

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

сприйняття власного тіла часто спонукає до занять з метою досягнення зовнішніх стандартів, що може сприяти короткостроковим результатам. Навпаки, позитивне самосприйняття сприяє стійкій внутрішній мотивації до фізичної активності, орієнтованої на здоров'я та загальний розвиток тіла.

Список використаних джерел

1. Бабійчук М.І. Особливості впливу образу тіла на якість життя в осіб з високим та низьким рівнем фізичної активності. № 2 (2024): Ментальне здоров'я, 18-24. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-2-3>

2. Sabiston, C. M., Brunet, J., Kowalski, K. C., Wilson, P. M., Mack, D. E., & Crocker, P. R. (2020). The role of body-related self-conscious emotions in motivating physical activity among women. *Psychology of Sport and Exercise*, 51.

3. 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

Іваннікова Ганна Василівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Київського національного університету

будівництва та архітектури;

Марченко Роман Васильович,

здобувач вищої освіти навчальної групи ФВСм-24,

Київського національного університету

будівництва та архітектури

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ СТРЕСУ У СПОРТИВНИХ ТРЕНЕРІВ

Зростання вимог до професійної діяльності тренерів включає не тільки технічну підготовку спортсменів, але й забезпечення їх мотивації, емоційної стабільності та психологічного комфорту. Тренери постійно стикаються з тиском, що вимагає досягнення високих результатів, адаптації до змін у спортивному середовищі, управління конфліктами в команді та підтримання ефективних відносин зі спортсменами.

Актуальність дослідження психологічних аспектів стресу у тренерів пояснюється їхнім значним впливом на результати спортсменів. Стрес може погіршувати управлінські та комунікативні здібності тренера, а також негативно позначатися на їхньому емоційному стані. Вивчення особливостей стресу дозволяє розробляти стратегії профілактики та подолання негативних

емоцій, що сприятиме професійному розвитку тренерів, підвищенню їх працездатності та ефективності.

Стрес є важливим чинником у професійній діяльності спортивних тренерів, оскільки вони часто стикаються з високим рівнем відповідальності, великими навантаженнями та необхідністю швидкого прийняття рішень. Психологічні особливості виникнення стресу у тренерів пов'язані з різними факторами, які впливають на їхню емоційну стабільність і професійну ефективність.

Стрес здебільшого є результатом способу мислення та оцінки подій, рівня обізнаності про власні можливості та навичок управління стресом. Психологічний стрес насамперед проявляється як тривога за життя, здоров'я, успіх або добробут.

Психологічний стрес виникає через психічні стимули, що сприймаються як загроза. Термін «стрес» має три основні значення: це зовнішні стресори (події чи фактори, що викликають напруження), суб'єктивна реакція на них (психічна напруга) та фізіологічна відповідь організму. Стресогенні фактори поділяються на чотири групи: комунікативні (міжособистісні стосунки), інформаційні (структура діяльності), емоційні (відповідальність, загроза здоров'ю) та фізіологічні (вплив навколишнього середовища) [1].

Виникнення стресу у тренерів пов'язане з багатьма факторами, включаючи постійний тиск на досягнення високих результатів, відповідальність за здоров'я та успіх своїх підопічних, а також взаємодію з іншими тренерами, спортсменами, батьками та спортивною адміністрацією. Такий постійний вплив стресових факторів може призводити до емоційного вигорання, зниження працездатності та негативного впливу на ефективність їхньої роботи [2].

Постійний емоційний контакт з командою, потреба бути активним учасником тренувань і змагань, підтримка спортсменів у складні моменти вимагає значних психічних і емоційних ресурсів. Це може викликати емоційне виснаження, яке є однією з основних причин стресу. Тренери можуть відчувати внутрішні суперечності через балансування між особистими амбіціями та потребами спортсменів, що створює напруженість і сприяє розвитку стресових станів. Конфлікти можуть виникати і через морально-етичні дилеми, особливо в ситуаціях, коли необхідно приймати складні рішення. Високий рівень перфекціонізму серед тренерів може призводити до того, що вони самі на себе чинять надмірний тиск, часто очікуючи ідеальних результатів від себе та своєї команди. Це призводить до самокритики і підсилює стрес. Спорт є сферою з високим рівнем невизначеності, що збільшує психологічний тиск на тренерів. Неможливість точно прогнозувати

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

<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