

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

5. Найдіффер Р. Увага у спорті. Психологія уваги. К.: ЧеРо, 2001. С. 761-800.
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>
7. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навчальний посібник. – К.: НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с.
8. E. Bruce Goldstein Cognitive Psychology: Connecting Mind, Research, and Everyday Experience. Third Edition: Wadsworth, 2011. 444p.
9. Gilbourne D. Tales from the Field: Personal Reflections in the Provision of Psychological Support in the Professional Soccer // Psychology of Sport and Exercises. 2006. №7. P.331.
10. Jansen P., Lehmann J. Mental rotation performance in soccer players and gymnasts in an object-based mental rotation task//Advance Cognitive Psychology. 2013. Vol.6, №9. P. 92-98.
11. Karbach J., Verhaeghen P. Making work in g-memory work: a meta-analysis of executive-control and working memory training in older adults// Psychology Science. 2014. Vol.8, №25. P. 125-129.
12. Memmert D., Simons D., Grimme T. The relationship between visual attention and expertise in sports// Psychology of Sport and Exercises. 2009. Vol.4, №10. P. 146-151.
13. Van Biesen D., McCulloch K., Vanlandewijck Y. Profiles in Competitive Track Races: Regulation of Exercise Intensity is Related to Cognitive Ability// Front Physiology. 2016. Vol.4, №7. P. 624-630.

УДК 796.332.015.14'06

Човнюк Юрій Васильович,

кандидат технічних наук, доцент,

доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Київського національного університету

будівництва та архітектури;

Холодов Володимир Володимирович,

здобувач вищої освіти навчальної групи ФВСм-23

Київського національного університету

будівництва та архітектури

РОЗВИТОК КОГНІТИВНИХ ПРОЦЕСІВ СПОРТСМЕНІВ МЕТОДОМ АУТОГЕННИХ (МЕДИТАЦІЙНИХ) ТРЕНУВАНЬ

Сучасні тренери-фахівці з різних видів спорту практикують медитацію (як аутогенне тренування) й глибоко переконані, що вона допомагає здолати тривожність й стреси, не допустити депресію, а ще покращує пам'ять та когнітивні здібності спортсменів. У США та Британії ведуться серйозні

розмови про необхідність включення її у шкільний курс (у т.ч. у фізичне виховання), так само як і його, щоб зменшити втому й здолати високий рівень тривожності та стресів, притаманних учням (та й сучасному спорту!). Виникають закономірні питання: чи насправді від медитаційного аутогенного тренування є така користь й що говорять про це сучасні нейробіологи, психологи й взагалі сучасна спортивна наука?

На чому базується класичне (медитаційне) аутогенне тренування? Це, по суті, ментальне тренування, котре заспокоює розум й тіло (спортсмена), вчить сповільнювати потік думок й відпускати негатив. Його основа – усвідомлення себе у моменті «тут і зараз», прийнятті без критики й осудження будь-яких думок і почуттів. Не існує правильної чи неправильної тривалості медитаційного аутогенного тренування, вона може бути довільною. Вчені, досліджуючи саме медитацію усвідомлення, спостерігають за процесом й оцінюють переваги та ризики.

При дослідженні 8-ми тижневої програми зниження стресу у спортсменів високої кваліфікації за допомогою аутогенного (медитаційного) тренування усвідомлення у 2013 році американські фахівці прийшли до цікавих висновків. Зокрема, виявилось, що практика медитації здатна зменшити навіть запальні реакції у організмі спортсменів, які виникають на фоні сильного (передзмагального) стресу. Щоб виявити закономірність, спортсменів-добровольців намащували кремом з капсаїцином (дратлива речовина з гострого стручкового перцю). Чим у більшому стресі знаходився піддослідний спортсмен, тим більш ефективним був вплив на нього практики аутогенного (медитаційного) тренування.

У середині ХХ століття Європу та Америку захлеснув бум захоплення східними релігіями, особливо серед молоді. Було опубліковано багато стародавніх текстів, насамкінець їх переклали на європейські мови, а молодь у пошуках істини здійснювала паломництво у Непал та Індію, шукала новий досвід й нові практики. Саме у той період часу світ познайомився з технікою трансцендентальної медитації – її засновник Махаріші Махеш Йогі активно «просував» її на планеті. Тоді медитації почали входити у звичайну практику зміцнення психічного та фізичного здоров'я у комплексі з йогою та дихальними вправами.

2010-і підняли аутогенне (медитаційне) тренування на новий щабель популярності. Сплеск інтересу (у т.ч. у спорті) був викликаний новими технологіями – з'явилися численні програми для направленої медитації у смартфоні. Зазвичай це відео чи аудіо з голосовими повідомленнями, які

допомагають керувати процесами розслаблення та концентрації уваги (спортсмена). За основу взяли не трансцендентальну медитацію, котрою світ «перехворів» у попередньому столітті, а техніку медитації усвідомлення (mindfulness meditation). У ній головне – не мантри та словесні формули, а здатність зосередитись на моменті «тут і зараз» за допомогою контролю тіла та дихання.

У ХХІ столітті акцент досліджень у спортивній науці перемістився зі спортсменів-професіоналів на новачків у спорті, тобто на тих, хто ніколи не займався медитацією. Дослідникам було важливо зрозуміти, як впливає нова техніка на мозок спортсмена (невисокої кваліфікації) протягом тривалого часу, які зміни викликані саме медитацією «з нуля». Опубліковані ще у 2011 році у журналі "Psychiatry Research: Neuroimaging" дані дають основу стверджувати, що медитація здатна збільшити густину сірої речовини у гіпокампі й задній пояській корі головного мозку. На практиці це означає здатність (спортсмена) краще контролювати прояв почуттів та емоцій (особливо у змагальній діяльності), боротися з наслідками посттравматичних розладів і навіть з депресіями. Зміни зачіпляють також відділи мозку, які відповідають за самоусвідомлення, самоаналіз та співчуття. Аналіз знімків МРТ показав, що для перших відчутних змін достатньо навіть восьми тижнів регулярних занять (аутогенних (медитаційних) тренувань).

Слід зазначити, що саме у сірій речовині мозку є нейрони, за допомогою котрих людина (спортсмен) здатна навчатись, пам'ятати та думати. Чим більший вік спортсмена, тим більше втрачає його мозок у об'ємі та масі, тим більше втрачє й у когнітивних функціях! Зміни після аутогенного (медитаційного) тренування зачіпляють, по суті, весь мозок й дозволяють ці вікові метаморфози дещо сповільнити. Мабуть це є серйозним аргументом для роздумів і основою щодо прийняття рішення про введення аутогенних (медитаційних) тренувань у практику сучасного спортивного тренування на усіх етапах підготовки спортсменів.

Спорт надзвичайно різноманітний як за формою, так і за змістом. Це проявляється у багатьох його видах, у змістовних і процесуальних проявах спортивної діяльності, обумовлених специфічними особливостями змагальних вправ і умовами спортивного змагання [1]. Специфічною ознакою спорту, за даними спеціальної літератури, є наявність вираженого психічного напруження, втоми або стресу, при якому можлива адаптація до навантажень та високий рівень підготовленості спортсмена [1,2]. У зв'язку з цим, постає необхідність конкретного вивчення психологічних особливостей кожного виду спорту з метою подальшого наукового обґрунтування навчально-

тренувальних методів спортивної діяльності. На думку фахівців, значення та необхідність психології спорту для спортивної діяльності є безперечними. В джерелах спеціальної літератури [1,2] автори підкреслюють роль психологічної підготовки, особливо на попередніх етапах багаторічного тренувального процесу в конкретних видах спорту для подальшої спеціалізації. Виходячи з цього, визначення методик, які впливають на психічний стан юних спортсменів під час тренувальних занять і змагань, є вкрай важливим. Але, в спеціальній літературі не достатньо освітлюється ця проблема відносно окремих видів спорту.

У даній роботі виявлений вплив аутогенного (медитаційного) тренування на психологічну підготовку спортсменів 17- 21 років, які займаються різними видами єдиноборств (бокс, самбо, дзюдо, кікбоксінг, вільна боротьба) під час змагальної діяльності. При цьому використані наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел, констатуючий експеримент, педагогічні методи дослідження, анкетування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики та метод аутогенного (медитаційного) тренування. Заняття проводились у двох групах єдиноборців (контрольній та експериментальній), по 10 студентів-спортсменів КНУБА. Тренувальні заняття, згідно рекомендаціям спеціальної літератури та віку спортсменів, проводились 5 разів на тиждень, їх тривалість складала 120 хвилин (2 години). В обох групах (експериментальній і контрольній) заняття проводились по однаковій методиці, і відповідали загальній програмі тренувань з єдиноборств для даного віку.

Використовуючи прийоми аутогенного (медитаційного) тренування (АУТМТ), за даними літератури, спортсменам необхідно оволодіти здатністю управляти власною психікою, створюючи у відповідальні моменти оптимальний емоційний стан. Ці рекомендації стали вирішальними у виборі методу для проведення дослідження, особливо враховуючи підготовку та участь у змагальній діяльності спортсменів, які займаються єдиноборствами. З метою психологічної підготовки в експериментальній групі був застосований метод АУТМТ, який розділявся на окремі частини: заспокійливу та мобілізуючу [1].

Завдання заспокійливої частини АУТМТ: 1) розслаблення м'язів; 2) заспокоєння внутрішніх органів; 3) заспокоєння нервової системи.

Завдання мобілізуючої частини АУТМТ: 1) відпрацьовування відчуття прохолоди; 2) відпрацьовування відчуття легкості; 3) активізація організму.

За даними літературних джерел, перша частина, зазвичай, використовується у випадках, коли потрібно заспокоїтись та розслабитись після тренування, перед сном, для зняття зайвого хвилювання і напруги перед

змаганнями і після них. Друга – для підготовки організму спортсмена до змагального виступу, для усунення млявості, апатії, зняття напруги тощо.

На думку фахівців, підготовленість спортсмена до змагальної діяльності передбачає високий рівень розвитку функціональних систем організму, регуляторних функцій нервової системи та його психіки, сформованості фізичних та рухових якостей, що забезпечують ефективність специфічної рухової діяльності [1,2]. Готовність спортсмена до змагань – це його інтегральна характеристика, яка включає наявність загальних компонентів, одним з яких є функціональна готовність. Для визначення впливу методу (АУТМТ), запропонованого експериментальній групі, було проведено тестування спортсменів експериментальної та контрольної груп з використанням шкали реактивної тривожності за Ч. Спілбергером [2]. Головною метою було виявити стан юнаків в даний момент часу, який характеризується емоціями, що суб'єктивно переживаються: напругою, неспокоєм, заклопотаністю, нервозністю в даній конкретній обстановці. За даними спеціальної літератури, він виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію [1,2]. Стосовно проведеного дослідження, такою стресовою ситуацією були модельні та підсумкові змагання, які проводились протягом експерименту. Шкала реактивної тривожності Ч. Спілбергера є єдиною методикою, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особи, і як її стан [2]. На думку спеціалістів, частота серцевих скорочень – легкодоступний показник функціонального стану організму, що відображає реакцію серцево-судинної системи на психологічний вплив зовні. Цей показник є достатньо інформативним і доступним для використання у різних ситуаціях, включаючи стресові. Тому було вирішено виявити та проаналізувати дані ЧСС у юнаків 17-21 років, які займаються єдиноборствами, що визначалися в стані відносного спокою та перед змагальною діяльністю. Вказані показники виявлялись в стані відносного спокою і безпосередньо перед модельними змаганнями, які проводились між спортсменами експериментальної та контрольної груп на початку та в середині навчального року. У єдиноборців, що склали експериментальну групу наприкінці дослідження (3 етап контролю) середня арифметична величина показників реактивної тривожності за тестом Ч. Спілбергера мала значення $31,3+0,74$ балів. Тоді як після тестування юнаків контрольної групи вона дорівнювала $40,8+0,75$ балів. Отримані дані свідчать, що спортсмени експериментальної групи після застосування методу АУТМТ мали кращий рівень психологічної готовності до

головних змагань. При виявленні впливу АУТМТ на психологічний стан єдиноборців 17–21 років під час змагань були зареєстровані позитивні зміни показників частоти серцевих скорочень (ЧСС) на достовірно значущу величину, що свідчить про ефективність використаного методу для даної вікової групи. Результати даного дослідження свідчать про можливість практичного використання методу АУТМТ з метою поліпшення психологічної підготовки та покращення змагальних результатів юнаків, які займаються спортивними єдиноборствами, на етапі базової підготовки.

Список використаних джерел

1. Воронова В.І. Психологія спорту : навчальний посібник. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. Уейнберг Р.С., Гоулд Д. Основи психології спорту і фізичної культури. – К.: Олімпійська література, 2001. – 335 с.
3. 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-bfd3-0b908aefa24d>

УДК 138.16

*Чорноморденко Іван Васильович,
доктор філософських наук, професор,
завідувач кафедри філософії
Київського національного університету
будівництва і архітектури*

ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ: ПОМІЧНИК ЧИ КОНКУРЕНТ?

На сьогодні немає більш актуальної, такої про яку всі говорять, теми як штучний інтелект. Всі члени суспільства прагнуть його застосування у різних галузях народного господарства, з одного боку, та висловлюють застереження щодо його експансії, з іншого. Особливої уваги заслуговує осмислення застосування штучного інтелекту в медицині і освіті де він активно використовується, вмережуючись у виробничі та наукові процеси.

Тому маємо на меті акцентувати увагу на тому, що поділяємо штучний інтелект на такий, що приносить «користь» і такий, що приносить «шкоду».

Поза усяким сумнівом є процеси які заслуговують на увагу щодо їх розгляду, тобто там де є «вакансії» особливо такі, котрі потребують високої кваліфікації і пов'язані з ризиками, використання штучного інтелекту не лише

<i>Супрун Дар'я Миколаївна, Супрун Микола Олексійович</i> СУЧАСНА ГРОМАДЯНСЬКА ПОЗИЦІЯ УНІВЕРСИТЕТІВ В КОНТЕКСТІ ІНКЛЮЗИВНОГО ПІДХОДУ: ПРАКТИКИ ЄС.....	437
<i>Сушков Олег Олександрович</i> ЩОДО РОЗВИТКУ МЕДІАОСВІТИ ЯК ТЕХНОЛОГІЇ.....	440
<i>Табачка Микита Павлович, Красильник Юрій Семенович</i> ПРОБЛЕМИ КОМУНІКАТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ДИСКУСІЇ.....	443
<i>Токунова Анастасія Володимирівна, Рошканюк Вадим Михайлович,</i> <i>Чавостін Дмитро Анатолійович</i> ДО ПИТАННЯ ПРО РОЛЬ ЖІНОК У ПИТАННІ ПОМ'ЯКШЕННЯ НАСЛІДКІВ ЗМІНИ КЛІМАТУ.....	448
<i>Храбан Тетяна Євгенівна</i> НА ШЛЯХУ ДО ГЕНДЕРНО ЗБАЛАНСОВАНОГО ЛІДЕРСТВА У СЕКТОРІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	451
<i>Човнюк Юрій Васильович, Довбик Тимофій Олександрович</i> АЛГОРИТМ УПРАВЛЯЮЧИХ ДІЙ ТРЕНЕРА/СПОРТИВНОГО ПЕДАГОГА ЗАДЛЯ ВИРІШЕННЯ ЗАДАЧ Й ДОСЯГНЕННЯ ЦІЛЕЙ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	456
<i>Човнюк Юрій Васильович, Гундер Ярослав Валерійович</i> ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ БІОМЕХАНІЧНИХ ЕРГОГЕННИХ ЗАСОБІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ.....	461
<i>Човнюк Юрій Васильович, Гундер Ярослав Валерійович</i> СУЧАСНІ МЕХАНІЧНІ ТА БІОМЕХАНІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ Й ТРЕНАЖЕРНІ СИСТЕМИ У ПРАКТИЦІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ.....	465
<i>Човнюк Юрій Васильович, Холодов Володимир Володимирович</i> РОЛЬ КОГНІТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФОРМУВАННІ КРИТЕРІЇВ ВІДБОРУ ТА ОРІЄНТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ ІГРОВИХ КОМАНДНИХ ВИДІВ СПОРТУ.....	470
<i>Човнюк Юрій Васильович, Холодов Володимир Володимирович</i> РОЗВИТОК КОГНІТИВНИХ ПРОЦЕСІВ СПОРТСМЕНІВ МЕТОДОМ АУТОГЕННИХ (МЕДИТАЦІЙНИХ) ТРЕНУВАНЬ.....	474

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