

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

*Киселевська Світлана Михайлівна,
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Київського національного університету*

*будівництва і архітектури;
Коваленко Світлана Вікторівна,
здобувач вищої освіти навчальної групи зФВС-21
Київського національного університету
будівництва і архітектури*

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ-ШАХІСТІВ

Вступ. Шахи – це не лише гра, а й вид спорту, який вимагає високого рівня інтелектуальної та психологічної підготовки. Успішність шахіста значною мірою залежить від його здатності управляти емоціями, концентруватися та адаптуватися до умов змагань.

Метою цієї доповіді є розгляд основних аспектів психологічної підготовки шахістів та виявлення ефективних методів, що допомагають покращити результати та якість гри.

Вклад основного матеріалу. Шахи - це не тільки складна гра, але і боротьба характерів, особистостей та інтелектів. Тому на хід шахової партії діють різноманітні чинники, в залежності від сильних і слабких сторін спортсменів, психологічних особливостей партнерів. І багато проблем, які проявляються в шаховій грі, мають психологічний характер (втрата концентрації уваги, відчуття відповідальності, недооцінка власних сил, переоцінка сил суперника, зниження продуктивності розумової діяльності в умовах цейтноту тощо) [3].

Розглянемо структуру психологічної підготовленості шахіста [2]:

1. Психічна витривалість. У шахах гравці часто стикаються зі стресовими ситуаціями, які можуть впливати на їхню продуктивність. Психічна витривалість є ключовим фактором, що дозволяє спортсменам залишатися зосередженими та приймати правильні рішення навіть у найнапруженіших моментах гри. Вміння управляти своїми емоціями, такими як страх або тривога, є важливим аспектом підготовки.

2. Концентрація та увага. Шахісти повинні бути здатні зосереджуватися протягом тривалих партій. Техніки, такі як медитація і візуалізація, допомагають розвивати концентрацію. Вправи на поліпшення

уваги, такі як «тренування пам'яті», також відіграють важливу роль у психологічній підготовці.

3. *Самооцінка та мотивація.* Адекватна самооцінка допомагає шахістам вірити в свої сили і приймати виклики. Внутрішня мотивація, тобто бажання досягти успіху не лише для виграшу, а й для саморозвитку, є ще одним важливим фактором. Визначення особистих цілей може зміцнити мотивацію та впевненість у собі.

4. *Стратегії управління стресом.* Методи дихальних технік, такі як глибоке дихання, можуть значно знизити рівень тривоги під час партії. Уміння робити паузи та аналізувати ситуацію допомагає зберігати спокій у критичних моментах.

5. *Психологічна адаптація до умов змагань.* Шахісти повинні бути готові адаптуватися до різних форматів турнірів, таких як швидкі шахи чи бліц. Зміна умов може викликати додатковий стрес, тому важливо розробити стратегії, які допоможуть справлятися з цим.

6. *Розробка тактики на основі психологічного портрету суперника.* Вивчення психотипів суперників може стати перевагою під час гри. Психологічні методи, такі як дезорієнтація суперника через нестандартні ходи, можуть суттєво вплинути на результат.

До ефективних методів психологічної підготовки, що допомагають покращити результати та якість гри можна віднести [2]:

1. Психологічні тренінги. Інтерактивні тренінги допомагають шахістам розвивати командну роботу, а також соціальні навички, які можуть бути корисними під час змагань. Групові заняття, на яких гравці обговорюють свої переживання та емоції, можуть знизити рівень стресу.

2. Індивідуальні сесії з психологом. Психологічні консультації є важливими для виявлення і корекції негативних установок. Професійний психолог може допомогти шахісту впоратися з тривогою та страхами, що заважають показувати високі результати.

3. Візуалізація. Техніки візуалізації дозволяють шахістам уявити успішні моменти гри, що підвищує їхню впевненість. Уявлення позитивного образу успіху допомагає зменшити тривогу перед важливими партіями.

Висновки.

1. Психологічна підготовка є невід'ємною частиною тренувального процесу шахістів. Вона дозволяє покращити ігрові результати, а також сприяє розвитку особистості спортсмена.

2. Завдання психологічної підготовки - допомогти шахісту накопичити такий запас волі, який допоможе здобути перемогу над самим собою в найскладніших ситуаціях, коли мислення починають заважати сумніви і страх [1, 2].

3. За регулярної психодіагностики та активній участі спортивного психолога в тренувальному процесі стає можливим облік індивідуальних особливостей спортсмена, формування і розвиток необхідних для перемоги психічних якостей і умінь.

4. Своєчасно визначити особливості психіки і розробити для кожного спортсмена індивідуальний план розвитку здібностей, стратегію передзмагальної і змагальної поведінки. – це теж область діяльності спортивного психолога.

Список використаних джерел

1. Карпов А.М. Шахова гра: психологічний аспект: практичний посібник. Вінниця, Класика. 2019. — 200 с.

2. Кузнецов В.В. Спорт і психологія: основи спортивної психології. — Київ, Наука. 2021. — 280 с.

3. Психологія шахової боротьби. Внутрішній суперник в шаховій боротьбі. Психологічна стійкість до стресу в шахах. URL: <https://ecoohtnadzor31.ru/uk/psihologiya-shahmatnoi-borby-vnutrennii-sopernik-vshahmatnoi-borbe.html>

1. 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-bfd3-0b908aefca24d>

УДК 355/359:796.015

Киселевська Світлана Михайлівна,

старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Київського національного університету

будівництва і архітектури;

Севериненко Артем Андрійович,

здобувач вищої освіти навчальної групи ФВС-21

Київського національного університету

будівництва і архітектури

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПРОГРАМИ НІПТ ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ

Вступ. Фізична підготовка є одним із ключових елементів військової підготовки, оскільки вона безпосередньо впливає на здатність військовослужбовців виконувати бойові завдання у складних умовах. Військові часто стикаються з непередбачуваними фізичними та

<i>Калениченко Руслан Арсенович, Нечипоренко Катерина Олександрівна</i> ГРОМАДЯНСЬКА ОСВІТА В ШКОЛАХ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ЄВРОІНТЕГРАЦІЇ.....	179
<i>Калениченко Руслан Арсенович, Пашковський Данило Олександрович</i> ЄВРОПЕЙСЬКІ ПРАКТИКИ ВИКЛАДАННЯ ІНЖЕНЕРНО-ТЕХНІЧНИХ ДИСЦИПЛІН ТА МОЖЛИВОСТІ ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ В УКРАЇНІ.....	182
<i>Калениченко Руслан Арсенович, Петренко Анастасія Русланівна</i> МОТИВАЦІЯ БІЗНЕС-ДІЯЛЬНОСТІ.....	184
<i>Калениченко Руслан Арсенович, Рожко Тетяна Сергіївна</i> ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА СУБ'ЄКТАМ БІЗНЕСУ.....	188
<i>Калениченко Руслан Арсенович, Угольниченко Віктор Олегович</i> КУЛЬТУРА ТА ЕТИКА БІЗНЕСУ.....	190
<i>Калениченко Руслан Арсенович, Ушкаленко Вікторія Володимирівна</i> ДІЛОВИЙ ЕТИКЕТ ЯК ОСНОВА ПОВЕДІНКИ У БІЗНЕС- СЕРЕДОВИЩІ.....	192
<i>Калениченко Руслан Арсенович, Фараон Владислава Володимирівна</i> ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ У ПІДПРИЄМНИЦТВІ.....	194
<i>Калениченко Руслан Арсенович, Червяк Юлія Дмитрівна</i> ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ.....	195
<i>Калениченко Руслан Арсенович, Шаповалова Крістіна Олександрівна</i> АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В КОНТЕКСТІ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ВИБОРУ В УКРАЇНІ.....	198
<i>Канішевський Станіслав Михайлович, Ткаченко Федір Володимирович</i> РОЛЬ ТРЕНЕРА У СТВОРЕННІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ ТА ЕФЕКТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНОЇ КОМАНДИ.....	202
<i>Канішевський Станіслав Михайлович, Шпильовий Володимир Іванович</i> ВПЛИВ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА СТИЛЬ ПОВЕДІНКИ В СИТУАЦІЇ КОНФЛІКТУ.....	204
<i>Киселевська Світлана Михайлівна, Коваленко Світлана Вікторівна</i> ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ-ШАХІСТІВ.....	207
<i>Киселевська Світлана Михайлівна, Севериненко Артем Андрійович</i> ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПРОГРАМИ НІТ ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ.....	209

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