

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

2. Каліна К. С. Шляхи розвитку та вдосконалення резильентності викладачів ЗВО в умовах військового стану в Україні. Духовно-інтелектуальне виховання і навчання молоді в XXI столітті : міжнародний періодичний збірник наукових праць / за заг. ред. В.П.Бабича, Ю. Д. Бойчука, Л. С. Рибалко, О. М. Хвостиченка. Харків : ВННОТ, 2022. Вип. 4. С. 670–674. – Режим доступу: <https://ol.world-ontology.org/wp-content/uploads/2023/02/%D0%97%D0%B1-IV167-%D0%9A%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%B0.pdf>

3. Лазос Г. П. Резильентність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26–64.

УДК 796.01/03

*Іваннікова Ганна Василівна,*

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*доцент кафедри фізичного виховання і спорту,*

*Київського національного університету*

*будівництва та архітектури*

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СПОРТСМЕНА НА ЕТАПІ ЗАВЕРШЕННЯ ЙОГО СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ**

Завершення спортивної кар'єри є переломним моментом, який вимагає від спортсмена адаптації до нових життєвих умов, а також перегляду власної ідентичності, цілей і життєвих цінностей. Спортсмени, які тривалий час віддавали значну частину свого життя спорту, часто переживають емоційний стрес, втрату соціальної підтримки, фінансову нестабільність, а також сумніви щодо свого майбутнього.

Перехід до "звичайного" життя може викликати депресію, тривогу, зниження самооцінки та інші психоемоційні проблеми. Психологічний супровід у цей період сприяє поступовій адаптації спортсмена, допомагає подолати емоційні труднощі та виробити нові навички для подальшого життя. Крім того, ефективна підтримка може сприяти розвитку нових професійних навичок та відкриттю нових кар'єрних можливостей поза спортом [2]. Завдяки цьому психологічний супровід спортсмена при завершенні його кар'єри є важливим компонентом забезпечення його емоційного та соціального благополуччя, сприяючи його успішній інтеграції в нові життєві обставини.

Етап завершення спортивної кар'єри зазвичай супроводжується зниженням результатів, втомую від тривалих тренувань та змагань (фізична й психологічна перевтома), а також проявами емоційного вигорання. Спортсмен

стикається з внутрішнім конфліктом між бажанням завершити активні виступи і страхом втратити матеріальні блага, престиж та особисті зв'язки, особливо в умовах зниження результатів.

Основні мотиви включають: морально-вольові (психологічне виснаження, відсутність перспектив покращення результатів, вік, стан здоров'я, травми тощо); егоїстичні (бажання піти на піку, конкурентна боротьба з товаришами по команді, відносини з тренером тощо); побутові (сімейні обставини, як-от одруження, народження дитини, фінансові труднощі, взаємини в сім'ї) [6].

На цьому заключному етапі спортивної діяльності спортсмен відчуває зростаючу невизначеність, яка підвищує тривожність, невпевненість та піддатливість до зовнішнього впливу. У цей період соціальна підтримка стає вкрай важливою, оскільки вона допомагає спортсмену оцінити своє ставлення до себе, до тренувального процесу, до тренера та до молодих колег. Підсумкова оцінка задоволеності спортивною діяльністю зазвичай формується вже після її завершення, дозволяючи спортсмену повністю усвідомити її цінність для особистого розвитку та для свого виду спорту. У зв'язку з цим зростає роль психологічного консультування, яке сприяє плануванню нової професійної діяльності. Психолог може допомогти підвести підсумки спортивної кар'єри і, в разі невдоволення, сформулювати психологічний захист спортсмена [1].

Спортивна кар'єра – це багаторічна спортивна діяльність людини, спрямована на досягнення високих результатів і постійне вдосконалення в обраному виді спорту [5]. Виділяють чотири етапи спортивної кар'єри [3]: підготовка, старт, кульмінація та фініш. Етап підготовки охоплює вибір виду спорту, старт – початок активних занять, кульмінація – досягнення найвищих результатів, а фініш – завершення спортивної кар'єри та припинення тренувань.

Як зазначає Н. Стамбулова, на початковому етапі спорт сприймається переважно як гра, під час спеціалізованих тренувань – як процес навчання, а на етапі високих досягнень спорт перетворюється на стиль життя, а згодом і на професію, джерело заробітку [6]. Відмінності спортивної кар'єри від професійної полягають у її ранньому початку (часто ще в старшому дошкільному віці, як у плаванні, фігурному катанні, гімнастиці), ранній спеціалізації, досягненні піку результатів у віці 18–30 років (залежно від виду спорту) і ранньому завершенні. У середньому спортивна кар'єра триває близько 10,5 років (за даними Н. Стамбулової), причому в деяких видах

спорту, таких як легка атлетика, лижний спорт, командні ігри та боротьба, кар'єра може бути довшою. Дівчата і жінки, як правило, досягають піку та закінчують спортивну кар'єру на 1–2 роки раніше, ніж чоловіки. На терміни завершення впливають травми та погіршення результатів [5].

На етапі завершення спортивної кар'єри спортивні результати через вікові зміни поступово знижуються, що сигналізує про наближення кінця кар'єри. Розуміючи це, багато спортсменів прагнуть продовжити активну участь у спорті, однак через зниження результатів починають уникати змагань, де може постраждати їхній престиж.

Причини завершення спортивної кар'єри, за дослідженнями Н. Стамбулової, включають наступні фактори за ступенем важливості: відсутність перспектив у спорті; поява нових інтересів; психологічна втома; стосунки з тренером; зниження результатів; стан здоров'я; травми та їхні наслідки; фізична втома; вік; стосунки зі спортивними керівниками; стосунки в сім'ї; стосунки в команді [6].

Завершення спортивної кар'єри у чоловіків зазвичай пов'язане з об'єктивними причинами, такими як зниження результатів, відсутність перспектив, травми або конфлікти з тренерами чи партнерами. У жінок частіше мотивами є бажання реалізувати себе в нових сферах життя — створити сім'ю, знайти нові інтереси або побудувати іншу професійну кар'єру [5].

Криза, яка супроводжує цей етап, є особливо складною, якщо спортсмен припиняє виступи раптово, без попередньої підготовки, і має пасивну позицію щодо майбутнього. Адаптацію до нового способу життя можуть ускладнювати такі особисті риси, як тривожність, нерішучість, впертість або схильність до образливості. Підтримка оточення та психологічна допомога стають у цей час особливо важливими.

На думку багатьох фахівців, етап завершення спортивної кар'єри є найскладнішим психологічно. Він зазвичай починається, коли досягнення спортсмена більше не зростають або навіть починають знижуватися, і багато хто намагається знайти спосіб продовжити спортивне життя. Спортсмени стикаються з низкою важливих питань: як знайти своє місце в іншій сфері, як планувати вільний час, як вибудувати нову кар'єру і чи зможуть вони реалізувати себе так само успішно, як у спорті. Відхід зі звичного ритму життя викликає тривогу та невпевненість щодо майбутнього, що робить цей період одним із найскладніших у житті спортсменів [3].

Основна мета психологічного супроводу полягає у тому, щоб допомогти на цьому етапі саме навчання спортсмена методам самопідтримки.

Важливими інструментами в цьому процесі є психопрофілактика та психокорекція. Психодіагностика повинна бути націлена на виявлення здібностей, які можуть бути корисними в новій професії, а ключовим принципом підтримки стає глибока індивідуалізація, що враховує весь досвід спортсмена та його сильні сторони [4].

Основні особливості психологічної допомоги на етапі завершення кар'єри включають [1]: психопрофілактика, яка спрямована на збереження здоров'я, запобігання захворюванням, травмам і психологічним бар'єрам, що можуть виникнути внаслідок страху нових викликів або прощання зі спортом; психокорекція, що передбачає зміну ставлення спортсмена до себе, своєї кар'єри, тренувального процесу та взаємин із тренером і молодшими спортсменами. Цей вид підтримки є особливо важливим для тих, хто не досяг найвищих результатів у спорті; психологічна підготовка перед важливими змаганнями, що охоплює вибір стратегії, управління емоціями та використання тригерів (ритуали, слова) для створення бажаного психологічного стану; психодіагностика, що виявляє можливості для продовження спортивної діяльності або професійної орієнтації в новій сфері; соціально-психологічний тренінг, що сприяє розвитку міжособистісних навичок, творчих здібностей і навичок вирішення проблем; консультації з питань планування нової кар'єри, підтримки у вирішенні сімейних питань та аналізу досвіду спортивної діяльності для формування психологічної стійкості.

Якщо психологічна допомога надається своєчасно та в необхідних напрямках, спортсмен може виявити: задоволення від своєї кар'єри; наявність чіткого плану нової професії; усвідомлення власної цінності поза соціальною роллю спортсмена; позитивну самооцінку і впевненість у своїх силах [2].

На жаль, в Україні ще не існує системи психологічної підтримки для спортсменів, які завершують кар'єру. Ефективна модель такої допомоги повинна враховувати специфіку цього етапу та вікові особливості, а також містити: мету та завдання психологічної підтримки відповідно до її основних напрямків (тренування, змагання, кар'єрний розвиток, особисте життя); реалізацію цих завдань з використанням всіх видів психологічної допомоги, з урахуванням вікових особливостей спортсменів; очікувані результати від психологічної підтримки. Наразі основні напрями психологічної допомоги спортсменам реалізуються в контексті тренувань і змагань. Психологічна підтримка щодо кар'єрного розвитку надається рідше, а в питаннях особистого життя — ще рідше, адже спортивну діяльність часто розглядають окремо від загального життєвого шляху.

Таким чином, завершення спортивної кар'єри є критично важливим етапом, що супроводжується емоційними труднощами та невизначеністю. Психологічна допомога в цей період є необхідною для адаптації спортсменів до нових умов і підготовки до наступних життєвих етапів.

### **Список використаних джерел**

1. Арабаджи, Т. Д. (2017) Формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри: дис. ... к.пед.н.: 13.00.04. Харків: НТУ «ХПІ», 364 с.
2. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. Київ, Олімпійська література; 2015. - 184 с.
3. Корольчук, М.С., Крайнюк, В.М., Косенко, А.Ф. (2002). Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: монографія. Інкос, Київ
4. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В.С., Платонов В.М., Українська спортивна Асоціація, 1992. - 269 с.
5. Платонов В.М., Булатова М.М Фізична підготовка спортсмена. К., Олімпійська література, 1995. 320с.
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.
7. Шамич О.М. Пілатес як засіб фізичного вдосконалення студентів спеціальної медичної групи / О.М. Шамич, О.А. Озерова/ Навчальний посібник –К. : КНУБА, 2021. – 118 с. <https://repository.knuba.edu.ua/items/c7450050-2063-489a-b090-b01e736fa823>

УДК 796.03

***Іваннікова Ганна Василівна,***

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*доцент кафедри фізичного виховання і спорту,*

*Київського національного університету*

*будівництва та архітектури;*

***Єльчев Сергій Сергійович,***

*здобувач вищої освіти навчальної групи ФВСм-24,*

*Київського національного університету*

*будівництва та архітектури*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА (З ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ – ФУТБОЛ)**

Футбол є особливо показовим прикладом, де успіх залежить не лише від фізичних та технічних навичок гравців, але й від їхньої здатності до ефективної взаємодії, взаєморозуміння та вміння швидко ухвалювати спільні

<i>Гуржій Андрій Миколайович, Пригодій Микола Анатолійович</i> РОЛЬ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ДОСЯГНЕННІ ЦІЛЕЙ СТАЛОГО РОЗВИТКУ ОРГАНІЗАЦІЇ ОБ'ЄДНАНИХ НАЦІЙ.....	122
<i>Гусаренко Валентина Анатоліївна</i> СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ВИКЛАДАННЯ ІНЖЕНЕРНО-ТЕХНІЧНИХ ТА ГУМАНІТАРНИХ ДИСЦИПЛІН В УКРАЇНІ.....	124
<i>Делембовський Максим Михайлович, Маркевич Максим Олегович</i> ПРОБЛЕМИ ТА ВИКЛИКИ ПРИ РОЗРОБЦІ СУЧАСНОГО ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ «ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ ІНЖЕНЕРІЇ ТА OSINT» ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНОЇ ПРОГРАМИ «БЕЗПЕКА ІНФОРМАЦІЙНИХ І КОМУНІКАЦІЙНИХ СИСТЕМ» ПЕРШОГО (БАКАЛАВРСЬКОГО) РІВНЯ ОСВІТИ.....	129
<i>Делембовський Максим Михайлович, Пристайло Микола Олексійович, Маркевич Максим Олегович</i> ПРОБЛЕМИ ТА ВИКЛИКИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З КІБЕРБЕЗПЕКИ.....	130
<i>Дешко Оксана Анатоліївна</i> ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ПІДГОТОВЦІ КАДРІВ.....	135
<i>Деніжжя Світлана Олександрівна, Цапук Євгеній Миколайович</i> ІНТЕГРАЦІЯ ГУМАНІТАРНИХ ТА ІНЖЕНЕРНО-ТЕХНІЧНИХ ДИСЦИПЛІН: ШЛЯХИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ДЛЯ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ.....	138
<i>Жовнір Ольга Миколаївна</i> ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ВИЩІЙ ОСВІТІ: ПЕРСПЕКТИВИ ТА ПРОБЛЕМИ.....	140
<i>Згалац-Лозинська Любов Олександрівна</i> РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ВИКЛАДАЧІВ ЗВО ЯК ОСНОВА ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	144
<i>Іваннікова Ганна Василівна</i> ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СПОРТСМЕНА НА ЕТАПІ ЗАВЕРШЕННЯ ЙОГО СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ .....	148

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)