



International Science Group

ISG-KONF.COM

V

**INTERNATIONAL SCIENTIFIC
AND PRACTICAL CONFERENCE
"PROBLEMS OF STUDENTS IN UNIVERSITIES
AND NEW WAYS OF SOLVING THEM"**

Paris, France

February 04-07, 2025

ISBN 979-8-89692-743-3

DOI 10.46299/ISG.2025.1.5

PROBLEMS OF STUDENTS IN UNIVERSITIES AND NEW WAYS OF SOLVING THEM

Proceedings of the V International Scientific and Practical Conference

Paris, France
February 04 – 07, 2025

UDC 01.1

The 5th International scientific and practical conference “Problems of students in universities and new ways of solving them” (February 04 – 07, 2025) Paris, France. International Science Group. 2025. 245 p.

ISBN – 979-8-89692-743-3

DOI – 10.46299/ISG.2025.1.5

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, Audit and Taxation, State Biotechnological University, Kharkiv, 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

35.	Долженко М.В. ПРО ПЕРСПЕКТИВИ ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ ПРОФЕСІЙНОГО СПРЯМУВАННЯ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	179
36.	Казачінер О.С., Бойчук Ю.Д., Мірошниченко О.М. ПРОГРАМА ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ ДО ЗДІЙСНЕННЯ СЕНСОРНОГО ТА МОТОРНОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ	181
37.	Пащенко В.В. РОЛЬ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТВОРЕННЯ КОМАНДНО-ЦІЛЬОВОЇ МОТИВАЦІЇ ДЛЯ НОВИХ ЧЛЕНІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ГРУПИ	185
38.	Пиляєва Т.В., Туренко Р.Л. РОЛЬ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ У РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ	188
39.	Чабан Т.В., Бочаров В.М., Верба Н.В. ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО ВНЗ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ІНФЕКЦІЙНИХ ХВОРОБ	193
PHILOSOPHY		
40.	Лакуша Н.М. НАВІГАЦІЯ У ВИЩІЙ ШОЛІ: ВИРІШЕННЯ ЗАГАЛЬНИХ ПРОБЛЕМ СТУДЕНТІВ В УНІВЕРСИТЕТАХ	196
PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS		
41.	Усачов Д., Жогло В., Хмелюк О., Куртьосов Є., Колоколов В. ІНТЕНСИВНІ ІНТЕРВАЛЬНІ ТРЕНУВАННЯ ЯК ОБОВ'ЯЗКОВИЙ КОМПОНЕНТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ РЯТУВАЛЬНИКІВ	199
PSYCHOLOGY		
42.	Kompanovitch M. PRINCIPAUX ASPECTS DE L'ACCOMPAGNEMENT EN SUPERVISION DU TRAVAIL PSYCHOLOGIQUE EN TEMPS DE GUERRE	202

ІНТЕНСИВНІ ІНТЕРВАЛЬНІ ТРЕНУВАННЯ ЯК ОБОВ'ЯЗКОВИЙ КОМПОНЕНТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ РЯТУВАЛЬНИКІВ

Усачов Дмитро

Доцент 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

Куртьосов Євген

Викладач кафедри фізичної підготовки,
Національний університет цивільного захисту України

Колоколов Віталій

Викладач кафедри фізичної підготовки,
Національний університет цивільного захисту України

У сучасних умовах військової агресії, коли ризики для цивільного населення постійно зростають, рятувальники відіграють вирішальну роль у забезпеченні безпеки та оперативному реагуванні на надзвичайні ситуації. Ефективність їхньої роботи значною мірою залежить від рівня фізичної підготовки, яка включає розвиток витривалості, сили, спритності та психологічної стійкості [1-3]. Сучасна підготовка повинна враховувати специфіку завдань, з якими стикаються рятувальники, і забезпечувати їхню готовність до роботи у складних умовах [4].

Для оцінки ефективності фізичних тренувань було проведено експеримент за участі 60 курсантів: 30 першокурсників (18 років) і 30 третьокурсників (20 років). Протягом місяця учасники займалися за програмою інтенсивних інтервальних тренувань, які включали біг, вправи з обтяженнями (штанга, гири) та комплексні силові вправи (підтягування, присідання, жим лежачи). Заняття проводилися тричі на тиждень, тривалість кожного – 60 хвилин.

Результати дослідження продемонстрували значне покращення фізичних показників у курсантів. У витривалості першокурсники скоротили середній час бігу на 3 км на 7,6% (з 14 хв 30 с до 13 хв 20 с), а третьокурсники – на 8,1% (з 13 хв 50 с до 12 хв 45 с), причому старші курсанти показали кращі абсолютні результати. У силових вправах (підтягування) першокурсники збільшили

середню кількість повторів на 50% (з 8 до 12), як і третьокурсники (з 10 до 15), зберігаючи перевагу в абсолютних показниках. У жимі лежачи першокурсники підняли середню вагу на 20% (з 50 кг до 60 кг), а третьокурсники – на 23% (з 65 кг до 80 кг). У присіданнях за 1 хвилину приріст склав 28,6% у першокурсників (з 35 до 45 повторів) і 30% у третьокурсників (з 40 до 52).

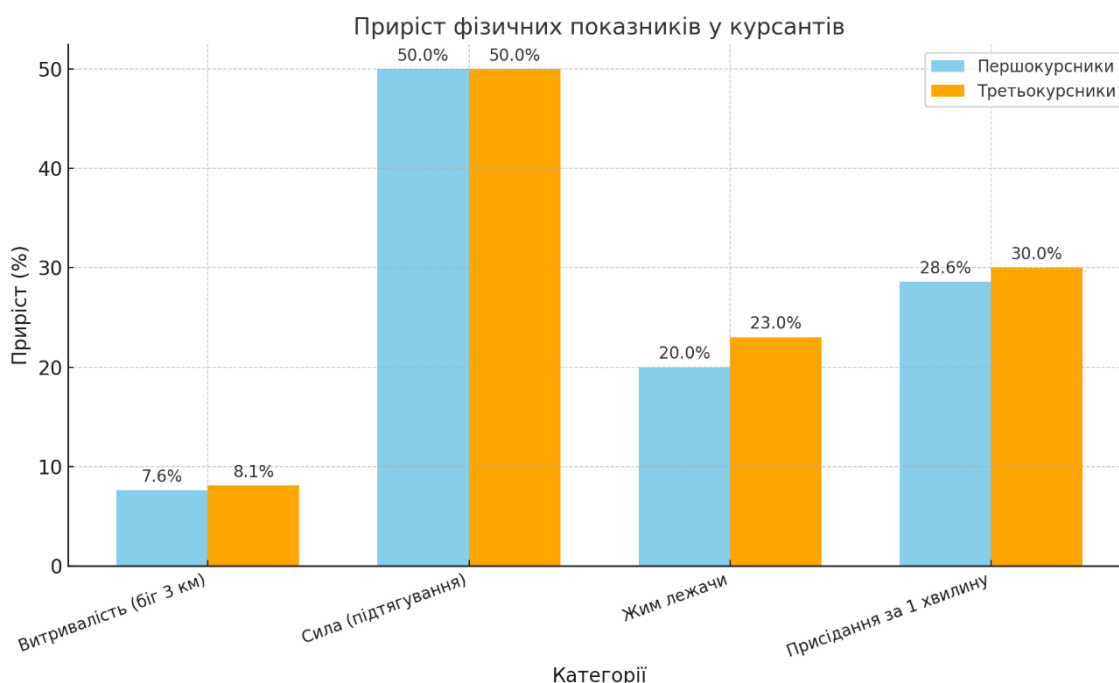


Рисунок 1. Графік місячного приросту фізичних показників здобувачів

Експеримент підтвердив, що інтенсивні інтервальні тренування є ефективними для підвищення фізичних показників. Першокурсники демонстрували більший відносний приріст через нижчий стартовий рівень, тоді як третьокурсники показали вищі абсолютні результати. Це доводить, що такі тренування корисні для курсантів із різним рівнем підготовки. Окрім фізичних показників, програма сприяла формуванню психологічної стійкості, адже виконання вправ в інтенсивному режимі моделювало стресові ситуації, з якими рятувальники стикаються у реальних умовах.

Таким чином, інтенсивні інтервальні тренування повинні стати обов'язковою складовою фізичної підготовки рятувальників. Вони сприяють суттєвому покращенню витривалості та сили, що є ключовими для виконання завдань у складних умовах. Окрім того, такі тренування формують стійкість до фізичних і психологічних навантажень, що підвищує ефективність і надійність у роботі. Завдяки універсальності програми вона підходить як для новачків, так і для досвідчених рятувальників, забезпечуючи поступовий розвиток. Рекомендується включати ці тренування до щотижневого графіка фізичної підготовки курсантів і регулярно оцінювати прогрес через тестування.

Список літератури

1. Іваненко О., Петров В. Теорія і методика фізичної підготовки рятувальників. Київ: Наукова думка, 2020. 240 с.
2. Смирнов А. (ред.). Фізична витривалість у професійній діяльності. Харків: Основа, 2018. 312 с.
3. Джонс М., Ларсен Т. Методика інтервальних тренувань. Львів: Світ, 2019. 180 с.
4. Мельник О. (ред.). Професійна підготовка рятувальників: навчальний посібник. Київ: Видавничий дім "Освіта", 2022. 200 с.