

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

УДК 796.03

*Іваннікова Ганна Василівна,*

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*доцент кафедри фізичного виховання і спорту*

*Київського національного університету*

*будівництва та архітектури;*

*Кривенко Євгенія Анатоліївна,*

*здобувач вищої освіти навчальної групи ФВСм-24,*

*Київського національного університету*

*будівництва та архітектури*

## **ВПЛИВ ОБРАЗУ ТІЛА НА МОТИВАЦІЮ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ**

Образ тіла є важливим аспектом самосприйняття та самоповаги людини. Образ тіла значно впливає на мотивацію займатися фізичною активністю для підтримки здоров'я, самопочуття та зовнішнього вигляду, що напряму стосується формування здорового способу життя. Особливо це актуально у сучасному суспільстві, де медіа та соціальні мережі активно впливають на уявлення про «ідеальне тіло» [1]. Це спричиняє підвищений інтерес до фізичної активності як до засобу покращення зовнішнього вигляду. У цій доповіді ми досліджуємо, як образ тіла впливає на мотивацію до занять фізичними вправами та які чинники сприяють формуванню цієї мотивації.

Поняття «образ тіла» розглядається через три основні аспекти: когнітивний, афективний та поведінковий. Когнітивний аспект стосується уявлення індивіда про власне тіло, його пропорції та зовнішній вигляд. Афективний компонент відображає емоційне ставлення до тіла: задоволеність або незадоволеність своєю зовнішністю. Поведінковий аспект включає конкретні дії, які мотивовані образом тіла – від уникнення дзеркал до занять спортом [2].

Сучасні дослідження показують, що мотивація до фізичної активності значною мірою залежить від сприйняття власного тіла. Люди з позитивним образом тіла частіше виявляють інтерес до спорту з метою підтримки здоров'я, тоді як негативне сприйняття часто спонукає до фізичних навантажень з метою корекції зовнішності.

Негативний образ тіла може призводити до низької самооцінки та уникнення соціальних контактів, зокрема, пов'язаних із фізичною активністю. Такий ефект спостерігається як серед молоді, так і серед дорослого населення.

У зв'язку з цим дослідники зазначають, що фізична активність може стати способом покращення сприйняття тіла, якщо вона підкріплена позитивною внутрішньою мотивацією.

Згідно з теорією самовизначення, мотивація до фізичної активності може бути внутрішньою (коли людина отримує задоволення від процесу) та зовнішньою (коли основною метою є досягнення конкретного результату, наприклад, схуднення чи покращення зовнішнього вигляду) [2]. Негативний образ тіла частіше асоціюється з зовнішньою мотивацією, що вказує на прагнення змінити свою фізичну форму під тиском соціальних стандартів.

Крім того, дослідження показують, що мотивація до фізичної активності може змінюватися залежно від статі, віку та культурних особливостей. Наприклад, жінки частіше мотивовані на фізичні вправи через бажання зберегти або поліпшити зовнішність, тоді як чоловіки більше орієнтовані на розвиток сили та витривалості [2]. У той же час, позитивний образ тіла сприяє тому, що людина розглядає фізичну активність не лише як засіб зміни зовнішності, а й як спосіб збереження здоров'я, покращення самопочуття та зниження рівня стресу [1]. Це підкреслює важливість розвитку позитивного самосприйняття для мотивації до фізичних занять на постійній основі.

Володіння тілом – це усвідомлення своїх фізичних можливостей та здатність контролювати своє тіло. Людина, яка добре володіє тілом, розуміє його межі, знає, як досягати оптимальних результатів у фізичній діяльності, та має здатність адаптуватися до змін у фізичному стані. Важливою складовою цього процесу є також усвідомлення тілесних відчуттів, таких як сила, гнучкість та витривалість.

В аспекті пізнання функцій тіла, поведінковий компонент відображає, наскільки людина розуміє можливості свого тіла, зокрема фізіологічні та функціональні аспекти. Люди, які добре усвідомлюють функціональні можливості свого тіла, можуть краще контролювати свої рухи, швидше адаптуватися до фізичних вправ та розвивати нові навички. Це включає знання про власну фізичну форму, стратегії зміцнення здоров'я та управління вагою.

Фізична активність є однією з найбільш очевидних сфер прояву поведінкового компонента образу тіла. Людина може використовувати фізичну активність для підтримки свого тіла в належному стані, покращення фізичної форми або досягнення конкретних цілей, таких як схуднення або розвиток сили.

Вплив образу тіла на мотивацію до фізичної активності є суттєвим фактором, який визначає вибір на користь спортивних занять. Негативне

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://repositary.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

<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](http://lira-k.com.ua), редакція: [zv\\_lira@ukr.net](mailto:zv_lira@ukr.net)