

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

2. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.

УДК 796.

*Головко Анатолій Михайлович,
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Київського національного університету будівництва та архітектури;
Сивак Владислав Олегович,
здобувач 4 курсу, групи ФВС-20,
за спеціальністю 017 “Фізична культура і спорт”
Київського національного університету будівництва та архітектури*

ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ В ОБРАНІЙ ВИДІ СПОРТУ

Сучасному спорту притаманна жорстка конкуренція, збільшення об’ємів та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень. У зв’язку з цим, питання використання різноманітних засобів і методів відновлення набує важливого значення у процесі спортивної підготовки. У свою чергу, ефективність всієї системи підготовки спортсменів різної кваліфікації залежить від раціонального і планомірного планування засобів відновлення працездатності спортсменів нарівні із засобами та методами тренування.

Застосування засобів відновлення у тренувальному процесі на різних етапах підготовки спортсменів значною мірою обумовлює підвищення та удосконалення фізичної підготовленості спортсменів, що сприяє досягненню стабільних спортивних результатів.

Результати сучасних досліджень, спрямовані на подальше удосконалення системи організації підготовки спортсменів у різних видах спорту за допомогою комплексного використання засобів відновлення: педагогічних, психологічних і медикобіологічних.

Отже, знання причин виникнення втоми і механізмів протікання відновлення, контроль за цими процесами, раціональне комплексне використання сучасних засобів відновлення (з урахуванням індивідуального підходу), є важливим критерієм для оцінки впливу тренувального і змагального навантаження на організм спортсменів, ефективності тренувальних програм, визначення оптимального часу відпочинку після фізичних навантажень, що є необхідним для удосконалення спортивної підготовки і досягнення високого спортивного результату [4, с. 6].

Значні обсяги навантажень під час тренувань і змагань створюють додаткові труднощі при відновленні спортивної форми [1, с. 160]. Це не дозволяє своєчасно повернутися у стан, коли адаптаційна здатність організму спортсмена є максимальною, тобто подальші тренування сприяє досягненню ефективніших спортивних результатів [2, с. 1].

Втома у спортсменів супроводжується збільшенням кількості помилок, порушенням координації рухів, утрудненням формування нових навичок, збільшенням енергетичних, насамперед вуглеводних, витрат на одиницю виконаної роботи тощо. Зважаючи на те, що однією з основних тенденцій у спорті залишається зростання інтенсивності тренувань і потреба поліпшувати результати змагань, надзвичайно актуальною на сьогодні є проблема відновлення працездатності спортсмена після фізичних навантажень.

Відновлення – біологічне “зрівноважування” організму, його окремих функцій і компонентів (органів, клітин) після інтенсивної м’язової та інтелектуальної роботи; це важливий чинник підвищення працездатності спортсменів. Щоб її відновити й уникнути перевтоми, необхідно використовувати спеціальні методи та засоби, що активізують відновні процеси в організмі. Із педагогічних засобів відновлення важливо правильно поєднувати навантаження і відпочинок на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів, правильно будувати кожне окреме тренувальне заняття, використовувати спеціальні фізичні вправи для пришвидшення відновлення. Засоби психологічного відновлення теж достатньо різноманітні

– це сон-релаксація, м'язова релаксація, спеціальні дихальні вправи, спрямовані, перш за все, на поліпшення настрою, самопочуття, усунення негативних емоцій. Особливе місце серед засобів відновлення займають медико-біологічні. Раціональне харчування, фармакологічні препарати і вітаміни, спортивні напої, гідротерапія, баровпливи, масаж та інші засоби активно використовуються як компоненти підготовки спортсменів у різних країнах світу.

Щодня у продажу з'являються нові препарати, напої, спеціальні страви, прилади, що повинні запобігати перевтомі та підвищувати працездатність. Проте, що раз частіше, вчені наголошують на необхідності комплексного використання педагогічних, психологічних і медико-біологічних засобів відновлення працездатності. Помітно, що у різних країнах світу склалися власні традиції, щодо використання тих чи інших засобів відновлення. Деякі науковці значну увагу приділяють плануванню тренувань, пасивним засобам відновлення (сон, раціональне харчування), інші вважають, що особливо ефективними є гідропроцедури або масаж. У деяких роботах наголошується на необхідності використовувати фармакологічні препарати для пришвидшення відновлення. Незважаючи на велику кількість різноманітних стратегій одностайно пропагується індивідуальний підхід до спортсмена, використання простих природних методів, що у поєднанні із науково обґрунтованими тренувальними програмами сприяють підвищенню спортивних результатів і не шкодять здоров'ю [3, с. 5].

Розуміння причин втоми та фізіологічних механізмів відновлення, контроль за відповідними процесами, раціональне використання сучасних методів і засобів відновлення є важливим для оцінювання впливу фізичного навантаження на організм, ефективності тренувальних програм, виявлення перетренованості, визначення оптимального часу відпочинку після фізичних вправ, а отже, є необхідними для поліпшення підготовки спортсмена та досягнення високого результату.

У сучасній теорії спорту як одна із актуальних проблем, виділяється проблема вдосконалення спеціальних, додаткових до тренувальних, засобів, спрямованих на забезпечення готовності до виконання тренувального і змагального навантаження кваліфікованих спортсменів. Вони виділені в окрему групу і позначені як засоби відновлення і стимуляції працездатності спортсменів. Серед них найменш вивчені засоби, орієнтовані на підвищення ступеня реалізації потенціалу спеціальної працездатності та функціонального потенціалу спортсменів у конкретних умовах інтенсивної тренувальної та змагальної діяльності в різних спортивних дисциплінах і видах спорту. В той же час в спорті вищих досягнень, відсутня технологія їх системного застосування з урахуванням завдань тренувального процесу та змагальної діяльності.

Список використаних джерел

1. Гусак В. В. Лікувальна фізична культура. Комплекси вправ: навч. – меод. посібник / В. В. Гусак, О. Д. Гауряк. – Чернівці: Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича, 2012. – 276 с.
2. Лисенко О. М. Фізіологічна реактивність та особливості мобілізації функціональних можливостей висококваліфікованих спортсменів / О. М. Лисенко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2003. – № 1. – С. 81-86.
3. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
4. Маленюк Т.В. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі та спорту: навч. посібник / Видавець Лисенко В.Ф.- Кропивницький: 2023. - 182 с.

<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.