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

УДК 37.09 **DOI https://doi.org/10.59647/978-617-520-999-8/1**

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

ISBN 978-617-520-999-8

© КНУБА, 2025

УДК 796.01

Гасанова Саіда Фарухівна,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту
Київського національного університету
будівництва та архітектури;
Іванніков Ігор Вікторович,
здобувач вищої освіти навчальної групи ФВСм-24,
Київського національного університету
будівництва та архітектури

ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ ТА КОРЕКЦІЇ СТРЕСОВИХ СТАНІВ У СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ

Під час змагань спортсмени стикаються зі значними фізичними та психологічними навантаженнями, що часто призводить до стресових станів. Ці стани можуть негативно впливати на їхню спортивну продуктивність, концентрацію та загальну ефективність, тому дослідження механізмів виникнення стресу і методів його корекції стає важливим для підвищення результатів спортсменів.

Ефективні методи корекції стресових станів можуть допомогти не лише уникнути емоційного вигоряння, але й поліпшити загальну мотивацію та самопочуття спортсменів.

Дослідження стресових станів у спортсменів виявляє, що головними факторами, які впливають на їхню психологічну підготовку, є стрес перед змаганнями та під час них. Водночас у спортсменів вищого рівня спостерігається більший рівень енергійності порівняно з менш досвідченими спортсменами. Вчені у галузі спортивної психофізіології (Е. П. Ільїн, В. М. Крайнюк, Ю. В. Щербатих) розглядають спорт як вид екстремальної діяльності, спрямованої на досягнення найвищих результатів. Вони підкреслюють, що стресові фактори є невід'ємними елементами цієї діяльності та обмежують ефективне функціонування як фізіологічних, так і психічних систем організму спортсмена [2].

Стрес, який виникає у спортсменів під час змагань, є комплексним психофізіологічним станом, що виникає в складних умовах, пов'язаних з активною зацікавленістю в спортивній діяльності. Цей стан супроводжується відчуттям відповідальності та проявляється вегетативно-емоційними змінами.

У змагальній діяльності, коли від спортсмена вимагається постійна максимальна віддача та робота на межі його можливостей, виникають обставини, що потребують чіткого контролю за психологічним станом. Якщо фізичні навантаження перевищують допустимі межі, а контроль за психоемоційним станом є недостатнім, це може призвести до значного психологічного напруження, що знижує ефективність виступу та може спричинити поразку. Як результат, може виникнути стрес. Тому важливо приділяти увагу психологічному стану спортсменів як у передзмагальний період, так і під час самих змагань.

Сучасний спорт безпосередньо пов'язаний із значним підвищенням тренувальних навантажень, що також збільшує психологічний тиск на спортсменів. Постійне повторення одних і тих самих вправ для їх вдосконалення та одноманітність тренувального середовища спричиняють не лише фізичну втому, але й значну психічну напругу. Це підкреслює важливість ретельно організованої психологічної підготовки, яка включає навчання спортсменів технікам самоконтролю та психорегуляції Для запобігання стресовим станам у спортсменів науковці рекомендують: узгоджувати рівень амбіцій спортсмена з його реальними можливостями; уникати сильних зовнішніх подразників і надмірних фізичних та психічних навантажень перед змаганнями; розвивати емоційну стійкість спортсменів; виключати надмірну стимуляцію перед стартом; сприяти розвитку вольових якостей, таких як впевненість, рішучість та самоконтроль; підвищувати стресостійкість; формувати адекватну самооцінку; забезпечувати емоційну підтримку та знижувати емоційну збудливість перед змаганнями [1].

Ефективна профілактика стресу в спорті передбачає регулярну психологічну підготовку, розробку стратегій управління стресом, а також формування позитивного мислення і внутрішньої мотивації у спортсменів. Важливо адаптуватися до умов змагань шляхом симуляції змагальних ситуацій під час тренувань.

Таким чином, стресові стани є невід’ємною частиною спортивної діяльності. Проте, за правильно організованої підготовки та корекційних заходів, спортсмени здатні ефективно долати ці стани та досягати високих результатів.

Стресові стани є небезпекою для фізичного і психічного стану спортсмена. Вони послаблюють адаптаційні можливості організму, підвищують непродуктивну психічну напругу і, тим самим, відкривають шлях до хвороб і виснаження нервової системи в подальшому.

Для зменшення впливу стресу важливими є психологічна підготовка спортсменів, розвиток стресостійкості, контроль емоцій і правильне дихання. Серед ефективних методів можна виділити техніки релаксації (медитація, дихальні вправи), візуалізацію позитивного результату, а також когнітивно-поведінкові техніки, спрямовані на зниження тривоги. Таким чином, важливу роль у зниженні стресових станів у спортсменів відіграють тренери та спортивні психологи. Вони мають забезпечити належну підтримку, створити сприятливу атмосферу, допомогти спортсменам розвивати навички саморегуляції та контролю емоцій. Це сприяє підвищенню впевненості у собі та стабільності результатів.

Список використаних джерел

1. 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://repositary.knuba.edu.ua/handle/123456789/11416

2. Fedorchuk S, Lysenko E, Shynkaruk O. Constructive and non-constructive coping strategies and psychophysiological properties of elite athletes. European Psychiatry. Elsevier, 2019; 56: 306.

УДК 796.01

Гасанова Саїда Фарухівна,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту
Київського національного університету
будівництва та архітектури;
Юзьков Олексій Вікторович,
здобувач вищої освіти навчальної групи ФВСм-24,
Київського національного університету
будівництва та архітектури

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ СВІДОМОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ ФВіС ЗАЛЕЖНО ВІД ГЕНДЕРНОГО ТИПУ

У сучасному суспільстві гендерні аспекти займають важливе місце у формуванні особистісних та професійних якостей, що впливають на сприйняття себе у майбутній професії та на стиль взаємодії з колегами й учнями. Зважаючи на соціальні стереотипи та очікування, студентам важливо розвивати професійну свідомість, що враховує їхні індивідуальні

Гасанова Саіда Фарухівна, Іванніков Ігор Вікторович
ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ ТА КОРЕКЦІЇ СТРЕСОВИХ СТАНІВ У СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ…..……..……...95
Гасанова Саїда Фарухівна, Юзьков Олексій Вікторович
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ СВІДОМОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ ФВіС ЗАЛЕЖНО ВІД ГЕНДЕРНОГО ТИПУ……..97
Гиріна Тетяна Сергіївна
ПОДКАСТИНГ ЯК ЗАСІБ ЗАЛУЧЕННЯ МОЛОДІ ДО ЄВРОІНТЕГРАЦІЙНИХ АКТИВНОСТЕЙ УКРАЇНИ…….....……...99
Голдинська Крістіна Юріївна
РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ…...101
Головко Анатолій Михайлович, Дерахшимашхаді Арман Мохаммадович
ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНІОРІВ У ФУТБОЛІ…….……..……..…104
Головко Олена Олександрівна, Білоусов Юліан Владиславович
ПСИХОЛОГІЧНІ ЕРГОГЕННІ ЗАСОБИ В СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ…….....…..107
Гребенніков Сергій Володимирович, Школьнік Віталій Ігорович
МУЛЬТИКУЛЬТУРАЛІЗМ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ…….110
Григорчук Олександр Михайлович, Луценко Вадим Юрійович, Тарасевич Віталій Іванович, Ходаківський Олександр Павлович
ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ОСВІТНЬОЇ МНЕМОТЕХНІКИ У НАВЧАННІ ФІЗИКИ……..……...….112
Гуменна Лідія Сергіївна
ПРОЄКТНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНІЙ ОСВІТІ: ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ НА ШЛЯХУ ДО ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ІНТЕГРАЦІЇ…….115
Гуменний Олександр Дмитрович
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 60х84 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