

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

“COLOR OF SCIENCE”, (Вінниця, 30 січня 2018 р.). – В.: ВДПУ, 2018. – С. 158-165.

4. Озерова О.А., Клименко Т.А. Актуальні проблеми фізичного виховання у ВНЗ технічного профілю // Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: матеріали V Міжнародної конференції, Київ: КНУБА, 17 листопада 2022 року. – К.: ЦП «КОМПРИНТ», 2023. – С. 227-233. – Режим доступу: <https://www.knuba.edu.ua/wp-content/uploads/2023/01/Proceedings-of-the-V-International-Conference-11-17-2022.pdf>.

5. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ: *Навч. метод. пос.* /Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський. Одеса: Наука і техніка, 2010. – 380 с.

УДК 796.8

Озерова Ольга Анатоліївна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Київського національного університету будівництва та архітектури;

Довбик Тимофій Олександрович,

здобувач вищої освіти навчальної групи ФВС 20

Київського національного університету будівництва та архітектури

ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ В АТЛЕТИЗМІ

На цей час в Україні зростає популярність занять атлетизмом серед різних верств населення і насамперед серед молоді, що обумовлено доступністю занять та їх ефективністю у фізичному розвитку та досконалості.

Поняття «атлетизм» – це напрямок фізичного виховання, що ґрунтується на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями та опорами, сприяє розвитку м'язової сили та маси, зміцненню здоров'я,

усуненню недоліків фізичного розвитку, підвищенню працездатності, зменшенню жирового прошарку та побудови гармонійної статури.

Основна мета атлетизму – розвиток силових можливостей та м'язової маси без орієнтації на максимально можливі спортивні досягнення і без подальшої демонстрації їх на змаганнях.

У науковій літературі зазначається [1], що атлетизм можна розглядати як самостійний вид занять фізичною культурою так і, як ефективний допоміжний засіб для розвитку спеціальних силових та швидко-силових якостей і силової витривалості в обраному виді спорту. Залежно від виду спорту він може бути засобом спеціальної або загальної фізичної підготовки.

На різних етапах становлення, атлетизм виділився в окремі види спорту (важка атлетика, атлетична гімнастика, пауерліфтинг, бодібілдинг, гирьовий спорт, фітнес, силове багатоборство) та види оздоровчо-рухової діяльності (шейпінг, пілатес тощо) [3, 11-12].

Специфіка занять атлетизмом полягає в першочерговому значенні харчування як чиннику, що забезпечує оптимальний приріст м'язів та покращення силових показників.

Проте, сучасний атлетизм розглядає харчування як одну зі складових підготовки спортсменів, вимагає від них не лише високої фізичної підготовки, але й глибокого розуміння того, як вірно підбирати та споживати їжу.

Як зазначають фахівці, спортивне харчування для силових тренувань умовно поділяються на дві групи [5, 6, с.13-16]:

1. Ергогенні добавки, спрямовані на підтримку працездатності.
2. Поживні речовини, що прискорюють відновлювальні процеси.

Ергогенний засіб – це будь яка добавка, тренувальна методика або режим харчування, які використовуються для підвищення продуктивності. Однією з найбільш вивчених та безпечних добавок є *креатин*.

Для прискорення відновлення потрібне щоденне споживання білка (*протеїну*) після тренування, що сприятиме регенерації м'язів та значно полегшує адаптацію до фізичних навантажень.

Білки складаються з 20 амінокислот, частину з яких організм може синтезувати самостійно, решту необхідно споживати з їжею. Амінокислоти, які не виробляються організмом називаються незамінними. В атлетизмі першочергового значення набувають три незамінні амінокислоти – лейцин, ізолейцин та валін. Вони є у продуктах з високим вмістом протеїну, до того ж у білках тваринного походження – м'ясі, молочних продуктах.

Слід зазначити, що спортивне харчування не є виключно привілеєм професійних атлетів. Актуальність і важливість грамотного підходу до харчування існує для спортсменів будь-якого рівня – від початківців до професіоналів [2].

Основні принципи збалансованого харчування можуть бути застосовані в будь-якому виді спорту і в житті загалом, оскільки правильне харчування відіграє важливу роль в забезпеченні енергійних резервів, відновленні після тренувань і змагань, а також підтримці загального стану здоров'я.

Мета спортивного харчування в атлетизмі може бути різною і визначається, перш за все, видом спорту, індивідуальними характеристиками атлета та його спортивними цілями.

За даними спеціальної літератури та спортивного досвіду, нижче наведені основні ключові моменти спеціального раціону атлетів [2, 4].

1) Баланс макроелементів: перший і основний принцип спортивного харчування - забезпечення балансу макроелементів, таких як білки, жири і вуглеводи. Білки необхідні для росту та відновлення м'язів, жири - для нормальної роботи організму та підтримки енергетичних резервів, а вуглеводи - для забезпечення необхідної енергії під час тренувань та змагань.

2) Індивідуальний підхід до кожного атлета. Різні види спорту вимагають різних видів навантажень і, відповідно, різного харчування. Наприклад, силові атлети мають високий попит на білки для підтримки м'язової маси, тоді як атлети-бігуни можуть акцентувати увагу на вуглеводах для тривалих тренувань та змагань.

3) Гідrataція та вітаміни. Правильна гідrataція є ключовою для збереження оптимального фізичного стану та попередження дегідrataції, яка може погіршити спортивні досягнення. Вітаміни та мінерали важливі для підтримки імунітету та загального здоров'я атлета.

4) Важливість правильного харчування. Спортивне харчування не лише забезпечує необхідний енергетичний баланс та відновлення після тренувань, але й допомагає попереджати травми та перевтому. Воно є необхідною основою для досягнення успіху в атлетизмі та вимагає індивідуального підходу та дотримання основних принципів збалансованого харчування.

Узагальнюючи вищевикладене, можна зробити висновок – спортивне харчування в атлетизмі є основою для досягнення високих спортивних результатів; спрямоване на оптимізацію фізичної продуктивності та загального здоров'я спортсмена. Але роль харчування в силових видах спорту, зважаючи на сучасні вимоги та зростання результативності потребує подальшого вивчення, більш глибоких наукових досліджень, індивідуалізованого підходу, залежно від специфіки виду спорту, спеціалізації спортсмена-атлета, спрямованості занять (спортивна або фізкультурно-оздоровча) тощо.

Список використаних джерел

1. Онопрієнко О.В., Онопрієнко О.М., Биченко В.І. Основи атлетизму та сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: Навчальний посібник. - Черкаси: Черкаський державний технологічний університет, 2015. - 119 с.

2. Основи спортивного харчування: навчально-методичний посібник / укл.: П.І. Горюк, А.В. Гакман. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. – 74 с.

3. Основи теорії атлетизму: навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей / П.Ф. Рибалко, І.О. Салатенко, С.М. Харченко, І. Ю. Самохвалова. Суми, 2022. 109 с.

4. Спортивне та оздоровче харчування: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр /укл.: О.А. Озерова, Київ: КНУБА, Талком, 2022. – 32 с.

5. Харчування для силових видів спорту. Режим доступу: <https://sis.in.ua/blog/gym-tips>

6. Ергогенні засоби в спорті: Інструктивно-методичні матеріали до лабораторних занять / Чайка Ю.Ю., Грищук С.М., Корнійчук Н.М., Лупаїна І.С. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. – 76 с.

УДК 796.03

Озерова Ольга Анатоліївна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Київського національного університету будівництва та архітектури;

Піддубняк Юрій Андрійович,

здобувач вищої освіти на другому (магістерського) рівні

Київського національного університету будівництва та архітектури

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ У СПОРТИВНИХ КОМАНДАХ ЗА РІЗНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

Несприятливі умови соціального середовища, до яких можна віднести нестабільність соціально-економічної ситуації в країні, значне стресове навантаження та психоемоційне напруження населення через військове вторгнення країни агресорки росії, глибоко проникають в суспільні, міжгрупові і міжособистісні відносини, що впливають на зростання напруженості і конфліктності в групах, командах та спортивних колективах.

Сучасний спорт можна розглядати як досить складний і специфічний вид людських взаємин. Спортивна діяльність різноманітна і у великій кількості різних видів спорту, у своїй, базової одиницею у плані розгляду міжособистісних взаємодій є спортивна команда.

<i>Лемешко Людмила Юрїївна, Корчова Галина Леонїдївна</i> ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ТВОРЧОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ МИСТЕЦТВОЗНАВЧОГО ЦИКЛУ ТЕХНІКІВ-КОНСТРУКТОРІВ	238
<i>Ляшенко Алла Олексїївна, Калїніченко Карина</i> ЕТАПИ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ	242
<i>Мороз Ірина Михайлївна</i> ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ, ОРІЄНТОВАНІ НА ТВОРЧИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА	246
<i>Наумець Євген Олександрович, Корнієнко Сергїй</i> УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФУТБОЛІ	254
<i>Нежинська Олена Олександрївна, Вовкотруб Сергїй Олегович</i> ОРІЄНТАЦІЯ НА ПОТРЕБИ КЛІЄНТА ЯК ВАЖЛИВА УМОВА УСПІШНИХ ПРОДАЖІВ ПРАЦІВНИКАМИ КОМЕРЦІЙНИХ ПІДПРИЄМСТВ	257
<i>Нежинська Олена Олександрївна, Костевська Наталїя Валерїївна, Нежинський Ігор Юрїйович</i> ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ВІЙНИ	260
<i>Нестерчук Василь Васильович</i> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ	263
<i>Нїжегородцев Владислав Олександрович</i> ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ У СУЧАСНИХ ДИЗАЙНЕРСЬКИХ ПРОЕКТАХ	266
<i>Озерова Ольга Анатолїївна</i> КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНИХ ФІЗИЧНИХ ТА ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ СПЕЦІАЛІСТІВ	269
<i>Озерова Ольга Анатолїївна, Довбик Тимофїй Олександрович</i> ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ В АТЛЕТИЗМІ	272

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.