

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ
ІНСТИТУТ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ НАПН УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА
ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «ВСЕУКРАЇНСЬКЕ ТОВАРИСТВО «РІДНА ШКОЛА»
AUTONOMOUS UNIVERSITY OF ZACATECAS (MEXICO)
EUROPEAN INSTITUTE OF FURTHER EDUCATION (EIDV) (SLOVAKIA)
ISRAEL TRAUMA COALITION (ISRAEL)
Sky Tel OÜ (Estonia)

DOI <https://doi.org/10.59647/978-617-520-999-8/1>

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

VII Міжнародної конференції

**Актуальні проблеми освітнього
процесу в контексті європейського вибору України**

14 листопада 2024 року

Київ
Видавництво Ліра-К
2025

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Київського національного університету будівництва і архітектури
(протокол № 27 від 29 листопада 2024 р.)*

Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: матеріали VII Міжнародної конференції (14 листопада 2024 року). – Київ : Видавництво Ліра-К, 2025. – 728 с.

ISBN 978-617-520-999-8

У матеріалах VII 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.

*За зміст поданих матеріалів несуть відповідальність
їх автори.*

4. Самусь Т. В. Фахова підготовка майбутніх педагогів професійного навчання та напрями її модернізації. *«Наука і техніка сьогодні (Серія «Педагогіка», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Фізико-математичні науки», Серія «Техніка»): журнал. 2024. № 9 (37) 2024. С. 440 – 452.*

УДК 796

*Андріянова Валентина Анатоліївна,
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Київського національного університету
будівництва та архітектури;
Мельник Ольга Аркадіївна,
здобувач вищої освіти навчальної групи ФВС-21
Київського національного університету
будівництва та архітектури*

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ДЛЯ ТРАВМОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Вступ. Оздоровчий фітнес для травмованих футболістів є важливою складовою сучасної спортивної медицини та тренувального процесу. В умовах високих фізичних навантажень і постійних ризиків травм, футболісти потребують ефективних методів відновлення, які не лише прискорюють процес реабілітації, а й запобігають повторним ушкодженням.

У цьому контексті інноваційні технології відіграють ключову роль, адже вони дозволяють лікарям, тренерам і фізіотерапевтам розробляти персоналізовані програми відновлення, враховуючи специфіку кожної травми та індивідуальні потреби спортсменів.

Мета дослідження. Дослідження має на меті вивчити вплив інноваційних технологій, таких як електронні системи моніторингу, біомеханічний аналіз та різноманітні апаратні засоби для фізіотерапії, на процес реабілітації. Крім того, важливо визначити, як ці технології можуть бути інтегровані в традиційні методи оздоровчого фітнесу, щоб створити комплексні програми відновлення, які враховують індивідуальні особливості кожного спортсмена.

Ще одним важливим аспектом дослідження є вивчення психологічного стану травмованих футболістів. Це передбачає аналіз того, як психологічна підтримка та спеціалізовані програми допомагають спортсменам долати стрес і страх, пов'язаний з травмами, і як це впливає на їхнє фізичне відновлення.

Виклад основного матеріалу. Оздоровчий фітнес для травмованих футболістів охоплює комплекс методик і практик, що спрямовані на відновлення фізичної форми, зміцнення м'язів і суглобів, а також

профілактика повторних травм. У цьому процесі важливу роль відіграють індивідуальні програми, які розробляються на основі ретельного аналізу специфіки травми, віку, рівня підготовки та психологічних аспектів спортсмена. [3]

Реабілітація може включати в себе різноманітні етапи: початкову стадію, коли фокусують увагу на зменшенні болю та запалення, поступово переходячи до більш активних методів, які відновлюють функцію та рухливість. На цьому етапі використовуються фізіотерапевтичні процедури, такі як електростимуляція, ультразвукова терапія та різноманітні техніки масажу, що допомагають відновити кровообіг і зменшити м'язову напругу. [1]

Також застосування біомеханічного аналізу дозволяє точно оцінювати рухи і навантаження, що знижує ризик повторних травм. Переносні пристрої моніторять фізичну активність і відновлення, а віртуальна реальність може покращити координацію та психоемоційний стан. Це забезпечує більш цілеспрямовану та ефективну реабілітацію, прискорюючи повернення спортсменів до тренувань і змагань.

Поступово, як тільки спортсмен починає відчувати поліпшення, програма переходить до функціонального тренування, яке включає вправи на зміцнення м'язів, поліпшення гнучкості та координації. Використання спеціалізованих тренажерів і обладнання дозволяє точно відстежувати прогрес і коригувати навантаження відповідно до стану спортсмена. Важливою є й реабілітаційна активність, яка може включати плавання, велотренування або спеціалізовані вправи на баланс, що знижують ризик повторних травм. [2]

Також не можна обійти увагою роль психологічної підтримки під час реабілітації. Травма може суттєво вплинути на самооцінку спортсмена, викликати тривогу щодо повернення до гри. Психологічні техніки, такі як візуалізація та релаксація, допомагають спортсменам подолати страхи та зберегти мотивацію. [2]

Оздоровчий фітнес для травмованих футболістів є складним і багатограним процесом, що вимагає тісної співпраці між медичними фахівцями, тренерами та самими спортсменами. Ключовим є забезпечення максимальної безпеки та ефективності всіх етапів реабілітації, що сприяє успішному поверненню до професійного спорту. [1]

Висновок. Отже, сучасні технології, такі як біомеханічний аналіз рухів, електронні системи моніторингу фізичної активності, а також застосування віртуальної та доповненої реальності, надають можливість детально оцінити стан спортсмена, виявити слабкі місця в його фізичній підготовці та визначити найбільш ефективні методи реабілітації.

Наприклад, використання 3D-моделювання для аналізу ходи та техніки виконання удару може допомогти виявити відхилення, які можуть призвести до травм.

Також важливими є інноваційні підходи в сфері фізіотерапії, такі як методи мануальної терапії, кінезіотейпування та використання різноманітних апаратів для стимуляції м'язів. Комбінуючи ці методи з сучасними тренувальними технологіями, фахівці можуть створити оптимальні умови для відновлення.

Важливою є й роль психоемоційної підтримки, адже психологічний аспект відновлення не менш важливий, ніж фізичний. Спеціальні програми психологічної реабілітації можуть допомогти футболістам впоратися зі страхами, пов'язаними з повторною травмою.

Список використаних джерел

1. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: підручник / Л.О. Вакуленко, В.В. Клапчук, Д.В. Вакуленко; за заг. ред. Л.О. Вакуленко, В.В. Клапчука. Тернопіль: ТДМУ, 2019. 372 с.
2. Беляк Ю.І. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
3. Жамардїй В.О. Фітнес-технології як шлях до здоров'я-збереження студентів. [за ред. Л. М. Рибалко]. Тернопіль, 2019. 400 с.
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. <https://repository.knuba.edu.ua/items/0556ed25-7d1e-40cd-bfd3-0b908aefa24d>

УДК 796

*Андріянова Валентина Анатоліївна,
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Київського національного університету
будівництва і архітектури;
Полятикіна Кіра Вадимівна,
здобувач вищої освіти навчальної групи ФВС-21
Київського національного університету
будівництва і архітектури*

ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОКОРЕГУЮЧОЇ ПІДГОТОВКИ У ГАНДБОЛІСТІВ

Гандбол - це командний вид спорту, що вимагає високої фізичної підготовки, тактичної майстерності та психологічної стійкості. Психокорегуюча підготовка спрямована на оптимізацію психологічного стану

ЗМІСТ

Тематичні напрями конференції	3
Організаційний комітет конференції	3
План роботи конференції	5
Виступи спікерів на конференції	6

ВІТАЛЬНЕ СЛОВО

Кремень Василь Григорович, президент Національної академії педагогічних наук України, академік НАН України, академік НАПН України, доктор філософських наук, професор, міністр освіти і науки України (2000-2005)11

ДОПОВІДІ УЧАСНИКІВ КОНФЕРЕНЦІЇ ЗА ТЕМАТИЧНИМИ НАПРЯМАМИ

Авраменко Євгеній Володимирович ФОРМУВАННЯ ЦИФРОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ АГРОІНЖЕНЕРІВ В УМОВАХ ІННОВАЦІЙНОГО РОЗВИТКУ АПК.....	13
Андріянова Валентина Анатоліївна, Мельник Ольга Аркадіївна ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ДЛЯ ТРАВМОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	15
Андріянова Валентина Анатоліївна, Полятикіна Кіра Вадимівна ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОКОРЕГУЮЧОЇ ПІДГОТОВКИ У ГАНДБОЛІСТІВ.....	18
Андріянова Валентина Анатоліївна, Федонюк Крістіна Олександрівна АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ НЕОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ....	21
Антонюк Оксана Анатоліївна, Лісовський Михайло Дмитрович ЗОВНІШНЄ СЕРЕДОВИЩЕ В СИСТЕМІ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ.....	24
Балака Максим Миколайович, Делембовський Максим Михайлович, Дьяченко Олександр Сергійович РОЗРОБЛЕННЯ СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ СХЕМИ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ.....	27

Наукове видання

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ
В КОНТЕКСТІ
ЄВРОПЕЙСЬКОГО ВИБОРУ УКРАЇНИ

Збірник матеріалів

VII Міжнародної конференції

(Київ, 14 листопада 2024 року)

Керівник видавничого проєкту *Віталій Зарицький*

Підписано до друку 03.01.2025. Формат 60x84 1/16.
Папір офсетний. Друк офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Умовн. друк. аркушів – 42,31. Обл.-вид. аркушів – 35,24.
Тираж 300

Виготовлювач: ТОВ «Видавництво Ліра-К»
Свідоцтво № 3981, серія ДК.
03142, м. Київ, вул. В. Стуса, 22/1
тел.: (050) 462-95-48; (067) 820-84-77
Сайт: lira-k.com.ua, редакція: zv_lira@ukr.net