили скорочень, що у свою чергу сприяє збільшенню перерізу серцевого м'язу й «посиленню» серця.

Прискорення можуть бути реалізовані з ходу серіями по 4-5 разів. Оскільки у процесі роботи відбувається поступове накопичення втоми, після кожної серії дається подовжений інтервал.

Інтервали між прискореннями заповнюються роботою малої інтенсивності.

Перевага методу полягає перш за все у можливості точного дозування тренувального навантаження. Застосування інтервального методу тренування економить час при проведенні тренувального уроку, оскільки забезпечує високу щільність навантаження і дозволяє швидше, ніж будь-який інший метод, й без небезпеки перевантаження увійти у спортивну форму.

Недоліки методу – порівняно монотонне чергування навантаження, що негативно проявляє себе на психічному стані спортсмена, й швидка адаптація до методу, що знижує його ефективність.

Повторний метод тренування. Характеризується чітким розділенням окремих періодів роботи паузами відпочинку. При тренуванні повторним методом спортсмен багато разів повторює вправу, як правило, стартуючи з одного й того ж місця. Швидкість у залежності від довжини відрізка та задач тренування – від дистанційної до максимальної, паузи відпочинку зазвичай такої тривалості, щоб забезпечити досить повне відновлення сил.

Задачі, які вирішуються повторним методом тренування, різноманітні: розвиток швидкісних можливостей чи швидкісної витривалості, тактична підготовка – моделювання змагальної ситуації. виховання психічної стійкості до роботи в умовах нестачі кисню.

Особливості впливу: при проходженні відрізків повторним методом виникають значні, а іноді й максимальні навантаження у енергетичних підсистемах організму. Завдяки цьому справляється значний вплив також і на інші підсистеми – м'язову, вегетативну, ендокринну.

Переваги – повторний метод дозволяє точно дозувати навантаження, є найбільш точним при відтворенні роботи організму в умовах кисневого боргу, що характерне для змагань на короткі та середні дистанції у бігу, плаванні, веслуванні.

Недолік повторного методу полягає у потужному впливові на ендокринну й нервову системи, у зв'язку з чим при тривалому застосуванні

повторних тренувань можуть наступити вичерпання енергетичних ресурсів й перетренування.

### **Список використаних джерел**

1. Друзь В.А. Моделирование процесса спортивной тренировки. Киев: Здоров'я, 1976. 94с.
2. Жмарёв Н.В. Системный подход и целевое управление в спорте. Киев: Здоров'я, 1984. 142с.
3. Жмарёв Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера. Киев: Здоров'я, 1986. 128с.
4. Петровский В.В. Кибернетика и спорт. Киев: Здоров'я, 1973. 92с.
5. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. Киев: Здоров'я, 1980. 334с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник (для тренеров): в 2-х кн. Киев: Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. 680с.
7. Бойко Г.Л., Карпюк І.Ю., Дакал Н.А. та ін. Інноваційні технології фізичного виховання студентів/Ред. Ю.М. Вихляев. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2019. 608с.
8. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Олімпійська література, 2020. 704с.

<i>Довбик Тимофій Олександрович,</i> <i>науковий керівник: Човнюк Юрій Васильович</i>	
<b>МЕТОД ТРЕНУВАННЯ ЯК СПЕЦИФІЧНИЙ МЕТОД ОПЕРАТИВНОГО УПРАВЛІННЯ У ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРІВ- ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТИВНИХ ПЕДАГОГІВ.....</b>	<b>367</b>
<i>Звягінцев Артур Олександрович,</i> <i>науковий керівник: Гасанова Саїда Фарухівна</i>	
<b>РОЗВИТОК УКРАЇНСЬКОГО БОКСУ .....</b>	<b>372</b>
<i>Королевич Валерія Андріївна,</i> <i>науковий керівник: Петухова Ірина Олексіївна</i>	
<b>ЯВИЩЕ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ЯК ОДИН ІЗ НАСЛІДКІВ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ПЕРЕНАПРУЖЕННЯ .....</b>	<b>375</b>
<i>Мельник Ольга Аркадіївна,</i> <i>науковий керівник: Киселевська Світлана Михайлівна</i>	
<b>ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ВАЖЛИВА ДИСЦИПЛІНА НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ВНЗ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ .....</b>	<b>380</b>
<i>Омельяненко Даниїл Володимирович,</i> <i>науковий керівник: Сова Маргарита Олександрівна</i>	
<b>ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....</b>	<b>386</b>
<i>Федонюк Крістіна Олександрівна,</i> <i>науковий керівник: Андріянова Валентина Анатоліївна</i>	
<b>ВАГОМІСТЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД: ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ВИМУШЕНОМУ ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ.....</b>	<b>390</b>
<i>Цигель Анна Володимирівна,</i> <i>науковий керівник: Митник Олександр Якович</i>	
<b>ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ЗІ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ДІВЧАТ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ .....</b>	<b>395</b>

Наукове видання

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ  
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ  
В КОНТЕКСТІ  
ЄВРОПЕЙСЬКОГО ВИБОРУ УКРАЇНИ

Збірник матеріалів

V Міжнародної конференції

До 20-річчя з дня створення  
кафедри професійної освіти  
КНУБА

(Київ, 17 листопада 2022 року)

Формат 60×84 1/16. Тираж 100 пр. Ум. друк. арк. 27,5. Зам. № 1188.

Видавець і виготовлювач ТОВ «ЦП «КОМПРИНТ»

03150, Київ, вул. Предславинська, 28

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