

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 796.01

Шамич Олександр Миколайович,

*доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичного виховання і спорту*

Київського національного університету

будівництва та архітектури;

Білоус Сергій Дмитрович,

здобувач вищої освіти навчальної групи ФВСм-24,

Київського національного університету

будівництва та архітектури

ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СПОРТСМЕНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ТА ЗАСОБИ ЇХ ПОДОЛАННЯ

Підлітковий період характеризується інтенсивним фізичним і психологічним розвитком, що супроводжується становленням особистості, самооцінки та соціальної взаємодії [4]. У контексті спортивних досягнень підлітки нерідко стикаються з підвищеним стресом, викликаним очікуваннями тренерів, батьків та однолітків, високою конкуренцією та власним прагненням до успіху. Це може призвести до зростання тривожності, що негативно впливає на їхній емоційний стан, мотивацію та спортивні результати.

Основні чинники виникнення тривожності у підлітків-спортсменів включають соціальні (очікування та оцінка з боку тренерів, батьків, однолітків), психологічні (низька самооцінка, страх невдачі, перфекціонізм) та фізіологічні (зміни в організмі, вплив гормонів). Ці фактори можуть взаємодіяти, підсилюючи один одного і створюючи середовище, в якому підлітки стають особливо схильними до стресу [3].

Тривожність — це схильність людини до відчуття тривоги, яка проявляється як емоційний стан. Він характеризується суб'єктивними відчуттями напруження, неспокою та похмурими передчуттями, а з фізіологічної точки зору — активацією вегетативної нервової системи [1]. Цей стан виникає як емоційна відповідь на стресову ситуацію, відрізняючись інтенсивністю та змінністю з часом. На психологічному рівні тривожність проявляється через напругу, занепокоєння, нервозність, відчуття невизначеності, безсилля, незахищеності, страху невдачі, самотності та труднощів у прийнятті рішень.

Тривожність у спортсменів може проявлятися у вигляді емоційних і фізичних симптомів, таких як страх перед змаганнями, неспокій, підвищена

підливість, серцебиття та інші. Основними чинниками виникнення тривожності є: конкуренція, коли підлітки часто порівнюють себе з іншими спортсменами, що може викликати почуття непевності та страху перед невдачами; вимоги тренерів - надмірні очікування з боку тренерів та бажання відповідати їм можуть створювати додатковий тиск; соціальний тиск - взаємини з однолітками, зокрема, можливість негативної оцінки з боку команди або друзів, також можуть впливати на психологічний стан спортсмена, фізичні навантаження - інтенсивні тренування можуть призводити до фізичного і психологічного виснаження, що підвищує рівень тривожності [1].

Для подолання тривожності важливим є використання як індивідуальних, так і групових методів психологічної підтримки. Сюди входять психопрофілактика, психологічна освіта, техніки релаксації (медитація, дихальні вправи), розвиток навичок управління емоціями та когнітивно-поведінкові методи для боротьби з негативними думками. Також рекомендується застосовувати соціальну підтримку, наприклад, консультації з психологом або роботу в групах підтримки, де спортсмени можуть ділитися своїми переживаннями. Крім того, тренери та батьки можуть сприяти створенню позитивного та підтримуючого середовища, що сприяє зниженню тривожності та підвищенню впевненості підлітків у собі [2].

Таким чином, вивчення причин тривожності у підлітків-спортсменів та пошук ефективних методів її подолання є надзвичайно важливим для забезпечення їхньої психологічної стійкості, успішного спортивного розвитку та збереження емоційного благополуччя.

Список використаних джерел

1. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». Теорія і практика сучасної психології. 2018. Вип. № 6. С. 107–110.
2. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2008. 192 с.
3. Олійник, Н. А. & Войтенко С. М. (2020). Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. ВНАУ.
4. 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-bfd3-0b908aefa24d>

<i>Чорноморденко Іван Васильович</i>	
ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ: ПОМІЧНИК ЧИ	
КОНКУРЕНТ?.....	479
<i>Шаленко Вадим Олегович, Корнійчук Борис Валерійович, Івченко Марина Володимирівна</i>	
ВАЖЛИВІСТЬ ВИКЛАДАННЯ ОСНОВ ЗВАРЮВАЛЬНОГО	
ВИРОБНИЦТВА ДЛЯ ІНЖЕНЕРІВ-БУДІВЕЛЬНИКІВ В КНУБА.....	482
<i>Шаленко Вадим Олегович, Маслюк Андрій Анатолійович, Бакуємський Максим Володимирович</i>	
ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ 3D-ПРИНТЕРА У НАВЧАЛЬНОМУ	
ПРОЦЕСІ ПРИ ЗВАРЮВАННІ.....	484
<i>Шаленко Вадим Олегович, Маслюк Андрій Анатолійович, Литовченко Денис Станіславович</i>	
ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ 3D-ДРУКУ МЕТАЛОМ У	
НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ДЛЯ ІНЖЕНЕРІВ-МЕХАНІКІВ	487
<i>Шамич Олександр Миколайович, Абрамов Роман Олександрович</i>	
ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ	
ТРЕНЕРІВ З ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ – ФУТБОЛ.....	490
<i>Шамич Олександр Миколайович, Авдиш Олег Зайович</i>	
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ	
ОБДАРОВАНОСТІ ШАХІСТІВ.....	492
<i>Шамич Олександр Миколайович, Ананьєв Володимир Сергійович</i>	
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ «Я -КОНЦЕПЦІЇ» У ЮНАЦЬКОМУ	
СПОРТІ.....	494
<i>Шамич Олександр Миколайович, Білоус Сергій Дмитрович</i>	
ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СПОРТСМЕНІВ	
ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ТА ЗАСОБИ ЇХ ПОДОЛАННЯ.....	497
<i>Шамич Олександр Миколайович, Божадар Дмитро Віталійович</i>	
ТАКТИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ І ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА	
ФУТБОЛІСТІВ.....	499
<i>Шамич Олександр Миколайович, Лутак Артем Васильович</i>	
ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВА ТЕРАПІЯ В СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНОГО	
СУПРОВОДУ СПОРТСМЕНІВ.....	501

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