

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

*Росипчук Ігор Олексійович,  
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту  
Київського національного університету будівництва та архітектури;  
Орловський Максим Володимирович,  
здобувач 4 курсу за спеціальністю 017 “Фізична культура і спорт”  
Київського національного університету будівництва та архітектури*

## **ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ ЮНІОРІВ**

Футбол, як один із найпопулярніших та фізично вимогливих видів спорту, вимагає від гравців не лише високих технічних навичок, але і відмінної фізичної підготовки. У зв'язку з цим, питання підвищення рівня фізичної готовності футболістів юніорів стає вельми актуальним та стратегічно важливим для подальшого розвитку їхньої кар'єри та успішного виступу на футбольних аренах.

Футбольні юніори, перебуваючи на стадії активного росту та розвитку, потребують високоефективної фізичної підготовки, яка враховує їхні індивідуальні особливості та готує до високих навантажень гри. З метою досягнення цих цілей, важливо розглядати кілька ключових аспектів, які спрямовані на забезпечення повноцінного фізичного розвитку та підвищення адаптивних можливостей молодих футболістів.

### *Індивідуалізація тренувань:*

Кожен футболіст унікальний, і врахування його особистих особливостей стає ключем до успіху в підготовці. Замість одноманітних тренувальних програм важливо впроваджувати індивідуальний підхід, де врахування фізичних можливостей, особистих мет та характеристик організму футболіста визначає напрямок тренувань. Це забезпечує гармонійний розвиток та мінімізує ризик травм. Тому одним із ключових аспектів підвищення рівня фізичної підготовки у юніорському футболі є індивідуалізація тренувальних програм. Кожен гравець має свої унікальні фізичні характеристики та потреби.

Тренерський штаб повинен враховувати ці особливості, розробляючи програми, які сприяють розвитку силових, швидкісних та витривалих якостей кожного футболіста окремо.

*Спеціалізовані тренування:*

Фізична підготовка футболістів юніорів повинна бути спрямована не лише на покращення загальної фізичної витривалості, а й на розвиток конкретних навичок, необхідних для гри у футбол. Спеціалізовані тренування мають включати елементи, що моделюють ігри та ситуації на полі, щоб гравці розвивали тактичний ігровий інтелект та футбольну майстерність. Підвищення рівня фізичної підготовки у футбольних юніорів передбачає впровадження спеціалізованих тренувань, спрямованих на розвиток конкретних аспектів, важливих для гри у футбол. Вправи, що моделюють футбольні ситуації та враховують динаміку гри, сприяють розвитку координації та швидкісних реакцій.

*Значення аеробного та анаеробного тренування:*

Правильне поєднання аеробних та анаеробних видів тренувань є важливою частиною програми фізичної підготовки. Аеробні тренування сприяють витривалості, тоді як анаеробні тренування розвивають швидкісні та силові якості. Оптимальне поєднання цих елементів робить футболістів готовими до інтенсивних фізичних навантажень протягом всієї гри. Ефективна фізична підготовка юніорів вимагає раціонального поєднання аеробних та анаеробних тренувань. Розвиток витривалості та швидкісно-силових якостей допомагає футболістам утримувати високий темп гри протягом всього матчу та реагувати на зміни в грі. Спільне врахування цих аспектів допомагає створити гнучкий та адаптивний фізичний фундамент.

*Наука про відновлення:*

Важливою складовою програми фізичної підготовки юніорів є вивчення наукових аспектів відновлення. Вірно підібрані методи відновлення після тренувань та змагань дозволяють уникнути перевтомленості та зменшити ризик травм. Масаж, фізіотерапія, правильний сон — це лише кілька із засобів,

що сприяють швидкому та ефективному відновленню організму. Тому науковий підхід до відновлення — це необхідна частина підготовки юніорів. Врахування фізіологічних особливостей організму та використання методів відновлення, таких як масаж, фізіотерапія, та правильний сон, дозволяє підтримувати енергію та зменшувати ризик пере втомленості.

#### *Залучення до фізичної активності:*

Стимулювання інтересу футболістів юніорів до фізичної активності важливо не лише для їхнього розвитку, але й для утримання мотивації. Різноманітні та захоплюючі форми тренувань, ігрові елементи та командні змагання роблять процес фізичної підготовки цікавим та ефективним. Загалом, підвищення рівня фізичної підготовки футболістів юніорів є многогранним завданням, що вимагає індивідуалізації, спеціалізації.

#### *Висновок проробленої роботи*

У висновку ми розуміємо, що підвищення рівня фізичної підготовки футболістів юніорів є завданням, що вимагає комплексного підходу та урахування численних аспектів. Індивідуалізація тренувань, спеціалізовані програми, раціональне поєднання аеробних та анаеробних тренувань, вивчення наукових аспектів відновлення та стимулювання фізичної активності — це лише деякі ключові складові успішної підготовки молодих футболістів.

Індивідуальний підхід до кожного гравця дозволяє не лише враховувати його фізичні можливості, але й розвивати його сильні сторони та компенсувати слабкі. Спеціалізовані тренування, орієнтовані на футбольні ситуації, сприяють формуванню грипів та тактичного розуміння. Раціональне поєднання аеробних та анаеробних тренувань створює фундамент для високої фізичної готовності, необхідної для ефективного виступу на полі.

Важливою складовою успіху є також вивчення наукових аспектів відновлення, що дозволяє максимізувати результати тренувань та зменшити ризик травм. Стимулювання футбольних юніорів до фізичної активності через захоплюючі форми тренувань підтримує їхню мотивацію та позитивний підхід до підготовки.

Узагальнюючи, високий рівень фізичної підготовки футболістів юніорів — це результат грамотної та інноваційної підготовки, де поєднуються наукові підходи, індивідуальний підхід та стимулююче середовище.

### **Список використаних джерел**

1. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. – Київ: «Олімпійська література», 1997. – 286 с.;
2. Дулібський А.В. Моделювання як ефективний метод підготовки юнацьких команд з футболу // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей аспірантів галузі фізичної культури і спорту. – Львів: ЛДІФК, 1999. – Вип. 3. – С. 298 – 304;
3. Соломонко В.В. та ін. Футбол: Підручник для студ. вузів фіз. виховання і спорту. - К.: Олимп. лит., 1997. - 286с.: іл.
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.

**УДК 613-052.63**

*Руденко Микола Васильович,  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри професійної освіти,  
Київський національний університет  
будівництва і архітектури*

## **ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ ОСВІТНЬОГО ЗАКЛАДУ ЯК УМОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СВІТОГЛЯДУ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ**

**Постановка задачі.** За півтора року повномасштабного війни в Україні кількість українців з інвалідністю зросла на 300 тисяч. Раніше в Україні проживало 2,7 млн людей з інвалідністю, а тепер цей показник сягнув 3

<i>Приходько Олена Володимирівна, Паламарчук Дмитро Анатолійович, Кноблох Євгенія Віталіївна</i>	
ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖУ ДО ВИВЧЕННЯ ІНФОРМАТИКИ .....	365
<i>Росипчук Ігор Олексійович, Бабич Ярослав Андрійович</i>	
ПІДВИЩЕННЯ ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ .....	368
<i>Росипчук Ігор Олексійович, Орловський Максим Володимирович</i>	
ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ ЮНІОРІВ .....	370
<i>Руденко Микола Васильович</i>	
ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ ОСВІТНЬОГО ЗАКЛАДУ ЯК УМОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СВІТОГЛЯДУ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ .....	373
<i>Савицька Анна Юріївна</i>	
СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ВИЩОЇ ОСВІТИ .....	381
<i>Скриник Ліна Миколаївна, Скриник Мирослава Віталіївна</i>	
ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГІЇ В САМОСТІЙНІЙ РОБОТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ .....	384
<i>Сова Маргарита Олександрівна</i>	
СУЧАСНІ НАПРЯМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДО ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ .....	388
<i>Сова Маргарита Олександрівна, Герасимчук Анна Сергіївна</i>	
ВПЛИВ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ НА ПРОЦЕС АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ .....	392
<i>Сова Маргарита Олександрівна, Клівінська Валерія Валеріївна</i>	
ДОСВІД ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНОЇ БЕЗПЕКИ ЗАРУБІЖНИХ КРАЇН .....	396
<i>Супрун В'ячеслав Васильович</i>	
РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ ТА ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ: РЕАЛІЗАЦІЯ ПОЛІТИКИ ІНТЕГРАЦІЇ В ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ОСВІТНІЙ ПРОСТІР .....	399

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.