

3. Красильник Ю. С. Технології EdTech у системі реалізації освітніх програм за спеціальністю «Професійна освіта». *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства* : збірник матеріалів ІХ Міжнародної науково-практичної конференції, м. Ірпінь, 25–29 квітня 2024 року. Ірпінь, 2024. С. 162–167. URL: <http://surl.li/mewdjf> (дата звернення: 08.11.2025).

4. Красильник Ю. С., Мороз І. М. Психологічні чинники самореалізації особистості в освітньому процесі. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 10(56). С. 1624–1638. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/30459> (дата звернення: 06.11.2025).

5. Литвинчук О. К., Красильник Ю. С. Цифрові інструменти в дистанційному навчанні майбутніх бакалаврів професійної освіти. *Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України* : матеріали VII Міжнародної конференції, 14 листопада 2024 року. Київ, 2025. С. 248–253. URL: <https://is.gd/zcjubd> (дата звернення: 05.11.2025).

6. Нові горизонти психологічної освіти. URL: <https://phm.gov.ua/?p=284266> (дата звернення: 14.10.2025).

7. Особистісний розвиток – відкриття нових горизонтів світобачення. URL: <https://psychologist.com.ua/osobistisnij-rozvitok-yak-vidkriti-novi-gorizonti-svitobachennya/> (дата звернення: 13.10.2025).

8. Рябчун О. В., Красильник Ю. С. Педагогічна майстерність викладача в умовах цифровізації освітнього процесу. *Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України* : матеріали VII Міжнародної конференції, 14 листопада 2024 року. Київ, 2025. С. 659–662. URL: <https://is.gd/zcjubd> (дата звернення: 07.11.2025).

9. Сучасні технології у психології здоров'я : новий етап практики чи виклик етики? URL: <https://mentalzon.com/uk/post/4194/сучасні-технології-у-психології-здоров'я-новий-етап-практики-чи-виклик-етики> (дата звернення: 13.10.2025).

10. Moroz I. M., Kalenyuchenko R. A., Krasylnyk Yu. S. Psychological problems of conflict-free communication during the educational process in educational institutions. *Наукові перспективи*. 2025. № 10(64). С. 1252–1262. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/30972> (дата звернення: 07.11.2025).

11. Richards D., Viganò N. Online Counseling : A Narrative and Critical Review of the Literature. *Journal of Clinical Psychology*. 2013. № 69(9). pp. 994–1011.

УДК 796+378

Крупеня Світлана Василівна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

доцент кафедри фізичного виховання та спорту

Київського національного університету будівництва і архітектури

ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ

У структурі педагогічної діяльності тренера одне з провідних місць посідають перцептивні здібності, зміст яких визначається педагогічною спостережливістю. Така здібність за умови її розвитку й удосконалювання дозволяє спостерігати внутрішній світ спортсмена, зрозуміти його переживання, оцінити стан, помітити в предметах і явищах навчального

процесу щось істотне, але малопомітне для оточення, бачити деталі, неважливі на перший погляд, але необхідні для удосконалювання різних сторін підготовленості спортсменів. Завдяки цій здатності, можна швидко і точно орієнтуватися у навчальному процесі, коригувати як власні дії, так і дії своїх вихованців. Уміння спостерігати педагогічний процес, аналізувати його і приймати правильне рішення прямо залежить від знань й досвіду роботи і вимагає спеціальної підготовки.

Цілеспрямоване і планомірне сприйняття предметів і явищ навколишнього світу, метод його пізнання на основі безпосереднього сприйняття називається спостереженням.

У педагогічній практиці цей метод застосовується як оперативний контроль за діями спортсмена, його технікою, тактикою, фізичним станом, а також за формуванням окремих сторін його особистості й особистості в цілому, його здатностей [2, с. 16].

Досвідчені тренери домагаються ефективності спостереження, дотримуючись методичних правил:

- постановка завдань спостереження;
- завдання повинні конкретно ставитися до визначеного об'єкта спостереження;
- визначення способу спостереження (словесне описування, графічне зображення, стенографування, фотографування, фільмо-знімання, звуко-записування тощо) та прийомів фіксації результатів спостережень;
- опрацювання конкретних методів аналізу результатів спостереження (оцінні таблиці, словесна характеристика, відео і фотограми тощо).

Педагогічні спостереження можуть бути різними за обсягом: проблемні, якщо їх проводять за декількома взаємозалежними педагогічними явищами, і тематичні, коли спостерігається мінімум педагогічних явищ, що підлягають вивченню, та за формою: включені, коли передбачена активна участь самого тренера в аналізі діяльності вихованців, і невключені, коли тренер фіксує дію спортсмена у своїх записах без їх негайного аналізу.

Крім того, програма спостережень може бути розвідувальна, тобто уточнювати і змінюватися в ході спостережень, і основна, коли є чітко розроблений план дій та визначено техніку фіксації результатів.

Якщо вихованці знають, що за ними ведеться спеціальне спостереження й їхні дії записують і потім будуть аналізувати, таке спостереження називається відкритим. Проводять також і закриті спостереження, про які вихованців не інформують.

Як правило, тренеру слід проводити свої спостереження безперервно. Це дозволяє створити цілісне уявлення як про групу в цілому, так і про кожного

спортсмена окремо. Однак практика іноді потребує переривчастих спостережень над конкретною якістю особистості, характерною тільки для одного етапу її розвитку. У цьому випадку не вдається простежити динаміку явища, однак можна намітити шлях для його удосконалювання [3, с. 28].

Спостереження, поряд із тестуванням, — один із важливих засобів педагогічного контролю, що дозволяє не тільки оцінити здатності і спроможності учня, а й визначити подальший шлях його навчання і виховання, ураховуючи особливості його індивідуального розвитку. Цього можна досягти за допомогою аналізу різних сторін підготовленості і розробки на основі отриманих даних типологічних характеристик учнів [1, с. 87].

Метод спостереження застосовується для оцінки різних сторін діяльності спортсмена, його стану, підготовленості. Наприклад, тільки за забарвленням шкіри обличчя та мімікою можна зробити висновок про ступінь втоми. Про це можна судити, спостерігаючи, як спортсмени виконують рухи складно-координаційного характеру (табл. 1).

Таблиця 1

Оцінювання втоми у процесі спортивного тренування методом спостереження

Об'єкт спостереження	Ступінь та ознаки втоми		
	незначна	середня	велика (неприпустима)
Забарвлення шкіри обличчя	Незначне почервоніння	Значне почервоніння	Різке почервоніння, блідість або синюшність
Мовлення	Виразне	Утруднене	Украй утруднене або неможливе
Міміка	Звичайна	Обличчя напружене	На обличчі страждання
Пітливість	Незначна	Виразна у верхній частині тіла	Надмірна, у верхній частині тіла та нижче поясу, виступ солі
Дихання	Прискорене, рівне	Сильно прискорене	Сильно прискорене, поверхневе, з окремими вдихами, що змінюються безладним диханням
Рухи	Бадьора хода	Невпевнені кроки, похитування	Різке хитання, тремтіння, вимушена поза з опорою
Самопочуття	Скарг немає	Скарги на втому, біль у м'язах, серцебиття, задишку, шум у вухах	Скарги на запаморочення, біль у правому підребер'ї, головний біль, нудота, інколи гикавка, блювота

Якщо мова буде йти про спостереження за технікою виконання рухів, то тут ефективність даного методу цілком залежить від знання цієї техніки, уміння виявити помилки і знайти правильне рішення для їх виправлення.

Список використаних джерел

1. Циба Ю. Г. Медико-біологічні технології підвищення працездатності спортсменів : навч.-метод. посіб. / Ю. Г. Циба, А. Д. Молдован, П. І. Горюк. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 132 с.
2. Шинкарук, О. Спортивний відбір і орієнтація підготовки спортсменів з урахуванням функціональної асиметрії: теоретичні передумови / О. Шинкарук, А. Улан // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – № 1, 2016. – С. 15–18.
3. Шепеленко Т. В. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення. Лікувальна фізична культура. Масаж і самомасаж : конспект лекції / Т. В. Шепеленко, В. П. Шевченко, С. М. Черніна. – Харків : УкрДУЗТ, 2015. – 32 с.

УДК 796+613

Крупеня Світлана Василівна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

доцент кафедри фізичного виховання та спорту

Київського національного університету будівництва і архітектури;

Шамич Олександр Миколайович,

доктор психологічних наук, професор,

завідувач кафедри фізичного виховання і спорту

Київського національного університету будівництва та архітектури

ХРОНІЧНА ВТОМА СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНІЙ МЕДИЦИНІ

Визначальними феноменами стану хронічної втоми є фізіологічна та патологічна втома, що виникає під впливом рухових, психічних та розумових навантажень. При цьому порушується узгодженість взаємодії фізіологічних систем не лише під час тренувальних та змагальних навантажень, а й у стані спокою, тобто в умовах гомеостатичного регулювання. Пролонговані порушення вегетативного балансу, що визначають зміни у стані регуляторної системи, є одними із ранніх ознак розвитку у спортсменів хронічної втоми.

Для оцінки вегетативного балансу у спортсменів проводили математичний аналіз варіабельності серцевого ритму. Загальна оцінка стану регуляторних систем організму у спортсменів з ознаками і без ознак хронічної втоми проводилася на підставі інтегрального критерію - показника активності регуляторних систем (ПАРС), що є сумою кодованих за 5-бальною системою (+2, +1, 0, -1, -2) відповідних значень п'яти критеріїв: сумарного ефекту регуляції – А, функції автоматизму – Б, вегетативного гомеостазу – В, стійкості регуляції – Г та активності підкіркових нервових центрів – Д [2, с. 287].