

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.*

досліджень свідчать про необхідність постійного вдосконалення тренувальних програм з урахуванням останніх наукових досягнень. Розробка індивідуальних тренувальних планів, оптимізація навантажень та забезпечення правильного харчування є ключовими факторами успішного розвитку юних футболістів.

Список використаних джерел

1. Кравченко О. В. Сучасні підходи до фізичної підготовки юних футболістів // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2019. – № 8(1). – с. 45–50.
2. Мельник П. С. Вплив індивідуалізації тренувального процесу на розвиток фізичних якостей юніорів у футболі // Молодий вчений. – 2020. – № 3(79). – с. 32–37.
3. Сидоренко Л. М. Використання інноваційних технологій у фізичній підготовці юних футболістів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. – 2021. – Вип. 4(134). – с. 112–118.
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://repositary.knuba.edu.ua/items/0556ed25-7d1e-40cd-bfd3-0b908aeafa24d>

УДК 159.9.796.01

*Головка Олена Олександрівна,
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Київського національного університету
будівництва та архітектури;
Білоусов Юліан Владиславович,
здобувач вищої освіти навчальної групи ФВС-21
Київського національного університету
будівництва та архітектури*

ПСИХОЛОГІЧНІ ЕРГОГЕННІ ЗАСОБИ В СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Вступ. Для спортсменів високого рівня психологічний стан має вирішальне значення, оскільки на певному рівні фізичної підготовки саме психологічні фактори розробки, хто зможе досягти успіху в складних і стресових умовах змагань. У сучасних умовах висококонкурентного спорту кількість фізичної підготовленості спортсменів часто перебуває на однаковому рівні, саме здатність контролювати емоції, підтримувати концентрацію та мобілізувати внутрішні ресурси стає ключовим фактором успіху. Тому дослідження і застосування психологічних ергогенних засобів має значення складної спортивної підготовки.

Мета дослідження. Метою даного дослідження є аналіз і вивчення впливу психологічних ергогенних засобів на спортивні результати у спортивних вищих досягненнях.

Виклад основного матеріалу. Спорт вищих досягнень вимагає від спортсменів не лише фізичної витривалості, технічних навичок та тактичної підготовки, але й високого рівня психологічної стійкості. На певному етапі, коли фізичні можливості спортсменів є максимально розвиненими, саме психологічні фактори можуть стати вирішальними в досягненні успіху на міжнародній арені. Психологічні ергогенні засоби залишаються інструментом для мобілізації внутрішніх ресурсів спортсмена, допомагаючи йому зберегти концентрацію, контролювати емоції та ефективно справлятися зі стресом [3].

Розглянемо основні психологічні ергогенні засоби, що до них відносить та їх вплив на спортсменів у спорті вищих досягнень[2] (табл.1).

Таблиця 1.

Основні психологічні ергогенні засоби

Психологічний ергогенний засіб	Опис	Вплив на спортсменів
Візуалізація	Уявлення про виконання технічних елементів або змагальних ситуацій.	Підвищує впевненість, покращує техніку та швидкість прийняття рішень.
Релаксаційні техніки (дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація)	Способи зняття напруги і зниження рівня стресу.	Знижують тривожність, сприяють релаксації, покращують контроль над м'язами.
Техніка концентрації уваги	Фокусування на важливих аспектах змагальної діяльності.	Покращує увагу, знижує відволікання, робить стійкість до стресу.
Когнітивно-повідінкові техніки	Зміна негативних мисленневих установок на позитивні.	Підвищують мотивацію, допомагають подолати невдачі, підвищують психічну стійкість.
Мотиваційні стратегії	Розробка плану дій та цілей, що підтримують високу мотивацію спортсмена.	Підвищує бажання досягти результатів, зміцнює внутрішню мотивацію.
Психологічна підтримка тренера/психолога	Допомога психолога в роботі зі стресом, мотивацією та емоційним станом.	Сприяє емоційному відновленню, залишається стійкість до психологічних навантажень.

Блінов І. П. зазначає, що візуалізація є однією з найефективніших технік психологічної підготовки, після чого вона починає моделювати ідеальні дії під

час змагань [1, с. 45-47]. Як особи у дослідженні Мацка О. І., релаксаційні техніки сприяють зниженню рівня тривожності та зменшують напруження під час змагань [5, с. 33].

Ковальчук В. М. підкреслює важливість системної психологічної підготовки та інтеграції когнітивно-поведінкових технік у тренувальний процес для підвищення стресостійкості спортсменів [4, с. 54].

Для успішного застосування психологічних ергогенних засобів важливою є інтеграція цих методів у тренувальний процес. Психологічна підготовка повинна бути такою ж систематичною, як і фізична, технічна та тактична. Вона повинна починатися ще на етапі підготовки до змагань, включаючи регулярне використання техніки візуалізації, тренування уваги та релаксаційних методів. Така підготовка дозволяє спортсменам формувати навички саморегуляції, підвищувати їх психічну стійкість та впевненість у власних силах.

У статті Петрова О. Л. відзначається, що психологічні техніки концентрації уваги допомагають зосередитися на ключових завданнях, що підвищує підвищення результативності під час змагань [6, с. 59].

Використання психологічних ергогенних засобів забезпечує результативність спортсменів. Наприклад, систематичне застосування техніки візуалізації покращує сприйняття ситуацій під час змагань, виконує точність та швидкість прийняття рішень. Релаксаційні техніки допомагають знизити рівень тривожності та зменшити негативний вплив стресу на виконання фізичних вправ. Техніки концентрації уваги сприяють покращенню загальної стійкості спортсменів у стресових ситуаціях та дозволяють уникнути «перегорання» під час змагань.

Степанов А. В. у своїй роботі зазначає, що ефективне використання техніки концентрації уваги дозволяє спортсменам зменшити відволікання та підвищити психологічну стійкість [7, с. 62-64].

Крім самостійного використання ергогенних засобів, важливою є роль психологів у спортивних командах. Фахівці з психологічної підготовки допомагають спортсменам освоїти техніку управління стресом, працюють над зміцненням мотивації, коригують стратегії поведінки в складних ситуаціях. Вони також допомагають спортсменам подолати емоційне навантаження, пов'язане з поразками чи травмами, що значно зменшує їхню здатність до відновлення та продовження успішної спортивної кар'єри.

Висновки. Таким чином, психологічні ергогенні засоби є невід'ємною складовою спортивної підготовки у спорті вищих досягнень, сприяючи покращенню психічної стійкості, підвищенню результативності та мобілізації внутрішніх резервів спортсмена під час змагань.

Список використаних джерел

1. Блінов, І. П. Психологічні технології в спорті. Київ: Видавництво НАН України, 2019. 124 с.
2. Ергогенні засоби в спорті. URL: <https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3502> (дата звернення: 12.10.2024)
3. Коваленко Н. Сучасні проблеми спортсменів України у спорті вищих досягнень. URL: https://www.researchgate.net/publication/332814902_Current_problems_of_Ukrainian_athletes_in_elite_sport/fulltext/5ccb16534585153c8c6812e9/Current-problems-of-Ukrainian-athletes-in-elite-sport.pdf (дата звернення: 12.10.2024)
4. Ковальчук, В. М. Методи психологічної підтримки у спорті Львів. Спортпреса, 2018. 98 с.
5. Мацко, О. І. Вплив психологічної підготовки на досягнення спортсменів. Наукові дослідження в спорті. 2021. №4. С. 32-36.
6. Петров, О. Л. Психологічні аспекти підготовки спортсменів високого рівня. Фізична культура і спорт. 2020. №6. С. 58-61.
7. Степанов, А. В. Техніка концентрації уваги в спорті вищих досягнень. Харків: Видавництво ХДУФК, 2020. 110 с.
8. Шамич О.М. Пілатес як засіб фізичного вдосконалення студентів спеціальної медичної групи / О.М. Шамич, О.А. Озерова/ Навчальний посібник –К. : КНУБА, 2021. – 118 с. <https://repository.knuba.edu.ua/items/c7450050-2063-489a-b090-b01e736fa823>
9. 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

Гребеніков Сергій Володимирович,

старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту,

Київський національний університет

будівництва та архітектури;

Школьнік Віталій Ігорович,

здобувач вищої освіти навчальної групи ФВС-21,

Київський національний університет

будівництва та архітектури

МУЛЬТИКУЛЬТУРАЛІЗМ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ

Термін „мультикультуралізм” з’явився в науковому обігу наприкінці 1980-х років. Він означав поважливе ставлення більшості населення до меншин, однаковий статус різних культурних традицій, право індивіда на вибір своєї ідентичності. В мультикультурному суспільстві людина зберігає

<i>Гасанова Саїда Фарухівна, Іванніков Ігор Вікторович</i> ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ ТА КОРЕКЦІЇ СТРЕСОВИХ СТАНІВ У СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ.....	95
<i>Гасанова Саїда Фарухівна, Юзьков Олексій Вікторович</i> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ СВІДОМОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ ФВІС ЗАЛЕЖНО ВІД ГЕНДЕРНОГО ТИПУ.....	97
<i>Гиріна Тетяна Сергіївна</i> ПОДКАСТИНГ ЯК ЗАСІБ ЗАЛУЧЕННЯ МОЛОДІ ДО ЄВРОІНТЕГРАЦІЙНИХ АКТИВНОСТЕЙ УКРАЇНИ.....	99
<i>Голдинська Крістіна Юрїївна</i> РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	101
<i>Головко Анатолій Михайлович, Дерахшимаишаді Арман Мохаммадович</i> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНІОРІВ У ФУТБОЛІ.....	104
<i>Головко Олена Олександрівна, Білоусов Юліан Владиславович</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ЕРГОГЕННІ ЗАСОБИ В СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ.....	107
<i>Гребенніков Сергій Володимирович, Школьнік Віталій Ігорович</i> МУЛЬТИКУЛЬТУРАЛІЗМ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ.....	110
<i>Григорчук Олександр Михайлович, Луценко Вадим Юрїйович, Тарасевич Віталій Іванович, Ходаківський Олександр Павлович</i> ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ОСВІТНЬОЇ МНЕМОТЕХНІКИ У НАВЧАННІ ФІЗИКИ.....	112
<i>Гуменна Лідія Сергіївна</i> ПРОЄКТНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНІЙ ОСВІТІ: ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ НА ШЛЯХУ ДО ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ІНТЕГРАЦІЇ.....	115
<i>Гуменний Олександр Дмитрович</i> ІННОВАЦІЙНІ ОСВІТНІ ПЛАТФОРМИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ РОБІТНИКІВ У МАШИНОБУДІВНІЙ ГАЛУЗІ.....	118

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