

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

Ляшенко Алла Олексіївна,

майстер спорту з плавання, старший викладач

Київського національного університету будівництва та архітектури;

Калініченко Карина,

студентка 4 курсу за спеціальністю 017» Фізична культура і спорт»

Київського національного університету будівництва та архітектури

ЕТАПИ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Легкоатлетичні змагання визначаються як один із визначальних компонентів у спортивних подіях на різних рівнях, починаючи від районних спартакіад і закінчуючи олімпійськими іграми. Популярність легкої атлетики є сприятливим фактором для постійного розвитку спортивних досягнень у всіх її дисциплінах. На високому рівні досягнень у сучасному спорті важливим аспектом вважається постійний пошук нових форм підготовки та раціональної організації тренувального процесу на різних етапах спортивного вдосконалення [1].

Метою нашого дослідження є аналіз структури побудови багаторічного тренування молодих легкоатлетів.

Сучасна система тренування представляє собою багаторічну систему, яка складається з самостійних, але взаємопов'язаних етапів підготовки спортсменів, таких як мікроцикли, мезоцикли, макроцикли, окремі тренувальні дні, тренувальні заняття та їх компоненти.

Тривалість і структура процесу багаторічної підготовки залежать від ряду факторів, зокрема:

- рівня підготовленості спортсмена та структури його спортивної діяльності, що визначає високі результати;
- формування адаптаційних процесів функціональних систем легкоатлета, сприяючи розвитку різних аспектів підготовленості;

- темпів біологічного розвитку дитини та індивідуальних статевих особливостей, пов'язаних із темпами росту спортивної майстерності;
- віку, коли спортсмен почав займатися, і віку, коли він розпочав спеціальні тренування;
- змісту тренувального процесу, що включає в себе основні засоби, методи та динаміку застосування навантажень;
- використання сукупності індивідуальних, різноманітних варіативних складників тренувального процесу, а також додаткових факторів, таких як спеціальне харчування, використання тренажерів, засобів відновлення та стимуляції працездатності і інше [2].

Чинники, що визначають тривалість процесу багаторічної підготовки та час, необхідний для досягнення високих спортивних результатів, охоплюють ряд аспектів, таких як рівень підготовленості спортсмена, структура його спортивної діяльності, формування адаптаційних процесів функціональних систем та темпи біологічного зростання. Зазначені чинники визначають також вікові рамки, в яких зазвичай виявляються високі спортивні результати.

Відповідно до підходу В. Пугача, багаторічна підготовка юних спортсменів може бути розділена на етапи: а) попередня підготовка; б) початкова спортивна спеціалізація; в) поглиблене тренування у вибраному виді спорту; г) заключна спортивна спеціалізація.

Однак важливо зауважити, що чітка межа між цими етапами є складною задачею. Процес переходу від одного етапу до іншого вимагає уважного врахування фізичного розвитку, рівня підготовленості, а також біологічного віку юних спортсменів. У випадку, якщо спортсмен розпочав заняття спортом із запізненням від встановлених вікових норм, вікові межі на етапах багаторічної підготовки можуть бути зсунуті [2].

У ході систематичного аналізу етапів тривалого тренування легкоатлетів, виявлено, що початковий період інтенсивної підготовки визначається початком у віці 9–10 років та тривалістю 2–3 роки. Важливістю цього етапу є його проведення в секційній формі в освітніх закладах чи дитячо-

юнацьких спортивних школах. Цей період є важливим етапом у спортивному розвитку легкоатлетів.

Основною метою цього етапу є сприяння загальному фізичному розвитку організму молодого спортсмена. В цей час важливо сприяти успішному розвитку рухових навичок та вмій, удосконаленню швидкісних, координаційних якостей, та гнучкості, що створює оптимальні умови для загального розвитку фізичних здібностей.

Темп, або кількість кроків за секунду, представляє собою один із ключових показників швидкості. Після 12–13 років частота кроків не виявляє тенденції до подальшого збільшення. З цієї причини підкреслюється актуальність розвитку частоти та швидкості у дітей до 12 років, використовуючи відповідні методи тренування. Зокрема, на заняттях із дітьми віком 9–12 років, спрямованих на спринтерський біг, доцільно акцентувати увагу на розвитку частоти та швидкості. Використання ігрового методу тренування на даному етапі виявляється ефективним, сприяючи також розвитку витривалості, координаційних та силових здібностей. Важливим аспектом впровадження ігрового підходу є здатність тренера до поєднання виховних та освітніх завдань, сприяючи тим самим зацікавленості дітей у тренувальному процесі.

Наступний етап спортивної підготовки спринтерів, відповідно до визначень, охоплює тривалість тренувань до досягнення віку 15–16 років, який визначається як етап початкової спеціалізації. У цей період до тренувань допускаються спортсмени віком від 12–13 до 15–16 років, а характерною особливістю є спеціалізоване тренування, що проводиться у спеціалізованих спортивних закладах [2].

Основною метою даного етапу є досягнення різносторонньої фізичної підготовки, підвищення рівня функціональних можливостей організму та закріплення вже високого рівня сформованих початкових умінь і навичок спортивної майстерності. Додатково важливо вивчити реакцію організму

спортсменів на значущі фізичні навантаження та оцінити їхню здатність до ефективного відновлення.

На даному етапі широко використовується специфічний тренувальний арсенал для розвитку спеціальної швидкості спринтерів. Фахівці рекомендують використання не лише рівномірного бігу, а й впровадження бігу в ускладнених умовах, таких як біг по сходах, по піску, по снігу, або біг вгору. Це сприяє більш ефективному розвитку специфічних навичок і підвищенню рівня швидкісних якостей у спортсменів, враховуючи різноманітні умови змагань та тренувань.

Для ефективного розвитку швидкості у спринтерів важливим аспектом є використання різноманітних вправ у змінних ситуаціях. Використання ігрового методу навчання спільно з естафетою виявляється вкрай ефективним. Додатково, сприяє розвитку швидкості застосування різноманітних спортивних ігор, таких як гандбол, футбол, баскетбол, а також спеціально розроблених вправ з набивними м'ячами, вагами (грифом, гириями і т. д.), обтяженнями, стрибковими вправами через м'ячі, лавки, бар'єри тощо, а також вправи з бар'єрами, стрибки в довжину, метання спису, ядра та диска. Біг на різні дистанції від 20 до 200 метрів із різною швидкістю, використання спеціальних бігових вправ, сприяє досягненню високих результатів у розвитку швидкісних якостей, але цим не слід зловживати [2].

В закладах вищої освіти процес побудови багаторічної програми тренувань відрізняється. Починаючи тренування з першого курсу, суттєво важливим є врахування таких параметрів, як тривалість тренувань (загальна та за спеціалізацією), рівень фізичної підготовленості, спортивні досягнення, етап багаторічного тренування, на якому перебуває спортсмен, та інші важливі аспекти. Врахування цих факторів є визначальним у визначенні оптимальної стратегії та підходів для досягнення успішних спортивних результатів на вищому етапі тренувань.

Список використаних джерел

1. Бріскін Ю. А. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Вісник Запорізького нац. ун-ту. Серія: Фізичне виховання та спорт: зб.наук. ст. Запоріжжя, 2009. № 1.С. 20–25.

2. Полулященко Т. Л., Павлов Р. Г. Особливості структури багаторічного тренування легкоатлетів із бігу на короткі дистанції. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2023. № 1 (355). С.147-153.

Мороз Ірина Михайлівна,

старший викладач кафедри професійної освіти

Київського національного університету будівництва і архітектури

ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ, ОРІЄНТОВАНІ НА ТВОРЧИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА

Перспективність будь-якої педагогічної технології, яка впроваджується у навчально-виховний процес, визначається конкретним навчальним контингентом, психолого-педагогічними умовами організації процесу навчання, професійними й особистісними якостями науково-педагогічного працівника. Тому слушним є зауваження І.А. Зязюна про те, що технологічність і творчість у педагогічній діяльності мають розумно поєднуватися. Педагогічний досвід виключає копіювання чужого досвіду, лише та його частина, яка відтворюється, може стати надбанням науково-педагогічного працівника. Ця частина має чітко окреслитись, технологічно відокремитись у вигляді прийомів, операцій, процедур, які повторюються. Педагогічна технологія відтворюється в режимі взаємодії конкретного науково-педагогічного працівника і конкретного студента, а отже, неповторна і творчо переосмислена.

Узагальнення результатів досліджень дозволяють сформулювати такі психолого-педагогічні умови, які сприяють творчій діяльності та розвитку

<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.