



International Science Group

ISG-KONF.COM

XVI

**INTERNATIONAL SCIENTIFIC
AND PRACTICAL CONFERENCE
"INNOVATIONS IN EDUCATION: PROBLEMS, PROSPECTS
AND ANSWERS TO TODAY'S CHALLENGES"**

Zagreb, Croatia

April 23 - 26, 2024

ISBN 979-8-89292-726-0

DOI 10.46299/ISG.2024.1.16

**INNOVATIONS IN EDUCATION:
PROBLEMS, PROSPECTS AND ANSWERS
TO TODAY'S CHALLENGES**

Proceedings of the XVI International Scientific and Practical Conference

Zagreb, Croatia
April 23 – 26, 2024

UDC 01.1

The 16th International scientific and practical conference “Innovations in education: problems, prospects and answers to today’s challenges” (April 23 – 26, 2024) Zagreb, Croatia. International Science Group. 2024. 313 p.

ISBN – 979-8-89292-726-0

DOI – 10.46299/ISG.2024.1.16

EDITORIAL BOARD

<u>Pluzhnik Elena</u>	Professor of the Department of Criminal Law and Criminology Odessa State University of Internal Affairs Candidate of Law, Associate Professor
<u>Liudmyla Polyvana</u>	Department of Accounting and Auditing Kharkiv National Technical University of Agriculture named after Petr Vasilenko, Ukraine
<u>Mushenyk Iryna</u>	Candidate of Economic Sciences, Associate Professor of Mathematical Disciplines, Informatics and Modeling. Podolsk State Agrarian Technical University
<u>Prudka Liudmyla</u>	Odessa State University of Internal Affairs, Associate Professor of Criminology and Psychology Department
<u>Marchenko Dmytro</u>	PhD, Associate Professor, Lecturer, Deputy Dean on Academic Affairs Faculty of Engineering and Energy
<u>Harchenko Roman</u>	Candidate of Technical Sciences, specialty 05.22.20 - operation and repair of vehicles.
<u>Belei Svitlana</u>	Ph.D., Associate Professor, Department of Economics and Security of Enterprise
<u>Lidiya Parashchuk</u>	PhD in specialty 05.17.11 "Technology of refractory non-metallic materials"
<u>Levon Mariia</u>	Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Scientific direction - morphology of the human digestive system
<u>Hubal Halyna Mykolaiivna</u>	Ph.D. in Physical and Mathematical Sciences, Associate Professor

25.	Янішен І.В., Лобанов А.І., Андрієнко К.Ю., Погоріла А.В., Сіверук Д.В. ОЦІНКА ВПЛИВУ АКРИЛОВИХ ЗУБНИХ КОНСТРУКЦІЙ НА ІМУНОМЕТАБОЛІЧНИЙ ПРОФІЛЬ ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ПАЦІЄНТІВ	158
PEDAGOGY		
26.	Maksymenko I., Maksymenko A. NON-FORMAL EDUCATION AS A TOOL FOR INCREASING LEADERSHIP POTENTIAL	161
27.	Nguyen Van Tuyen, Truong Quang Vinh THE IMPROVE TRAINING QUALITY OF FIRE PREVENTION AND FIGHTING RENOVATING TEACHING METHODS	164
28.	Аристова Л.С. МЕТОДИЧНІ ПРИЙОМИ ВИКЛАДАННЯ МИСТЕЦТВА В 5-6-Х КЛАСАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ	169
29.	Вискушенко Д.А., Андрійчук Т.В., Павлущенко Т.М., Вознюк Л.В. УТРИМАННЯ ТА РОЗВЕДЕННЯ СКАЛЯРІЇ У ШКІЛЬНОМУ КУТОЧКУ ЖИВОЇ ПРИРОДИ	175
30.	Геник Н.І., Перхулин О.М., Бігун Р.В., Жукуляк О.М., Поліщук І.П. КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД ПРИ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	178
31.	Гесня А.С., Бутузова Л.П. ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ДОШКІЛЬНИКІВ З МОВЛЕННЄВИМИ ПОРУШЕННЯМИ	181
32.	Кобзева І., Резніченко Д., Шевченко Я. ШЛЯХИ ЕФЕКТИВНОГО ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ПЕДАГОГА В УМОВАХ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ	186
33.	Кононович В., Усачов Д., Жогло В., Хмелюк О., Білоусов А. ПЕРСОНАЛІЗОВАНІ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАНЬ ДЛЯ ПІДНЯТТЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ДСНС УКРАЇНИ В ПРАКТИЧНИХ УМОВАХ	190

ПЕРСОНАЛІЗОВАНІ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАНЬ ДЛЯ ПІДНЯТТЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ДСНС УКРАЇНИ В ПРАКТИЧНИХ УМОВАХ

Кононович Вячеслав

Кандидат наук з державного управління,
Начальник кафедри фізичної підготовки,
Національний університет цивільного захисту України

Усачов Дмитро

Викладач кафедри фізичної підготовки,
Національний університет цивільного захисту України

Жогло Володимир

Старший викладач кафедри фізичної підготовки,
Національний університет цивільного захисту України

Хмелюк Олександр

Викладач кафедри фізичної підготовки,
Національний університет цивільного захисту України

Білоусов Анатолій

Викладач кафедри фізичної підготовки,
Національний університет цивільного захисту України

Фізична підготовка є одним з ключових аспектів навчання курсантів Державної служби з надзвичайних ситуацій (ДСНС). З метою підвищення ефективності навчання та підготовки курсантів до роботи у складних умовах надзвичайних ситуацій, важливим є використання персоналізованих програм тренувань для підняття їхньої витривалості. В тезі доповіді буде розглянуто процес розробки та застосування таких програм, а також їхню ефективність на практиці.

Оцінка початкового рівня фізичної підготовки є ключовим етапом у розробці програм тренувань, спрямованих на підвищення витривалості та загальної фізичної форми курсантів. Цей процес визначає стартові точки для подальшого тренувального процесу та дозволяє врахувати індивідуальні особливості кожного курсанта. Для проведення оцінки використовуються різні методи та тести, спрямовані на вимірювання різних аспектів фізичної підготовки. Основні параметри, які оцінюються, включають витривалість, силу, гнучкість, швидкість та реакцію. Ці дані допомагають інструкторам та тренерам створити персоналізовану програму тренувань для кожного курсанта,

налаштовану для досягнення конкретних цілей та підвищення загального рівня фізичної підготовки.

Після проведення оцінки початкового рівня фізичної підготовки курсантів, вони активно займалися визначенням конкретних цілей для досягнення під час тренувань. Цей процес включав індивідуальний підбір цілей для кожного курсанта, враховуючи його поточний стан, фізичні можливості та особисті бажання. Наприклад, один курсант може встановити ціль підвищення витривалості для підготовки до фізичних випробувань, тоді як інший може прагнути покращити свої показники сили для оптимальної роботи з обладнанням. Такий індивідуальний підхід допомагав курсантам чітко сформулювати свої цілі, розуміти, яким чином їх досягти, та надавав їм мотивацію для ефективної роботи над собою під час тренувань.

Інструктори та тренери регулярно проводять ретельний аналіз, щоб розробити індивідуалізовані програми тренувань для кожного курсанта. Цей аналіз враховує не лише поточний стан фізичної підготовки, а й індивідуальні особливості кожного учасника, такі як медичні обмеження, особливості м'язово-скелетної системи, рівень досвіду та інші фактори. Кожна програма тренувань структурована таким чином, щоб включати різноманітні вправи та активності, спрямовані на досягнення поставлених цілей. Ці вправи враховують специфіку професійної діяльності курсантів, зокрема їхні обов'язки та можливі види фізичних навантажень, з якими вони можуть зіткнутися при виконанні завдань за призначенням.

Ці програми також враховують принцип прогресивного навантаження, що означає поступове збільшення інтенсивності та обсягу тренувань з часом. Це дозволяє курсантам поступово підвищувати свій рівень фізичної підготовки, уникаючи перенавантаження та травм. Крім того, викладачі слідкують за результатами кожного курсанта протягом тренувань та занять з фізичної підготовки, регулярно оцінюючи їхній прогрес та адаптуючи програму тренувань відповідно до досягнутих результатів. Такий індивідуально спрямований підхід дозволяє максимально використовувати потенціал кожного курсанта та досягати оптимальних результатів у підвищенні їхньої фізичної підготовки.

Наступний метод при підготовці курсантів є поступове збільшення інтенсивності та тривалості тренувань, який є одним із ключових аспектів наших програм. Цей принцип дозволяє курсантам ефективно адаптуватися до навантажень, поступово підвищуючи їхню фізичну витривалість та силу без ризику травматизму.

Під час тренувань ми враховуємо індивідуальні особливості кожного курсанта та їх поточний рівень фізичної підготовки. Запроваджуючи поступові зміни в інтенсивності та тривалості навантажень, ми дозволяємо організму курсантів адаптуватися до нових умов поступово та без стресу.

Цей підхід допомагає уникнути перенавантаження м'язів та суглобів, що може призвести до травм. Замість того, щоб надмірно навантажувати організм відразу, поступово збільшуємо навантаження з часом, даючи можливість появи

травм та надмірної втоми. Такий підхід сприяє безпеці та ефективності тренувань, дозволяючи курсантам досягати максимальних результатів у покращенні своєї фізичної підготовки.

Протягом тренувань систематично відстежувався прогрес курсантів за допомогою спеціальних інструментів та тестів. Це дозволяло точно оцінити їхні досягнення у покращенні фізичної підготовки. Використовувалися різноманітні методи, включаючи тестування витривалості, сили, швидкості та інші параметри, щоб відстежувати прогрес кожного курсанта.

На основі отриманих результатів аналізувалася ефективність програм тренувань та вносилися коригування в їхню структуру. Це дозволяло найкраще адаптувати програми тренувань до потреб кожного курсанта та оптимізувати їх для досягнення максимальних результатів. Такий індивідуально спрямований підхід допомагав забезпечити ефективну підготовку курсантів та досягнення їхніх фізичних цілей.

Персоналізовані програми тренувань для підняття витривалості курсантів ДСНС в практичних умовах є ефективним засобом підготовки до роботи в умовах надзвичайних ситуацій. Ці програми дозволяють курсантам досягти своїх цілей, максимально використовуючи їхні потенційні можливості та індивідуальні особливості. Важливо систематично вдосконалювати та адаптувати ці програми з урахуванням нових досліджень та передового досвіду у галузі фізичної підготовки.

Список літератури

1. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези VI Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 25 листопада 2022 р.). Національний університет оборони України. Київ : НУОУ, 2022. 402 с.

2. Моргунов О. А., Ярещенко О. А., Хацаюк О. В. Напрямки розвитку військовоприкладних навичок застосування засобів індивідуального захисту та активної оборони курсантами-правоохоронцями. Честь і закон. 2017. № 4 (63). С. 49–55.

3. Хацаюк О. В., Єлісеєва О. С., Жуков В. Л., Клименко В. П., Бережний Ю. М. Модель формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування заходів фізичного впливу в різних умовах службово-бойової діяльності. Інноваційна педагогіка. 2020. № 29 (2). С. 174–178.