

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.*

УДК 37.09

результат або впливати на всі фактори змагання посилює почуття тривожності та стрес [2].

Узагальнюючи, психологічні особливості виникнення стресу у спортивних тренерів пов'язані з поєднанням зовнішніх чинників, таких як рольові конфлікти, тиск досягнення результатів і високі очікування, та внутрішніх, як-от емоційне виснаження, перфекціонізм і самокритика. Важливо розуміти, що стрес є невід'ємною частиною тренерської діяльності, однак його надмірний рівень може негативно вплинути як на тренера, так і на результати команди. Для мінімізації стресу необхідно впроваджувати стратегії управління емоціями, соціальну підтримку, баланс між роботою та відпочинком, а також навчати тренерів ефективним технікам релаксації та саморегуляції. Це допоможе підвищити їхню ефективність і зберегти психологічне здоров'я в умовах високого навантаження.

Список використаної літератури

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.

2. Бурла, А., Петренко, О., Бурла, О., & Босько, В. (2023). Психологічні аспекти діяльності спортивних тренерів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, (5(164), 47-50. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5\(164\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).10)

4. Шамич О.М., Сердюк Л.З., Іваннікова Г.В. Фізична культура і спорт як основа здоров'я і благополуччя особистості. Навчальний посібник К.: КНУБА, Талком, 2023. URI <https://repository.knuba.edu.ua/handle/123456789/11416>

УДК 796.03

Іваннікова Ганна Василівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Київського національного університету будівництва та архітектури;

Родін Дмитро Євгенович,

здобувач вищої освіти навчальної групи ФВіС-21,

Київського національного університету будівництва та архітектури

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ В ПРОФІЛАКТИЦІ СПОРТИВНИХ ТРАВМ

Психологічні аспекти у профілактиці спортивних травм відіграють важливу роль у забезпеченні безпеки та здоров'я спортсменів. Спортивні травми не лише негативно впливають на фізичний стан спортсмена, але й

призводять до серйозних психологічних наслідків, таких як страх повторної травми, тривожність, зниження мотивації та самооцінки [2]. Сьогодні питання профілактики травматизму є одним з ключових у спортивній діяльності, оскільки зростаюча інтенсивність та конкуренція вимагають від спортсменів максимальних фізичних зусиль. Успішна профілактика травм передбачає не лише фізичну, але й психологічну підготовку, яка допомагає мінімізувати ризик травматизму. Психологічні фактори, такі як стрес, рівень мотивації, внутрішній діалог і здатність концентруватися, мають безпосередній вплив на результативність і безпеку спортсмена під час тренувань і змагань. Спрямованість психологічної підготовки на профілактику травм дає змогу вчасно визначити та усунути психологічні бар'єри, що можуть призвести до необережних дій або зниження реакції, які спричиняють травматизм [3]. Отже, дослідження психологічних аспектів у профілактиці спортивних травм є надзвичайно актуальним, оскільки сприяє збереженню здоров'я спортсменів, підвищенню ефективності їхньої діяльності та продовженню спортивної кар'єри.

Спортивна діяльність супроводжується значним фізичним і психічним навантаженням, а також високим рівнем відповідальності за результат, що створює додатковий ризик травмування. Психологічні фактори, зокрема рівень стресу, страх, втома, мотивація та здатність до концентрації, можуть суттєво впливати на ймовірність отримання травм [2].

Один з основних аспектів профілактики травм – це управління стресом, який може посилювати тривожність та впливати на концентрацію і координацію. Високий рівень стресу нерідко призводить до зниження здатності приймати швидкі й точні рішення, що підвищує ймовірність травмування під час інтенсивних навантажень. Тому в процесі психологічної підготовки спортсменів важливо навчати їх ефективним методам управління стресом і релаксації, таким як дихальні техніки, медитація та візуалізація [4].

Другим важливим аспектом є робота з мотивацією спортсмена. Занижена мотивація може зумовлювати нехтування певними аспектами безпеки, зокрема неправильним виконанням вправ або неповною розминкою. Підтримка оптимального рівня мотивації сприяє належному виконанню всіх вимог тренувального процесу, що допомагає уникати травм [4].

Також важливо враховувати індивідуальні особливості спортсмена, як-от рівень впевненості у своїх силах та внутрішній діалог. Низька самооцінка і страх перед можливими невдачами можуть призвести до сумнівів і обережності у виконанні технічно складних елементів, що підвищує ризик

травми [1]. У зв'язку з цим рекомендується проводити регулярні консультації з психологом для розвитку впевненості у своїх можливостях та зниження тривожності.

Концентрація є ще одним ключовим аспектом профілактики травм, оскільки невміння зосередитися може призводити до помилок та необережних дій. Техніки розвитку концентрації, як-от усвідомлене спостереження за рухами та візуалізація успішного виконання вправ, можуть допомогти спортсмену уникати травм під час виконання складних завдань [1].

Психологічна підготовка до відновлення після травми також важлива, адже страх повторного травмування може негативно впливати на готовність спортсмена повернутися до активних тренувань. У цьому випадку психологічна підтримка може допомогти спортсмену перебороти страх і поступово повернутися до звичного ритму.

Для ефективної профілактики травматизму необхідно діяти в кількох напрямках: організаційному, медико-біологічному, матеріально-технічному, спортивно-педагогічному та психологічному. Кожен з цих аспектів містить як ризики, так і значні можливості для запобігання травмам у спорті, забезпечення швидкого й ефективного лікування, реабілітації та підвищення ефективності спортивної підготовки [4].

Спортсмени високого рівня через професійні захворювання та травми змушені пропускати від 7% до 45% тренувань і від 5% до 35% змагань. Як наслідок, близько 10% травмованих спортсменів потребують стаціонарного лікування, а для 5%–10% необхідне хірургічне втручання. Найвищий рівень травматизму спостерігається у спортсменів віком 15–25 років. Травми призводять до тривалих пауз у спортивній діяльності та значно підвищують ризик розвитку довготривалих симптомів, пов'язаних з патологічними змінами у суглобово-зв'язковому апараті, що, у свою чергу, спричиняє ранні дегенеративно-дистрофічні процеси [5].

Запобігання спортивним травмам базується на принципах профілактики ушкоджень із урахуванням особливостей кожного виду спорту. Вивчаючи причини спортивного травматизму, експерти дійшли згоди, що значна частина травм обумовлена помилками в побудові тренувального процесу [3]. Наприклад, 60% травм у бігунів та близько половини стресових переломів пов'язані з тренувальними помилками, які призводили до надмірного локального м'язового стомлення, зниження здатності м'язів амортизувати ударну силу та підвищеного навантаження на кістки. До таких помилок належать: надто інтенсивний початок тренування без належної розминки (27%

випадків переломів), надмірне навантаження під час одного заняття (10%), різке збільшення дистанцій з високою інтенсивністю (8%) та використання великих обсягів бігу по пересіченій місцевості без належної підготовки (6%).

Фізична активність є важливою для людей будь-якого віку. Заняття спортом виконують три основні функції: 1) допомагають зняти напругу та вивільнити негативні емоції, які накопичуються в повсякденному та соціальному житті; 2) спортсмени стають прикладом для виховання молоді; 3) спорт виступає як духовний інститут, що використовує ритуали для підтримання соціальної поведінки [5].

Отже, психологічні аспекти є невід'ємною частиною профілактики спортивних травм. Комплексний підхід, який включає не лише фізичну підготовку, але й психологічну роботу, дозволяє ефективніше знижувати ризик травмування, підтримувати стабільність психоемоційного стану спортсменів і покращувати їхні спортивні результати.

Список використаних джерел

1. Биба Л. М., Бабанін О. О. Спортивний травматизм під час занять фізичною підготовкою і його профілактика. Методичний посібник. Ужгород, 2010. 52 с.
2. Гребік О. Попередження спортивного травматизму. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2016. Вип.23. С.122–125.
3. Гуменюк С.В. Спортивний травматизм та його профілактика. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді: матеріали п'ятого регіон. наук.-метод. семінару 18–19 груд. 2018р. Тернопіль: Тайп, 2020. С.66.
4. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. – Вінниця: ВНАУ, 2020. – 240 с.
5. Мовчан В.П. Проблема травматизму в спорті та його профілактика. Молодий вчений. 2018. №4.2. С.207–210.
6. 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>

<i>Іваннікова Ганна Василівна, Єльчев Сергій Сергійович</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА (З ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ – ФУТБОЛ).....	152
<i>Іваннікова Ганна Василівна, Кривенко Євгенія Анатоліївна</i> ВПЛИВ ОБРАЗУ ТІЛА НА МОТИВАЦІЮ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ.....	155
<i>Іваннікова Ганна Василівна, Марченко Роман Васильович</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ СТРЕСУ У СПОРТИВНИХ ТРЕНЕРІВ.....	157
<i>Іваннікова Ганна Василівна, Родін Дмитро Євгенович</i> ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ В ПРОФІЛАКТИЦІ СПОРТИВНИХ ТРАВМ.....	159
<i>Іваннікова Ганна Василівна, Руденко Андрій Іванович</i> ЗВ'ЯЗОК САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА ІЗ УЗГОДЖЕННЯМ ЙОГО ЖИТТЄВИХ ЦІЛЕЙ.....	163
<i>Ігнатенко Олександр Володимирович, Ігнатенко Ганна Володимирівна</i> ДО ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ МЕТОДИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ЗА СУЧАСНИХ УМОВ.....	165
<i>Калениченко Руслан Арсенович, Аницупова Дар'я Сергіївна</i> ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ БУДІВЕЛЬНИХ ПІДПРИЄМСТВ У СУЧАСНИХ РИНКОВИХ УМОВАХ.....	167
<i>Калениченко Руслан Арсенович, Іванов Георгій Артемович</i> УПРАВЛІННЯ КОНФЛІКТНИМИ СИТУАЦІЯМИ В БІЗНЕСІ.....	170
<i>Калениченко Руслан Арсенович, Кот Ірина Миколаївна</i> ФАКТОРИ, ЯКІ ПЕРЕШКОДЖАЮТЬ УСПІХУ БІЗНЕС-ДІЯЛЬНОСТІ, ТА ЇХ НЕЙТРАЛІЗАЦІЯ.....	173
<i>Калениченко Руслан Арсенович, Куцин Евеліна Іванівна</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОТИДІЇ ОБМАНУ В БІЗНЕСІ.....	175
<i>Калениченко Руслан Арсенович, Мотій Анастасія Сергіївна</i> ПСИХОЛОГІЯ УПРАВЛІННЯ ТА ЛЮДСЬКИЙ ЧИННИК У БІЗНЕСІ.....	177

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