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

3. Бех І.Д. Духовні цінності як надбання особистості / І. Д. Бех // Рідна школа. – 2012. – № 1–2 (985–986). – С. 9–12.

4. Максименко С.Д. Методологічний аналіз прогнозування та внутрішні лінії розвитку особистості / С.Д.Максименко // Наукові записки Інституту психології імені Г.С.Костюка за ред. С.Д.Максименка. – 2011. – Вип. 39. – С. 3–16.

5. Савчин М.В. Вступ до спеціальності: Психолог, практичний психолог / М. В. Савчин, З. С. Гавриш. – Івано-Франківськ: Місто НВ. 2007. – 400 с.

УДК 796. 06

Калениченко Руслан Арсенович,
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри професійної освіти
Київського національного університету будівництва і архітектури;
Лисицький Віталій Сергійович,
магістрант академічної групи ФСМ-51м
Київського національного університету будівництва і архітектури

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА – ГОЛОВНИЙ ФАКТОР ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

«Той, хто покинув займатися фізичними вправами часто чахне,
бо сила його органів слабне внаслідок відмови від рухів»
Ібн Сіна

Згідно із сучасними уявленнями, рухова активність – це природний, чинник біопрогресу, що впливає на розвиток організму і забезпечує не лише формування найбільш досконалих механізмів його адаптації до довкілля в процесі тривалого філогенезу, а й оптимізацію його життєдіяльності в онтогенезі. Це зумовлено тим, що в структурі механізму рухової активності в елементарній формі представлений принцип саморегуляції, який відображає сутність загального закону оптимізації, виявляється в прагненні живих систем до досягнення максимального життєво важливого результату з мінімальними енергетичними і пластичними витратами. На рівні цілісного організму

відбувається інтеграція цієї універсальної форми у функціональну систему вищої регуляції адаптаційних механізмів, розшифровану відомим психофізіологом П. К. Анохіним [1].

Новітні наукові дослідження довели, що тривале обмеження рухової активності, яке отримало назву гіподинамії, є небезпечним антифізіологічним фактором, що руйнує організм і призводить до ранньої непрацездатності і старіння. Якщо порушення в зрілому організмі, спричинені гіподинамією, є зворотними, тобто їх можна ліквідовувати за допомогою своєчасного фізичного тренування, то в організмі, який зростає, ушкоджувальний ефект гіподинамії нічим не компенсується.

Поширеність гіподинамії зростає у зв'язку зі збільшенням обсягів офісної роботи та зменшенням рухової активності. Гіподинамія з часом може призводити до порушення функцій організму (опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення), яке сталося через обмеження рухової активності, зниження сили скорочення м'язів. Є синдромом деяких хвороб. Може виникати через розвиток хвороби, яка призводить до гіподинамії.

Гіподинамія є наслідком зміни способу життя в сучасному світі. Іноді називається «хворобою цивілізації». Особливо впливає на серцево-судинну систему: слабшає сила скорочень серця, зменшується працездатність, знижується тонус судин. Негативний вплив виявляється і на обмін речовин та енергії, зменшується кровопостачання тканин. У результаті неповноцінного розщеплювання жирів кров повільно тече по судинах і постачання живильними речовинами, киснем зменшується. Наслідком гіподинамії можуть стати ожиріння і атеросклероз. Основною профілактикою гіподинамії є рух, фізична активність та вправи, здоровий спосіб життя [2].

Поняття фізична культура включає не лише систематичне виконання раціонально складених комплексів вправ, але і хорошу фізичну форму. Фізична культура в першому розумінні є провідним чинником здорового способу життя, а в другому – його наслідком. Більшість людей займається фізичними вправами для того, щоб поліпшити свою форму, підвищити рівень

тренованості. Хороша форма для них − і можливість одягти улюблений одяг, і продуктивна робота, і міцний сон. Кажучи простіше, бути у формі − це бути здатним бадьоро, енергійно і без надмірної втоми виконувати повсякденні завдання, зберігати енергію для активного відпочинку й успішно долати несподівані життєві труднощі.

Окрім здатності долати повсякденну рутину і підтримувати високу продуктивність праці, хороша фізична форма передбачає ефективну роботу нервової системи, серця, легенів, кровоносних судин і м'язів. Тренована людина має багато переваг у різних аспектах життя.

Регулярні фізичні вправи і фізична активність можуть зробити дива із вашим здоров'ям та тілом. Фізична активність допомагає запобігти хворобам серця, діабету, остеопорозу, а також безлічі інших захворювань, і є ключовою умовоюдля схудненнятапідтримки здорової ваги.

Оксана Скиталінська, відомий вітчизняний лікар-дієтолог надає наступну інформацію. Незважаючи на всі ті переваги і для здоров'я, і для хорошого самопочуття, і гарного зовнішнього вигляду, лише майже 1% людей в Україні отримують достатні фізичні навантаження або використовують свій вільний час для фізичної активності.

Далі вона підкреслює наступне:

«Регулярна фізична активність і є тим лікарем, який:

- Підвищує ваші шанси прожити довше і здоровіше життя.

- Допомагає захистити вас від розвитку хвороб серця та судин, високого кров'яного тиску і високого рівня холестерину.

- Допомагає захистити вас від певних форм раку, в тому числі прямої кишки і раку молочної залози.

- Допомагає запобігти діабету 2 типу (колись називали дорослим діабетом), а також його ускладнень (судин, очей).

- Допомагає запобігти підступним втратам кісткової тканини – остеопорозу.

- Покращує координацію рухів, чим знижує ризик падіння у літніх людей.

- Полегшує симптоми депресії і тривоги і покращує настрій.

- Допомагає керувати своєю вагою.

Нещодавні дослідження показали, що регулярна фізична активність поліпшує інтелектуальні функції людини, попереджує їх зниження, що часто трапляється з віком, та знижує ризик інсульту [3].

Видатний вчений Амосов Микола Михайлович був великим прихильником і пропагандистом фізичної культури. Кредо його життя можна висловити короткою фразою: Рух – це здоров'я, а здоров'я це життя! [4].

Список використаних джерел

1. О.Е. Меньших, Ю.О.Петренко, В.Д.Ярова. Основи психогігієни молодої людини: навчально-методичний посібник. – Черкаси, 2010. – 76 с.

2. Гіподинамі́я [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%96%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D1%96%D1%8F

3. Оксана Скиталінська. Здорове життя – це життя з рухом [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://life.pravda.com.ua/health/2013/02/6/120451/

4. Рух – основа життя і здоров'я [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.cgz.vn.ua/problematika-gromadskogo-zdorovya/problematika-gromadskogo-zdorovya_497.html

Демидова Олена Олександрівна, Шатрова Інна Анатоліївна, Яцемирська Анна Ігорівна
АДАПТИВНЕ БУДІВНИЦТВО, ЙОГО ОПТИМІЗАЦІЯ …….…….81
Дєніжна Світлана Олександрівна
ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОЄКТНОГО НАВЧАННЯ ЯК УМОВА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ВИЩОЇ ОСВІТИ …….……..…….84
Заушнікова Марина Юріївна Єгорова Анастасія Сергіївна
ПОНЯТТЯ КРИЗА ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА …....89
Зінченко Оксана Вікторівна, Паламарчук Артем Дмитрович
МОВЛЕННЄВА КУЛЬТУРА ФАХІВЦІВ БУДІВЕЛЬНОЇ ГАЛУЗІ …..…..93
Зінченко Оксана Вікторівна, Шевченко Світлана Василівна
ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ …….……..……..97
Іваннікова Ганна Василівна
РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ У РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА …….……..…….99
Іваннікова Ганна Василівна, Напісочний Ярослав Вікторович
ЗАСОБИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ …….……..…….104
Калениченко Руслан Арсенович, Бондарук Богдан Юрійович
СПЕЦИФІКА КОЖНОГО ЕТАПУ ЗАСВОЄННЯ ЗНАНЬ ……..…...106
Калениченко Руслан Арсенович, Дикса Олександр Володимирович
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОДІАГНОСТИЧНОГО ВИВЧЕННЯ САМОРОЗВИТКУ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ РЕФЛЕКСІЇ ФАХІВЦІВ …..……108
Калениченко Руслан Арсенович, Єрмоленко Руслан Миколайович
ОСОБЛИВОСТІ ОПТИМІЗАЦІЇ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТА В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ……..…….…….….111
Калениченко Руслан Арсенович, Кондратюк Вікторія Миколаївна
РЕФЛЕКСІЯ ЯК МЕХАНІЗМ САМОРОЗВИТКУ …..……..115
Калениченко Руслан Арсенович, Лисицький Віталій Сергійович
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА – ГОЛОВНИЙ ФАКТОР ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ...119

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.