



НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА

МАТЕРІАЛИ

**VII ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
СТУДЕНТСЬКОЇ НАУКОВО-
ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ
ДИСЦИПЛІН**

**Науково-дослідна частина
Національного університету
кораблебудування
імені адмірала Макарова**

**Національний університет
кораблебудування
імені адмірала Макарова**

54025, м. Миколаїв,
пр. Героїв України 9,
тел.: +38(0512)70-91-04,
e-mail: conference@nuos.edu.ua

54025, м. Миколаїв,
пр. Героїв України 9,
тел.: +38(0512)42-47-33

5 квітня 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ
МИКОЛАЇВСЬКОЇ ОДА
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ НАУК:
ПЕРСПЕКТИВИ ТА ВИКЛИКИ**

Матеріали VII Всеукраїнської студентської науково-
практичної конференції

5 квітня 2024 року

МИКОЛАЇВ
2024

УДК 1: 3: 001: 8 (062.552)

А 38

Науковий редактор: Олена Гогоренко, канд. філол. наук, доцент

Редакційна колегія: Оксана Гінкевич, канд. пед. наук, доцент;

Людмила Матвієнко, канд. іст. наук, доцент;

Людмила Мухіна, канд. психол. наук, доцент;

Оксана Патлайчук, канд. філос. наук, доцент;

Михайло Федоренко, канд. іст. наук, доцент;

Ірина Шаповалова, канд. філос. наук, доцент.

Затверджено Науково-методичною радою ННГУ

Протокол №1 від 24.04.2024

А 38

Актуальні проблеми соціально-гуманітарних наук: перспективи та виклики: матеріали VII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. 5 квітня 2024 року. Миколаїв : НУК ім. адм. Макарова, 2024. 801 с.

У матеріалах конференції подається комплексний аналіз актуальних проблем соціально-гуманітарних наук. Зокрема розглядаються психолого-педагогічні проблеми становлення особистості, осмислюються трансформації та перспективи сучасного соціального і політичного процесу; визначається специфіка дискурсу історії та розвитку регіональних медіа.

Матеріали конференції стануть у пригоді дослідникам соціально-гуманітарних наук, магістрантам, студентам.

УДК 1: 3: 001: 8 (062.552)

© Національний університет
кораблебудування імені адмірала Макарова,
2024

Шановні колеги!

Від імені оргкомітету та кафедри психології, філософії та соціально-гуманітарних дисциплін Національного університету імені адмірала Макарова дозвольте висловити щирю вдячність співробітникам, викладачам та здобувачам освіти Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, Національного університету «Одеська політехніка» за активну та постійну участь у проведенні VII всеукраїнської студентської Науково-практичної конференції: «Актуальні проблеми соціально-гуманітарних наук: перспективи та виклики».

Шановні колеги, сподіваємося, що ми і в майбутньому зможемо розвивати нашу співпрацю з метою розвитку студентської науки України.

Бажаємо Вам натхнення, внутрішньої стійкості та сили, творчої наснаги та професійних успіхів!

З повагою завідувачка кафедри
психології, філософії та соціально-
гуманітарних дисциплін



Людмила Матвієнко

Дудка Є. Становлення психологічного клімату в студентській групі.....	632–636
Єрофеєнко А. Психологічна підготовка висококваліфікованого спортсмена.....	636–641
Задорожній Ю. Роль образу «Я» у процесі підготовки майбутніх практичних психологів.....	641–644
Зверян Д. Гендерні відмінності прояву агресії у підлітків.....	644–651
Карюк І. Вплив засобів масової інформації на розвиток особистості підлітка.....	651–657
Кузьміна М. Психологічні особливості ставлення внутрішньо переміщених осіб до життєвої перспективи в умовах війни.....	657–664
Лєтєнкова К. Взаємозв'язок ціннісних орієнтацій особистості та психологічної готовності до материнства, батьківства.....	664–668
Лунева Ю. Психологічні особливості конфліктної взаємодії у студентських групах...668–672	
Маніяк В. Когнітивні механізми у раціональному пізнанні здобувачів освіти через призму російської військової пропаганди.....	672–679
Маркіна М. Психологічні особливості мотивації співробітників в умовах воєнного конфлікту в Україні.....	679–683
Матеренко С. Проблема ставлення до себе жінок у кризі середнього віку.....	684–690
Мацик М. Психологічні особливості молодих людей, які знаходяться в прекарних умовах праці.....	690–694
Мельник А. Фактори емоційного вигорання та шляхи його подолання серед студентів.....	694–697
Ніколаєва О. Соціально-психологічний стан підлітків під час війни.....	698–703
Олійник І. Психологічна самопоміага в умовах російсько- української війни.....	703–708
Палєв Д. Вплив типу сімейного виховання на формування психологічного типу особистості.....	709–719
Пляка Б. Теоретичні засади проблеми розвитку мотиваційної готовності студентів-психологів до професійної діяльності.....	719–723
Салтовська М. Оздоровча ходьба та біг як засоби фізичного вдосконалення.....	724–728
Сатін Н. Роль та завдання тренера в становленні професійного спортсмена.....	728–731
Сінченко В. Статева диференціація: розкриття відмінностей між жінками та чоловіками в контексті сучасної науки.....	731–738
Сметана О. Мотивація навчанню та вдосконалення навичок з плавання військових під час воєнного стану.....	738–744
Теремецька А. Відтворення екстремальних подій в тележурналістиці. Правила безпеки.....	745–751
Трофимчук Н. Джоб-хопінг як специфічна професійна поведінка молодих людей.....	752–756
Фомін А. Особливості тривожно-депресивних станів у осіб, які постраждали в період військових конфліктів.....	756–763
Фучило Д. Психологічні особливості життєвої філософії “slow life” у молоді.....	763–766
Шевчук О. Особливості соціальної активності підлітків комп'ютерної залежності.....	766–773
Шепотило А. Вплив психоемоційного стану на ефективність діяльності.....	774–779
Щаблевський О. Професійний "Я-образ" майбутнього психолога.....	779–783

РОЗДІЛ VI

ТРЕНДИ ТРАДИЦІЙНИХ І МАРГІНАЛЬНИХ ГАЛУЗЕЙ

МОВОЗНАВСТВА

Литвинова А. Використання цифрових технологій у вивченні літератури: перспективи та виклики.....	784–790
---	---------

psychological climate are defined as: duration, realism, differentiation, complexity, activity, coherence, dynamism, optimism.

Key words: *psychological climate, student group, mutual relations, motives of activity, professional maturity.*

УДК 796:159.9

Єрофєєнко А. Д.

група 3541, Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
nastyaerofeenkko@gmail.com

Деркач В. М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
в.о. завідувача кафедри теоретичних основ
олімпійського та професійного спорту
Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
vderkas61@gmail.com

Психологічна підготовка висококваліфікованого спортсмена

У статті розкрито важливість ролі психологічної підготовки висококваліфікованих спортсменів.

Ключові слова: психологічна підготовка, спортивна діяльність, аутогенне тренування, тривожність, ідеомоторне тренування, психологічні якості, індивідуально - типологічні особливості.

Введення. Успішний виступ у змаганнях залежить не тільки від високого рівня фізичної, технічної і тактичної підготовленості спортсмена, а й від його психологічної готовності. [1]

Психологічні особливості змагань, закономірності, причини і динаміка передзмагального стану визначають високі вимоги до психіки спортсмена. Психологічна підготовка спортсмена до змагань є важливим і обов'язковим елементом навчання і тренування.

Актуальність теми. Психологічна підготовка спортсмена – це одна зі сторін навчально-виховного процесу у спортивній діяльності, кінцевою метою якої є формування та вдосконалення значущих для спорту властивостей особистості шляхом зміни системи відносин спортсмена.

Предмет дослідження: психологічна підготовка спортсменів до змагань.

Мета дослідження: виявлення необхідності психологічної підготовки спортсменів.

Методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури документальних і архівних матеріалів.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічний експеримент.

Фізичні вправи відособилися в окремий вид людської діяльності - в спортивну діяльність, яка відрізняється рядом специфічних особливостей. Спортивна діяльність відрізняється сильними і яскравими емоційними переживаннями. Але емоційні переживання в спорті, як і всі інші емоції, можуть бути стеничними і астеничними та надавати, як позитивний, так і негативний вплив на органічні процеси в поведінку людини. [2]

Особливості психологічного стану при підготовці до спортивних змагань. Центральне місце в психології змагальної діяльності спортсмена займає дослідження таких психічних станів, як психічне напруження, емоційне збудження, стрес, передстартове хвилювання.

Виділяють три стадії психічного перенапруження.

Перша стадія - нервозність. Її ознаки - примхливість, нестійкість настрою, внутрішня дратівливість, виникнення неприємних відчуттів в м'язах, внутрішніх органах. Коли з'являється примхливість, спортсмен залишається організованим,

якісно виконує завдання тренера, але періодично виражає невдоволення тренувальним завданням. Нестійкість настрою виражається в тому, що спортсмен то сміється у відповідь на жарти, то ходить похмурий. Внутрішня дратівливість частіше за все помічається у погляді, міміці, але поки не виражається в більш великих поведінкових актах.

Друга стадія - міцна стеничність. Її ознаки - наростаюча, нестримна дратівливість, емоційна нестійкість, підвищена збудливість, неспокій, напружене очікування прикрасі. Спортсмен все більш втрачає самовладання, виявляє гнівливість. Емоційна нестійкість виражається в порушенні рівня емоційного збудження, частіше за все у бік перезбудження.

Третя стадія - астеничність. Її ознаки: загальний депресивний фон настрою, тривожність, невпевненість, сенсетивність. Ставиться під сумнів запланований результат, можливість виграшу навіть у слабих суперників. Можлива поява страху.

Часто хвилювання спортсмена, виникаючі перед змаганням, досить успішно стимулюють його, зводячи до мінімуму вольові умови. У той же час будь-яке вольове зусилля має своїй основі емоційний початок. Як відомо, ці поняття глибоко взаємопов'язані. [3]

Існують окремі випадки, коли спортсмен, знаходячись в стані передстартової напруженості, показує дуже високий результат. Але визначається це особливостями безпосередньої підготовки до виконання дій. Найгірший вигляд передстартового стану виникає, коли рівень психічного напруження різко падає - це стан стартової апатії. Цей період звичайно короткий за часом. Як правило, апатія виникає внаслідок переходу від максимального психічного напруження до стану нерухомості (ступор) і є наслідком гострого перенапруження в предзмагальній ситуації. [4]

Форми передстартових станів спортсмена. Готовність до старту (нетерпляче очікування змагання, оптимальна здібність до концентрації, самовладання в поведінці, відчуття сили). Стартова лихоманка (сильна

нервозність, неконтрольовані рухи, неухважність, невпевнена поведінка). Стартова апатія (млявість, повільність, несміливість, занепад настрою, бажання відмовитися від змагання, нездатність почати роботу).

Дії під час змагання. Організоване, узгоджене з тактичним планом включення в змагання, ясна орієнтація, чіткий контроль ситуації, всі сили тактично правильно вводяться в дію, змагальний результат, що очікувався передбачений або перевищує.

Ранній передстартовий стан починається з моменту сповіщення спортсмена про його участь в даному змаганні. Ознаки хвилювання з'являються в залежності від важливості старту. [5]

Завершальним етапом всієї психологічної підготовки до змагань відноситься безпосередня підготовка до виконання змагальної вправи. З свідомості повинно зникнути все, що не відноситься до дій в змаганні. Спортсмен повинен навчитися не реагувати на зовнішні подразнення. Виникає стан, названий К.С.Станіславським публічною відчуженістю.

Роль психологічної підготовки до спортивних змагань. Психологічна підготовка – область спортивної психології. Психологічна підготовка до конкретного змагання направлена на формування у спортсмена психічної готовності саме до даного конкретного змагання.

Таким чином, можна скласти загальну систему ланок психологічної підготовки до змагань:

- 1) збір достатньої і достовірної інформації про умови майбутнього змагання і особливо про суперників;
- 2) поповнення і уточнення інформації про готовність спортсмена або команди на початок змагання;
- 3) правильне визначення і формулювання мети участі в змаганнях;
- 4) формування суспільно значущих мотивів виступу в змаганнях;
- 5) вірогідне програмування змагальної діяльності;

- 6) спеціальна підготовка до зустрічі з змагальними збиваючими факторами (особливо несподіваними) і вправи в їх подоланні;
- 7) передбачення вправ, саморегулювання можливих, несприятливих внутрішніх станів;
- 8) відбір і використання способів збереження нервово-психічної свіжості на початок змагань, відновлення її в ході змагань.

Психологічна підготовка спортсмена. Внутрішня психологічна готовність до змагальної дій - це результат індивідуальної інтелектуально-психологічної діяльності спортсмена-особистості. Внутрішня психологічна неготовність - це невіра в свої сили. Правильна постановка реально досяжних цілей - вирішальний момент психологічної підготовки. При неправильному відчутті свого стану спортсмен, завищуючи або занижуючи його, в подальшому створює невпевненість і вираженість зайвої зарозумілості, передстаротової лихоманки або апатії.

У спорті існує поняття - «класифікація змагань», яка передбачає їх розділення по видах: чемпіонати, першості, кубкові змагання, класифікаційні, відбірні, попередні і т. п. Рівень змагань впливає значний чином на психіку спортсмена. Психологічна готовність спортсмена до змагань визначається:

1. спокоєм спортсмена в екстремальних ситуаціях;
2. впевненістю спортсмена в собі, в своїх силах;
3. «бойовим» духом спортсмена.

Висновок. У будь-якому виді спорту умови, в яких проходять змагання, відрізняються від умов тренувальних занять. Необхідно відмітити, що спортивний результат складається з трьох складових: фізичної підготовки, функціональної підготовки, вдосконалення механізмів нервово-психічної регуляції діяльності і поведінки людини. Спортивний результат знижується при ослабленні будь-якого з цих "трьох факторів".

Список використаних джерел

1. Психологічна підготовка спортсмена до змагального процесу - фізкультура та

спорт

URL:http://8ref.com/15/referat_154671.html

2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и її прикладні аспекти [Текст] / Л.П.Матвеев. – СПб.: Лань, 2005. – 384 з. – (Спеціальна література).

3. Кісельов Ю.А. Победи: Роздум і поради психолога спорту. М.: Спортакадемія, 2002.

4. Горбунів, Г.Д. Психопедагогіка спорту [Текст] / Г.Д.Горбунов. – Радянський спорт, 2007. – 296 з.

5. Пуні А.Ц. Психологія – М.:ФиС, 1984 – 330 с.

Yerofieienko A. D.

group 3541, Educational and scientific humanitarian institute

Admiral Makarov National University of Shipbuilding

Mykolaiv, Ukraine

nastyaerofeenko@gmail.com

Derkac V. M.

Candidat of sciences in physical education and sports,

Acting head of the department of

theoretical foundations of olimpic and professional sports

Admiral Makarov National University of Shipbuilding

Mykolaiv, Ukraine

Vderkac61@gmail.com

УДК 159.923.2:378

Задорожній Ю. О.

група 4551, Навчально-науковий гуманітарний інститут

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Миколаїв, Україна

yrazadoroznyi@gmail.com

Наукове видання

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ НАУК:
ПЕРСПЕКТИВИ ТА ВИКЛИКИ**

Матеріали VII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції

5 квітня 2024 року

Відповідальність за достовірність фактів, цитат та інших відомостей несуть
автори публікацій

Науковий редактор:

канд. філол. наук, доцент Олена Гогоренко

Технічний редактор:

Анастасія Голуб