

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ НАУКИ ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ У ХХІ СТОЛІТТІ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

XLVI Міжнародної наукової студентської
конференції за підсумками науково-дослідних
робіт студентів за 2022 рік

(м. Полтава, 25 квітня 2023 року)



Полтава
2023

ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ (ПУЕТ)

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ
НАУКИ ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ
ОСВІТИ У ХХІ СТОЛІТТІ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

XLVI Міжнародної наукової студентської
конференції за підсумками науково-дослідних
робіт студентів за 2022 рік

(м. Полтава, 25 квітня 2023 року)

**Полтава
ПУЕТ
2023**

УДК 001:378.014.61"21"(082)
А43

Розповсюдження та тиражування без офіційного дозволу Полтавського університету економіки і торгівлі ЗАБОРОНЕНО

Редакційна колегія:

Н. С. Педченко, д-р екон. наук, професор, перший проректор Полтавського університету економіки і торгівлі (ПУЕТ);
О. В. Гасій, канд. екон. наук, доцент, директор Навчально-наукового центру забезпечення якості вищої освіти ПУЕТ;
А. С. Ткаченко, канд. тех. наук, доцент, директор Навчально-наукового інституту денної освіти ПУЕТ;
Н. І. Манжура, завідувач науково-організаційного відділу ПУЕТ.

А43 **Актуальні** питання розвитку науки та забезпечення якості освіти у XXI столітті : тези доповідей XLVI Міжнародної наукової студентської конференції за підсумками науково-дослідних робіт студентів за 2022 рік (м. Полтава, 25 квітня 2023 р.). – Полтава : ПУЕТ, 2023. – 736 с. – 1 електрон. опт. диск (CD-R). – Текст укр., англ. мовами.

ISBN 978-966-184-447-3

Збірник містить тези доповідей XLVI Міжнародної наукової студентської конференції за підсумками науково-дослідних робіт студентів за 2022 рік. Проблеми, порушені авторами публікацій, вирізняються своєю актуальністю та новизною наукових підходів. Увагу зосереджено на висвітленні результатів наукових досліджень у різних галузях науки та якості вищої освіти.

УДК 001:378.014.61"21"(082)

*Матеріали друкуються в авторській редакції мовами оригіналів.
За виклад, зміст і достовірність матеріалів відповідальні автори.*

ISBN 978-966-184-447-3

© Полтавський університет
економіки і торгівлі, 2023

СПІВОРГАНІЗАТОРИ КОНФЕРЕНЦІЇ

Полтавський університет економіки і торгівлі (Україна)

**Львівський торговельно-економічний університет
(Україна)**

**Харківський національний економічний
університет імені Семена Кузнеця (Україна)**

Полтавський державний аграрний університет (Україна)

**Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка (Україна)**

**Євразійський національний університет
імені Л. М. Гумільова (Республіка Казахстан)**

**Університет національного і світового господарства
(Республіка Болгарія)**

**Кооперативно-торговий університет Молдови
(Республіка Молдова)**

**Таджицький державний університет комерції
(Республіка Таджикистан)**

<i>Лугина В. В., Петренко І. М.</i> Історія османської імперії: султан Сулейман Пишний.....	679
<i>Наріжняк К. С., Тараненко О. О.</i> Туристичні подорожі як інструмент патріотичного виховання в освітній діяльності	680
<i>Наталенко К. А., Петренко І. М.</i> Шістдесятництво	683
<i>Ніколаєнко Є. О., Петренко І. М.</i> Неоязичництво як спроба повернення до етнічної віри українців.....	684
<i>Новожилова П. Л., Петренко І. М.</i> Історія селища Опішня	686
<i>Пертель І. С., Барибіна Я. О.</i> Вчення Т. Шевченка «І чужому научайтесь, й свого не цурайтесь» у формуванні мислення громадянина	687
<i>Полонська А. І., Сарацин В. В.</i> Юрист Павло Чубинський: життя і творчість автора гімну України.....	689
<i>Рудик Д. О., Усанов І. В.</i> Справедлива війна і сучасний світ	692
<i>Сагачко Є. О., Усанов І. В.</i> Сучасна модель національної ідентичності України	694
<i>Шелюг К. В., Петренко І. М.</i> Історія м. Грیشні Плавні та Фергехро	696
<i>Пономарьова Т. В., Артюх-Пасюта О. В.</i> Ключові аспекти патріотичного виховання у здобувачів вищої освіти.....	697

**СЕКЦІЯ 19. ПСИХОЛОГІЯ. ПЕДАГОГІКА.
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ: СТАН,
ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

<i>Бондар І. О., Тодорова І. С.</i> Профілактика мобінгу в трудових колективах	700
---	-----

Гонтар М. С., Васецький І. А. Різновиди волейболу та особливості кожного виду	702
Гузій М. В., Тодорова І. С. Шляхи підвищення життєстійкості особистості.....	705
Дажук К. О., Тодорова І. С. Фізична культура як важливий засіб посттравматичного відновлення особистості	707
Деркач Надія, Пивоварська К. К. Мережевий етикет як спосіб інформаційної підтримки	709
Коваленко І. Ю., Линник С. В., Пивоварська К. К. Соціологічне дослідження на тему «Розповсюдження паління серед студентів ПУЕТ»	712
Конотоп К. О., Матвієнко Ю. С. Особливості викладання освітньої робототехніки дітям молодшого шкільного віку	715
Курчицька Є. А., Тодорова І. С. Тривожні стани людини: чинники та механізми виникнення	717
Лисенко Д. В., Симоненко Н. О. Бойове Самбо.....	719
Мащенко Т. А., Васецький І. А. Досягнення українських шахістів за часи незалежності.....	721
Романець З. С., Матвієнко Ю. С. Особливості застосування Lego Education Spike Prime у спортивній робототехніці	724
Таран О. О., Матвієнко Ю. С. Досвід організації мейкерського середовища в центрі STEAM-освіти	726
Тесленко Є. В., Симоненко Н. О. Спорт під час війни.....	729
Шкіль М. С., Шара С. О. Застосування інтерактивних технологій навчання у вищій школі.....	731

ПРОФІЛАКТИКА МОБІНГУ В ТРУДОВИХ КОЛЕКТИВАХ

І. О. Бондар, спеціальність Харчові технології, група ХТІ-41

І. С. Тодорова, канд. психол. наук, доцент кафедри педагогіки та суспільних наук – науковий керівник

Полтавський університет економіки і торгівлі

Мобінг, або систематичне та довготривале психічне або фізичне насилля однієї особи над іншою в трудовому середовищі, є досить більш поширеним явищем в організаціях. Він може включати такі форми, як перешкоджання кар'єрному просуванню, образи, висміювання, ізоляція, поширення неправдивих чуток, погрози, фізичне або гендерно зумовлене насильство та інше. Мобінг впливає не лише на жертву, але й на всю організацію, призводячи до зниження продуктивності, зростання відтоку кадрів, погіршення робочого клімату та інших негативних наслідків. Тому профілактика мобінгу є важливим завданням для організацій, які бажають забезпечити здорове та продуктивне робоче середовище.

В Україні у 2022 році прийняті змін до законодавчих актів щодо запобігання та протидії мобінгу. «Мобінг (цькування) – систематичні (повторювані) тривалі умисні дії або бездіяльність роботодавця, окремих працівників або групи працівників трудового колективу, які спрямовані на приниження честі та гідності працівника, його ділової репутації, у тому числі з метою набуття, зміни або припинення ним трудових прав та обов'язків, що проявляються у формі психологічного та/або економічного тиску, зокрема із застосуванням засобів електронних комунікацій, створення стосовно працівника напруженої, ворожої, образливої атмосфери, у тому числі такої, що змушує його недооцінювати свою професійну придатність» [1]. До форм психологічного та економічного тиску законом віднесено:

– створення напруженої, ворожої, образливої атмосфери по відношенню до працівників (погрози, глузування, наклепи, принизливі висловлювання, погрози, залякування, образлива пове-

дінка та інші способи психологічного розбалансування працівників);

- необґрунтоване негативне відокремлення або ізоляція працівника від колективу (незапрошення на наради, перешкоджання виконанню трудових функцій, недопущення працівника на робоче місце, переведення на інше місце, непридатне для такої роботи тощо);

- нерівність у можливостях освітнього та професійного розвитку та в оплаті за однакову роботу однаково кваліфікованих працівників;

- безпідставне позбавлення працівника частини виплат (премій, бонусів та інших заохочень) та необґрунтований нерівномірний розподіл роботодавцем навантаження і завдань [1].

Вчинення мобінгу заборонено, тому власникам і керівникам підприємств і організацій необхідно вжити певних заходів для запобігання мобінгу, а також створення системи підтримки та допомоги жертвам мобінгу. Окрім того, важливими організаційними заходами є встановлення механізмів для збору даних про випадки мобінгу, аналіз цих даних та використання отриманих результатів для вдосконалення політики протидії мобінгу. Також важливо проводити анонімні анкетування серед співробітників з метою виявлення потенційних випадків мобінгу. Спостереження за кліматом в колективі може допомогти вчасно виявляти зміни в поведінці співробітників, що можуть вказувати на наявність мобінгу.

Окремий аспект профілактики мобінгу – це формування культури поваги та взаємодії в колективі. Організація має проводити заходи, спрямовані на підвищення обізнаності співробітників щодо проявів мобінгу на роботі, встановлення розуміння, що кожен працівник має право на повагу, гідне ставлення та рівні можливості. Це може бути досягнуто за допомогою різних форм навчання, тренінгів з комунікативних навичок, розвитку емоційного інтелекту, сприяння розвитку ефективних міжособистісних відносин та культури толерантності в колективі.

Керівництву необхідно чітко визначати посадові обов'язки та межі особистої відповідальності кожного працівника; сформувати чітку систему просування персоналу та забезпечити можливість кар'єрного росту; створити відкритість інформаційного потоку та прозорий механізм прийняття управлінських рішень; виховувати нетерпиме ставлення до пліток, формувати в організації здорову організаційну культуру [2].

Для успішної профілактики мобінгу також важливо встановити механізми контролю та відповідальності. Керівництво організації має бути відкрите до отримання повідомлень щодо мобінгу, реагувати на них швидко та ефективно, а також активно відстоювати політику нульовий толерантності до мобінгу, встановлювати правила та стандарти поведінки на роботі, та відповідно реагувати на порушення цих правил.

Список використаних інформаційних джерел

1. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо запобігання та протидії мобінгу (цькуванню). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2759-20#Text>.
2. Профілактика та запобігання мобінгу. URL: <https://ns-plus.com.ua/2018/10/25/profilaktyka-ta-zapobigannya-mobingu/>.

РІЗНОВИДИ ВОЛЕЙБОЛУ ТА ОСОБЛИВОСТІ КОЖНОГО ВИДУ

М. С. Гонтар, спеціальність Туризм, група Т 6-42

І. А. Васецький, старший викладач сектору фізичного виховання кафедри педагогіки та суспільних наук – науковий керівник

Полтавський університет економіки і торгівлі

Існують декілька різних версій гри. Мета гри: направити м'яч над сіткою так, щоби він доторкнувся до ділянки суперника, та запобігти спробі гравців суперника зробити те саме. Для цього команда має торкнутися до м'яча не більше трьох разів (4 рази з блоком). М'яч вводять у гру через подачу: гравець, який подає, завдає удару по м'ячу, направляючи його в бік суперника. Розіграш кожного м'яча триває до приземлення м'яча на майданчик, виходу в «аут» або порушення правил. У волейболі команда, яка виграла розіграш, отримує очко. Коли команда, що приймає подачу, виграє розіграш, вона одержує очко і право подавати, її гравці переходять на одну позицію за годинниковою стрілкою. Волейбол (англ. від volley – «залп», «удар з льоту», і ball – «м'яч») – вид спорту, командна спортивна гра, в процесі якої дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою, прагнучи направити м'яч на сторону суперника так, щоби він приземлився на майданчику супротивника (добити до підлоги), або гравець команди, що захищається, припустився помилки [1].

Розглянемо наступні різновиди волейболу: 1. Пляжний волейбол. 2. Міні-волейбол. 3. Гігантський волейбол. 4. Парковий волейбол. 5. Кертнбол. 6. Болотяний волейбол. 7. Волейбол для людей з обмеженими фізичними можливостями. 8. Піонербол. 9. Футбег. 10. Боссабол. 11. Водний волейбол. 12. Фаустбол. 13. Воллібол. 14. Волейбол на снігу.

Пляжний волейбол – це вид спорту, який грають на піску. Команди з двох або більше гравців намагаються перекинути волейбольний м'яч через сітку на сторону супротивника. Гравці можуть використовувати практично будь-яку частину тіла, щоб відправити м'яч на сторону супротивника. Гра проходить на піску, що робить її важкою фізичною вправою, оскільки гравці повинні рухатися швидко і часто приземляються на м'який ґрунт. Пляжний волейбол – це не тільки спорт, але і забава, яку можуть насолоджуватися учасники та глядачі.

Міні-волейбол – це спеціально адаптована версія волейболу, яка призначена для дітей та підлітків до 14 років. У міні-волейболі майданчик зменшено у розмірах та кількості гравців на кожній стороні зменшено до трьох. М'яч також має менший розмір та масу, що дозволяє дітям легше контролювати його та розвивати навички гри.

Гігантський волейбол – це вид спорту, в якому грають дві команди, але на великому полі, розміром 18×9 метрів, з м'ячем більшого розміру, ніж звичайний волейбольний м'яч. Кожна команда має до 12 гравців на полі, і головною метою є забити м'яч на поле противника, не допустивши його падіння на власну половину. У гігантському волейболі гравці повинні бути більш фізично підготовлені, оскільки гра проходить на більшій площі та з більшою висотою сітки.

Парковий волейбол – це неформальний вид волейболу, який може гратися на будь-якому відкритому просторі, наприклад, в парках, на пляжах, у дворах тощо. Зазвичай це гра ведеться без суддів та формальних правил, і учасники можуть змінювати склад команд та режим гри в будь-який момент. Це дає можливість гравцям насолоджуватися грою та проводити час з друзями або знайомими в неформальній та розслабленій обстановці.

Кертнбол – гра, схожа на звичайний волейбол, але відмінністю є те, що між командами замість сітки (або поверх неї) натягується щільна тканина, що сильно ускладнює, або навіть унеможлиблює відстеження дій команди противника. Цей

різновид допомагає розвивати реакцію та командну взаємодію та менше базується на діях ворожої команди.

Болотяний волейбол, «Swamp Volley» – це незвичайний вид волейболу, який грається в болотистих місцевостях. Головна відмінність цього виду волейболу від класичного полягає у тому, що гравці грають на м'якому, мокрому та нерівному ґрунті, що додає грі додаткової складності. У грі зазвичай беруть участь дві команди з шістьох гравців у кожній, які грають на майданчику з високими сітками.

Волейбол для людей з обмеженими фізичними можливостями – різновид волейболу для спортсменів з ураженнями опорно-рухового апарату, параолімпійський вид спорту. Є досить актуальним видом спорту для післявоєнної реабілітації військовослужбовців.

Піонербол – відмінність від класичного волейболу в тому, що гравці повинні м'яч не відбивати, а ловити. Через це всі технічні елементи, такі як перекидання, подача чи пас здійснюються кидком. Зазвичай граються партії до 15 очок, а дві виграні партії означають перемогу у матчі.

Футбег нет-гейм (англ. footbag net-game) – це вид спорту, в якому гравці штовхають футбег(м'яч) через сітку заввишки 150 см. Гравці можуть використовувати лише ноги. Будь-який контакт коліна та вище є фолом. У цю гру можна грати як індивідуально, так і у парі.

Боссабол (англ. Bossaball) – командна бельгійська гра, яка об'єднує капоейра, пляжний волейбол, акробатика, трюки на батуті, футбол, повітряна гімнастика. Грається на надувному майданчику з батутом на кожній стороні сітки, батуту дозволяють гравцям стрибати досить високо, щоб перекинути м'яч через сітку і набрати очки. Боссабол є досить молодим видом спорту, що набирає популярності в різних країнах світу.

Водний волейбол – в якості майданчика виступає невеликий басейн або огорожена бортами ділянка на водоймі. Гравці знаходяться у воді приблизно по коліно (залежить від рівня води). Вода створює спротив при русі, але надає змогу для високих стрибків та безпечних падінь.

Фаустбол – один із найстаріших видів спорту. Сенс полягав у тому, щоб команди по 3–6 гравців намагалися перебити та забити м'яч на сторону противника, але замість сітки встановлювалася невелика стіна. У наш час команди складаються з 5 гравців, а замість стіни натягується мотузка, гра складається з двох таймів по 15 хвилин.

Волейбол (англ. wallyball, від wall – стіна) – гра, відмінність якої полягає у можливості використання бічних стін залу. Гра ведеться до 15, 18 або 21 очок з відривом не менше 2 очок.

Волейбол на снігу – практично ідентичний класичному волейбол. Дві команди по 3 гравця у кожній та додатково ще один запасний. Майданчик розміром 16×8 м, покритий снігом глибиною не менше 30 см, з вільною зоною шириною не менше 2 м. Центральна лінія відсутня, а висота сітки сягає 2,43 м для чоловіків та 2,24 м для жінок. Цей вид спорту є дуже популярним в зимовий період часу і надає можливість любителям волейболу насолоджуватися грою на свіжому повітрі і в нестандартних умовах [2].

Список використаних інформаційних джерел

1. Волейбол (2022), Вікіпедія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB> (доступний 16 листопада 2022).
2. Blogger (2016), «Різновиди волейболу». URL: http://kulikvadim8.blogspot.com/p/blog-page_1.html (доступний 16 листопада 2022).

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

М. В. Гузій, спеціальність Міжнародні економічні відносини,
група МEB МБ 6-11

І. С. Тодорова, канд. психол. наук, доцент кафедри педагогіки
та суспільних наук – науковий керівник
Полтавський університет економіки і торгівлі

Життєстійкість – це важливий фактор, що допомагає людині впоратися з життєвими труднощами, перебороти стрес та досягти успіху. Це поняття означає здатність людини адаптуватися до змінних умов, використовуючи внутрішні та зовнішні ресурси, які допомагають відновлюватися та розвиватися. Життєстійкість є важливим чинником в емоційному благополуччі та здоров'ї. Людина з високим рівнем життєстійкості може бути більш ефективною у подоланні стресу, зниженні ризику розвитку депресії та тривожних розладів. Одним з ключових факторів, які впливають на життєстійкість, є розвиток гнучкості. Гнучкість – це здатність змінювати свій підхід до різних ситуацій та приймати конструктивні рішення. Це включає у себе здатність пристосовуватися до незнайомих обставин, змінювати спосіб мислення та переглядати свої установки. Ще одним важливим

елементом життєстійкості є оптимізм та позитивне мислення. Люди з високим рівнем життєстійкості можуть бачити світлі сторони навіть у важких ситуаціях та рухатися вперед, замість того, щоб опускатися в безнадію.

Для досягнення життєстійкості також необхідно розвивати самоконтроль та самодисципліну. Ці навички допомагають зберігати рівновагу у складних ситуаціях та забезпечувати стабільність під час труднощів. Узагальнено наукові уявлення щодо шляхів підвищення життєстійкості особистості складаються з таких порад:

1. Розвивайте свій позитивний погляд на життя. Позитивний настрій допомагає людині зосередитися на майбутньому та бути більш впевненою в собі. Важливо розуміти, що навіть у найскладніших ситуаціях є можливість для розвитку та зростання.

2. Розвивайте свої навички управління емоціями. Емоції можуть стати перешкодою на шляху до досягнення мети, тому важливо навчитися керувати своїми емоціями та розуміти, як вони впливають на ваше поведінку.

3. Підтримуйте здоровий спосіб життя. Фізична активність, збалансована дієта та достатньо кількості сну допомагають зберегти здоров'я та енергію для розвитку.

4. Розвивайте свої навички комунікації. Комунікаційні навички допомагають взаємодіяти з людьми та вирішувати конфлікти. Важливо навчитися слухати, спілкуватися та виражати свої думки та почуття.

5. Постійно розвивайте свої здібності та вміння. Навчання та розвиток – це постійний процес, і навіть ті, хто досягли успіху, ніколи не зупиняються на своїх досягненнях. Важливо визначити, які здібності ви хочете розвивати та постійно підвищувати свої професійні навички.

6. Розробляйте плани та формулюйте цілі. Плани та цілі допомагають людині зосередитися на своїх досягненнях та розвитку, а також допомагають управляти своїм часом та ресурсами. Важливо пам'ятати, що цілі повинні бути реалістичними та конкретними.

7. Навчайтеся робити висновки зі своїх помилок. Помилки є невід'ємною частиною життя та розвитку. Важливо розуміти, що навіть з найбільшої помилки можна взяти корисний досвід та засвоєти уроки для майбутнього.

8. Знаходьте способи допомагати іншим. Допомога іншим не тільки дає можливість робити добрі справи, але й розвиває в нас почуття відповідальності та навички взаємодії з іншими людьми.

9. Будьте відкриті до нового досвіду та можливостей. Нові можливості та досвід можуть допомогти розвинути наш потенціал та знайти нові рішення на шляху до досягнення мети.

Отже, підвищення життєстійкості – це важлива складова успіху та щастя в житті. Важливо пам'ятати, що підвищення життєстійкості – це процес, який потребує часу та зусиль. Немає однієї магічної формули або методу, який підійде для всіх. Ви можете експериментувати з різними методами та підходами, та вибрати ті, які працюють для вас.

Не забувайте, що важливо починати з малого та продовжувати працювати над собою, щоб досягти своїх цілей. Будьте терплячими та відкритими до нових ідей та підходів. Також, не забувайте, що ніхто з нас не є ідеальним, і ми всі можемо досліджувати свій потенціал та зростати в житті. Якщо у вас виникають труднощі, не здавайтеся та продовжуйте працювати над собою заради свого власного благополуччя та щастя.

Список використаних інформаційних джерел

1. Сердюк Л. З., Купрєєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка. Том XI. Вип. 15. Київ, 2017. С. 481–491.
2. Степаненко Л. В. Життєстійкість як ресурс копінг-захисних механізмів емоційної саморегуляції особистості. Габітус. 2022. Вип. 34. С. 58–63.
3. Життєстійкість молоді в умовах криз : освітній онлайн-курс на платформі «Prometheus». URL: <http://bit.ly/3MTfiUg>.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ВАЖЛИВИЙ ЗАСІБ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

*К. О. Дажук, спеціальність Германські мови та літератури
(переклад включно), перша – англійська, група ФІЛ 6-11*

*І. С. Тодорова, канд. психол. наук, доцент кафедри педагогіки
та суспільних наук – науковий керівник
Полтавський університет економіки і торгівлі*

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це психічний розлад, який може розвинути у людей, які були свідками або пройшли через тяжкі травматичні події. Основні симптоми ПТСР можуть включати повторні спогади про травматичну подію, уникання місць, людей, які нагадують про травму, постійний стан підвищеної збудженості, який може проявлятися у

вигляді тривоги, погіршення сну, відчуття відчуженості від друзів і родини, а також різні фізичні симптоми, такі як головний біль, шлунково-кишкові розлади, біль у м'язах та суглобах тощо.

Насьогодні існує значна кількість методичних концепцій і моделей, спрямованих на поетапне створення технологій комплексної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу. Вони включають різні види психотерапії, які допомагають у відпрацюванні травматичних подій та сприяють зменшенню симптомів ПТСР, поліпшенню психологічного благополуччя; техніки саморегуляції, такі як медитація, глибоке дихання, йога тощо допомагають відчутти зворотний зв'язок зі своїм тілом та розслабитися; групова підтримка є ефективним підходом до комплексної допомоги постраждалим від ПТСР, групові сесії надають можливість спілкування з людьми, які мають подібні проблеми, допомагають відчутти підтримку та розуміння.

Фізична культура, або фізична активність, може мати позитивний вплив на осіб з ПТСР. Йдеться, перш за все, про те, що вона сприяє виділенню ендорфінів, так званих «гормонів щастя», які можуть поліпшити настрій та знизити рівень тривоги, знизити рівень стресу, сприяти зниженню симптомів депресії – виробленню серотоніну, який відповідає за регуляцію настрою. Регулярна фізична активність може допомогти в покращенні якості сну та полегшенні засипання, сприяти покращенню самопочуття та самодовіри у людей з ПТСР. Досягнення фізичних цілей, покращення фізичної форми та відчуття контролю над власним тілом можуть позитивно впливати на загальний психічний стан. Також фізична активність може допомогти знизити рівень гіперзбудженості, напруження, зменшити надмірну роздратованість та знизити гіперактивність, що є симптомами ПТСР. Інший бік – соціальна взаємодія, зайнятість спортом, групові тренування або спільна активність з друзями чи родичами можуть підвищити настрій, зменшити відчуття соціальної відірваності та сприяти загальному самопочуттю.

Багато людей, які пережили стрес, депресію або травматичний досвід, не завжди розуміють як підібрати правильний шлях для коректного відновлення свого ментального здоров'я. На сьогоднішній день у світі розроблено ще більше корисних порад щодо посттравматичного відновлення особистості. Але найпопулярнішим і найдієвішим методом відновлення, перш за все є фізична культура. Фізична культура – це самодисципліна, це

енергія, це гарний спосіб розвантажити свої негативні думки, це сильний дух, це робить нас сильнішими та більш витривалими до життєвих перешкод.

Фізична культура стане у нагоді на всіх фазах розгортання загального адаптаційного синдрому. Можна виконувати різні фізичні вправи, які однозначно будуть корисними: це медитації, біг, швидка ходьба, їзда на велосипеді, гра в волейбол, футбол, заняття танцями, робота на городі.

Тому, найкращий вклад у своє здоров'я це стабільно підтримувати тіло в тонусі, не забувати про правильне дихання, фізичні вправи на грудну клітину або спробувати медитації, що допоможе відчувати гармонію та баланс. Важливо пам'ятати, що фізична активність не є заміною професійної допомоги при ПТСР, але вона є бути одним із важливих засобів комплексного підходу до керування симптомами ПТСР, разом з психотерапією, фармакотерапією та іншими методами.

Список використаних інформаційних джерел

1. Байярд Р. Приховані наслідки конфлікту. Проблеми психічного здоров'я та доступ до послуг серед внутрішньо переміщених осіб в Україні / Байярд Робертс, Ніно Махашвілі, Джана Джавахішвілі ; International Alert, Глобальна ініціатива у психіатрії – Тбілісі, Лондонська школа гігієни і тропічної медицини ; за фін. підтримки Європейського Союзу. – Київ : Nick Wilmot Creative, 2017. 28 с.
2. Баришполец О. Т. Сам собі психотерапевт: деструктивні і конструктивні способи самоопанування / Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу : метод. рек. / НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Київ: Міленіум, 2010. С. 62–79.
3. Безшейко В. Адаптація Шкали для клінічної діагностики ПТСР та опитувальника «Перелік симптомів ПТСР» для української популяції / Психосоматична медицина та загальна практика. 2016. Т. 1. № 1.

МЕРЕЖЕВИЙ ЕТИКЕТ ЯК СПОСІБ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ

Н. В. Деркач, спеціальність Підприємництво, торгівля та біржова діяльність, група ПТЛ Б-41

К. К. Пивоварська, канд. філос. наук, науковий співробітник Навчально-наукового Інституту лідерства – науковий керівник Полтавський університет економіки і торгівлі

У наші дні проблема спілкування в Інтернеті є особливо актуальною, тому що, живучи в ХХІ столітті, кожна людина

починає активно користуватися Інтернетом, зокрема соціальними мережами. Мережевий етикет відрізняється у різних сферах нашого перебування в сфері Інтернету. На сучасному етапі свого розвитку людство все частіше потрапляє в комунікативні ситуації нового типу, які існують завдяки інтернет-спілкуванню. У зв'язку із цим відбувається не тільки трансформація свідомості особистості, а й організація нового мережевого мислення.

У 1994 році на світ з'явилася книга *Netiquette*, в якій було сформульовано десять основних правил нетикету. Етикет завжди привертав увагу лінгвістів (В. Гольдін, О. Ільченко, В. Карасик, Ф. Пап, М. Фабіан, М. Маклюен) та філософів (О. Проценко). Сьогодні посилюється увага дослідників до питань успішності комунікації в Інтернеті (О. Долгополов, М. Бергельсон, Дж. Гаргано, С. Герінг, Д. Кристал, Д. Ленгфорд, С. Хембрідж, В. Ші, Л. Капанадзе, Л. Компанцева, С. Коноплицький) [0].

Швидкий розвиток інноваційних технологій значно полегшив процес комунікації. Комп'ютери та сучасні гаджети з підключенням до Інтернету дають можливість вільно комунікувати та обмінюватись думками з необмеженою кількістю людей, з будь-якого куточку планети навіть не виходячи з дому. **Мережевий етикет (нетикет)** – це правила поведінки, спілкування, традицій у мережі Інтернет. Правила нетикету встановлюють самі користувачі мережі. Так само, як і в реальному світі, у віртуальному теж повинні бути свої правила етикету. Саме від того, який відсоток користувачів дотримується правил віртуального спілкування, залежить зручність існування в мережі всіх інших. Єдиного документу, що відображає усі правила мережевого етикету і є стандартом для усіх, досі не існує [2].

Основні правила, які повинен знати кожен користувач Інтернету:

1. Уникайте конфліктних ситуацій та не провокуйте їх. Пам'ятайте, що не потрібно робити для інших те, чого не хочете щоб зробили для вас.

2. Дотримуйтеся тих самих стандартів поведінки, що і в реальному житті.

3. Поважайте час і можливість інших.

4. Зберігайте свій імідж. Нехай друзі за інтересами та сайтами знають вас, як ввічливу, толерантну та порядну людину.

5. Не створюйте конфлікти та не допускайте їх. Краще уникайте образ і не беріть участі у конфліктних обговореннях.

Особливості етикету листування E-mail [3]:

✓ Адреса повинна мати ім'я та прізвище, щоб можна було визначити автора листа.

✓ Перед відправленням, обов'язково вказуйте тему листа. Тема листа повинна перегукуватись з самим текстом листа.

✓ Уникайте флеймів – листів, які написані під впливом сильних емоцій, щоб потім не жалкувати про сказані слова.

✓ Пам'ятайте про безпеку і не пересилайте в електронних листах конфіденційну інформацію (номери кредиток, рахунок в банку тощо).

✓ Не змішуйте у листі інформацію загального та особистого характеру.

Культура спілкування у форумах, чатах та соціальних мережах:

✓ Не ігноруйте правила культурного спілкування для різних Інтернет-ресурсів.

✓ Пишіть коротко та зрозуміло, будьте об'єктивними.

✓ Слідкуйте за граматикою.

✓ Не роздавайте поради, якщо не компетентні в якомусь питанні, і не розміщуйте свідомо помилкову інформацію.

✓ Не зловживайте смайликами.

Висновок. Отже, нетикет – це не просто зведення правил усного та писемного спілкування в Інтернеті, але й система, що орієнтує користувачів мережі на дотримання принципів культури мови незалежно від того, віртуальна вона чи реальна. Спілкування в інтернеті має багато переваг, перспектив і можливостей, які з розширенням функцій технічних засобів будуть зростати, урізноманітнююватись, але саме від нас із вами, як і від кожного свідомого користувача всемережжя, буде залежати коректність та етичність цієї комунікації.

Список використаних інформаційних джерел

1. Борисова Т. С. Leet як сучасний вид комунікації в мережі інтернет. URL: :..\Documents\Борисова Т. LEET ЯК СУЧАСНИЙ ВИД КОМУНІКАЦІЇ В МЕРЕЖІ ІНТЕРНЕТ.pdf.
2. Шматько О., Дудок О. Нетикет та культура віртуального спілкування: метод. поради. URL: <http://trening-center.edukit.lviv.ua/Files/downloads/netyket.pdf>.
3. Микосовський М. Моральний кодекс інтернетівця (нетикет). URL: <http://dyvensvit.org/blogs/467.html>.

СОЦІОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НА ТЕМУ «РОЗПОВСЮДЖЕННЯ ПАЛІННЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ПУЕТ»

І. Ю. Коваленко, група МЕН БА 6-21;

С. В. Линник, група МЕН БА 6-21

*К. К. Пивоварська, канд. філос. наук, старший викладач кафедри педагогіки та суспільних наук – науковий керівник
Полтавський університет економіки і торгівлі*

Актуальність теми. Данну тему ми вибрали через її актуальність, бо серед наших знайомих, друзів, товаришів, досить розповсюджена ця негативна звичка яка шкодить як тим хто палить так і оточуючих.

Мета. Наша мета – дізнатися, чи мають взагалі студенти нашого університету таку звичку, та наскільки поширена вона серед них.

Методи. Методом нашого збору інформації буде анкетування через Google Form, посилання на нього: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSegA2NFkY5KqwB0dXubeDoKZ5FNHmtFruxB-hpji-dsPZ0SyQ/viewform>.

Гіпотеза. На наш погляд, кількість студентів, які палять тютюнові вироби чи то цигарки, чи то електронні сигарети буде складати близько 50% від загальної кількості опитуваних.

Аналіз отриманих результатів. Короткий аналіз кожного питання:

1. «Ваш вік?»

Найбільша частина – це люди віком 18–19 років їх кількість 63,3 % від загальної кількості, віком 20–21 років складає 26,7 %, найменша кількість 22–23 років їх налічує 10 %.

2. «Ваша стать?»

Найбільша кількість опитуваних це 60 % жінок, та трошки менша частина це 40 % чоловіків.

3. «Чи вживаєте ви тютюнові або електронні вироби?»

Найбільша кількість опитуваних налічує 66,7 % які не вживають тютюнові вироби, та 33,3 % які вживають їх.

4. «Якщо палите – то чому?»

Найбільша кількість це 43,8 % 7 людей у яких свої власні причини, інша група це 37,5 % тобто 6 осіб які пережили стрес і

паління допомагає їм справитись з проблемами, 3 група 18,8 % 3 особи яким просто подобається дана звичка, 4 група це 12,5 % тобто 2 особи які спробували куріння після того як хтось з їхнього оточення палив, та остання група це 6,3 % тобто 1 особа яка палить бо це модно і круто.

5. «Якщо не палите – то чому?»

Найбільша група людей це 58,3 % це 14 осіб у яких інші причини, 2 група це 45,8 % це 11 осіб які за здоровий спосіб життя, 3 група 4,2 % це 1 особа у яких причина в дорогій вартості тютюнових виробів, і остання група це 0 % тобто 0 людей які отримали травму через яку не почнуть курити.

6. «Якщо палите – то яким виробам ви надаєте перевагу?»

Найбільша група – це 40 %, які користуються електронними виробами, 2 група 33,3 % які вживають інше, та 3 група це 26,7 % це тютюнові паперові вироби.

7. «Якщо не палите – то як ви відноситеся до курців, вейперів?»

Найбільша частина це 87,5 % відносяться нейтрально, 2 група це 6,5 % які негативно відносяться, та 3 група це 5,75 % які відносяться позитивно.

8. «Якщо ви палите – то скільки приблизно витрачаєте коштів на вироби?»

Найбільша група це 46,7 % які вибрали інший варіант, 2 група це 26,7 % які витрачають до 1 000 грн в місяць,

3 група це 20 % які витрачають більше 1 000 грн в місяць, 4 група це 6,6 % які витрачають до 500 грн в місяць.

9. «Якщо ви не палите – то на вашу думку: скільки б ви могли витратити коштів на дану звичку?»

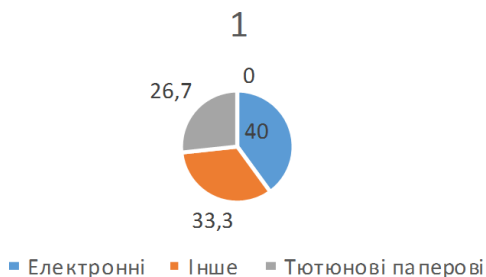
Найбільша група 47,8 % до 500 грн в місяць, 2 група це 26,1 % від 1000 грн в місяць та більше, 3 і 4 група це 13 % і 13 % які вибрали інший варіант та вибрали елітні вироби від 2 000 грн в місяць та більше.

10. «Якщо ви палите – то чи приносить вам задоволення дана звичка?»

Найбільша група це 57,1 % яким приносить задоволення, 2 група 35,7 у яких інший варіант, і 3 група 7,2 % яким не приносить це задоволення і вони хочуть кинути цю звичку.

Діаграми до найважливіших питань на нашу думку:

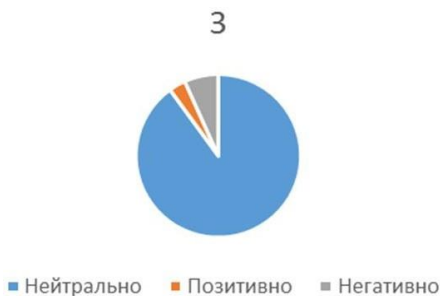
1. «Якщо палите – то яким виробам ви надаєте перевагу?»



2. «Чи вживаєте ви тютюнові або електронні вироби?»



3. «Якщо не палите – то як ви відноситеся до курців, вейперів?»



Загальні висновки. Після нашого опитування та аналізу маємо такі результати:

Ми досягли нашої мети, і дізналися чи мають студенти нашого університету такі звички як паління, натомість наша гіпо-

теза не повністю підтвердилась тобто тільки 33,3 % опитаних студентів вживають тютюнові вироби а 66,7 % не вживають їх та дотримуються здорового способу життя.

Список використаних інформаційних джерел

1. https://www.google.com/intl/ru_ua/forms/about/

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ОСВІТНЬОЇ РОБОТОТЕХНІКИ ДІТЯМ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

***К. О. Коноп**, освітня програма Освітня робототехніка, група ОР м-11 (заочна), провідний фахівець Комунального закладу «Полтавський міжкільний ресурсний центр Полтавської міської ради»*

***Ю. С. Матвієнко**, канд. пед. наук, проректор з науково-педагогічної роботи – науковий керівник
Полтавський університет економіки і торгівлі*

Впровадження НУШ у закладах загальної середньої освіти України докорінно змінило освітнє середовище та підходи до навчального процесу. Втім, більшість навчальних програм початкової школи включають предмети, які охоплюють окремі теми з природничих наук та математику, менше уваги при цьому приділяючи підготовки до подальшого вивчення технологій, інженерії та робототехніки.

Найважливішим завданням сучасної системи освіти є формування універсальних навчальних дій, завдяки яким школяр навчиться вчитися, набуде здатності до саморозвитку та самовдосконалення. Усе це досягається шляхом свідомого, активного набуття учнями соціального досвіду. При цьому знання, вміння та навички розглядаються як похідні від відповідних видів цілеспрямованих дій. Вони формуються, застосовуються та розвиваються у поєднанні з активними діями самих учнів. Такі активні дії у початкових класах можуть бути забезпечені шляхом застосування технологій освітньої робототехніки. Навчання у цей період має сприяти розвитку в учнів мотивації подальшої освітньої діяльності, і навіть інформаційної культури, як уміння цілеспрямовано опрацьовувати інформацією та використовувати її.

Використання освітньої робототехніки у початковій школі навчить дітей основам технологій, сприятиме розвитку мислен-

ня, пам'яті, уваги, а також розширенню пізнавальних процесів та творчих здібностей учнів. Відомі освітні теоретики вважають, що впровадивши робототехніку в початковій школі вдасться значно вдосконалити навчання у класі. Вони стверджують, що діти будуть навчатися ефективніше, адже активно займатимуться створенням та програмуванням роботів своїми руками [1].

Освітня робототехніка є освітньою галуззю, заснованою на крос-дисциплінарному підході у навчанні, який використовує роботів та робототехнічні пристрої в якості інструменту вивчення STEAM-предметів у поєднанні з методами проблемного та проєктного навчання [3]. Головна перевага вивчення цього предмету – його практичний формат. І найважливіше – ця наука об'єднує програмування, алгоритміку, логіку, механіку, математику, проєктування, фізику тощо. Створюючи щось цікаве та незвичайне, дитина не тільки розвиває творчі здібності, але й підвищує рівень знань з точних наук [2]. Завдяки вивченню освітньої робототехніки діти зможуть набути такі актуальні у ХХІ столітті компетенції як керування роботом, робота в команді, креативність, критичне та обчислювальне мислення.

Існує багато варіантів робототехнічних наборів, які доцільно використовувати при вивченні освітньої робототехніки у початковій школі. Розглянемо особливості їх застосування. Навчальний робот mTiny від Makeblock орієнтований на дітей віком від 4 років. У комплекті з роботом є ручка-контролер та інтерактивна карта. Діти за допомогою ігрових матеріалів, зокрема тематичних карт та карток із кодуванням зможуть розвивати свої навички обчислювального мислення, виконуючи завдання, поставлене перед ними. Дітям не потрібно використовувати інтелектуальні мобільні пристрої чи ПК. Набір Matatalab Coding Set від Matatalab – це блоковий інструмент програмування для діти віком від 4 років, який створено для вивчення основ алгоритмізації та програмування. Він включає в себе командну вежу з підтримкою Bluetooth, робота і тридцять сім блоків кодування у формі пронумерованих плиток. Особливістю цього робота є те, що у своєму механізмі він може тримати фломастер та малювати ним під час руху. Робот Codey Rocky від Makeblock – це робот, який дає можливість дітям програмувати під час гри, використовуючи mBlock, програмне забезпечення, яке підтримує програмування як на базі блоків так і на Python. Ця та інша техніка є засобами збагачення освітнього середовища та сприян-

ня діяльності з формування знань у дітей заради їхнього майбутнього.

Список використаних інформаційних джерел

1. Струтинська О. Актуальність впровадження освітньої робототехніки в українську школу. Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету. 2019. Вип. спецвип. С. 324–344.
2. Морзе Н. В. Формування ключових і предметних компетентностей учнів робототехнічними засобами STEM-освіти / Н. В. Морзе, М. А. Гладун, С. М. Дзюба // Інформаційні технології і засоби навчання. – 2018. – Т. 65. № 3. – С. 37–52.
3. Матвієнко Ю. С. Освітня робототехніка як корекційний засіб при роботі з дітьми з особливими освітніми потребами / Ю. С. Матвієнко, С. В. Зайцев // Зб. тез доп. підготовлено за матеріалами Міжнар. наук. інтернет-конф. – 2023. – № 74. – С. 45–47. URL: <http://www.konferenciaonline.org.ua/ua/article/id-962/>

ТРИВОЖНІ СТАНИ ЛЮДИНИ: ЧИННИКИ ТА МЕХАНІЗМИ ВИНИКНЕННЯ

Є. А. Курчицька, спеціальність Облік і аудит, група ОА-41

І. С. Тодорова, канд. психол. наук, доцент кафедри педагогіки та суспільних наук – науковий керівник
Полтавський університет економіки і торгівлі

Тривожний стан характеризується надмірними почуттями тривоги, страху або напруження, які можуть впливати на різні аспекти життя людини, включаючи роботу, навчання, взаємини з іншими людьми. Цей стан може виявлятися в різних формах, таких як панічні атаки, фобії, соціальна тривога тощо. Симптоми тривожного стану можуть включати фізіологічні прояви, такі як підвищений пульс, нудота, м'язова напруга та безсоння. Психологічні симптоми проявляються через постійність перебування у стані тривоги, почуття небезпеки або загрози, розпачу, роздратованості, зосередженості на негативних подіях та перебільшення ризиків. Також можуть виникати емоційні симптоми, такі як схильність до слізливості, почуття внутрішньої напруженості та різні фобії. Поведінкові ознаки тривоги – неспроможність розслабитися, насолоджуватися спокоєм, бути собою, складнощі з концентрацією, прокрастинація, відкладання життя на потім, втрата довіри до життя і людей, уникання ситуацій, які можуть викликати тривогу.

Існує кілька наукових теорій, які намагаються пояснити чинники та механізми виникнення тривожного стану, зокрема, через теорію спадковості – деякі дослідження показують, що особи з родинною історією тривожних розладів мають підвищений ризик розвитку цього стану; через теорію нейрохімічного дисбалансу – нервова система регулює настрій та емоції за допомогою різних хімічних речовин, таких як серотонін, норадреналін тощо. Дисбаланс цих хімічних речовин може сприяти розвитку тривожного розладу. Натомість, теорія когнітивної переробки стверджує, що спосіб, яким ми сприймаємо та переробляємо інформацію про навколишній світ, може впливати на розвиток тривоги. Наприклад, негативні патерни мислення, такі як постійна підозра або перебільшення можливих небезпек, можуть підтримувати тривожний стан. Також важливу роль грають психосоціальні фактори – стрес, травми, низька самооцінка, навчальні та професійні невдачі, певні життєві події, такі як розлучення, втрата роботи, близької людини тощо.

Отже, трактування тривоги залежить від напрямку психології. «Так, класичний психоаналіз вважає, що тривога – це страх, який втратив свій об'єкт. Тобто ми боялися чогось конкретного, потім це конкретне забулося або зникло з поля уваги, а страх залишився й перетворився на тривогу. Гештальт-підхід формулює поняття тривоги як енергію, яка виділяється в теперішньому на розв'язання проблеми в майбутньому» [3]. Загалом, тривога – це важлива емоція, яка попереджує нас про небезпеку і мобілізує до відповідних дій. У нашому мозку функціонує комплексна система тривоги. Вона дає нам змогу вчасно помічати загрози та запобігати їм.

Ознаки корисної тривоги – це реакція на реалістичні й обґрунтовані високі ризики, що допомагають мобілізуватися і подолати труднощі, приводять до концентрації уваги й енергії, вони контрольовані у часі, короткострокові, не заважають жити.

Втім, як і будь-яка комплексна система, система тривоги також може «виходити з ладу», формуючи страх там, де насправді небезпеки немає, чи змушуючи нас постійно думати про загрози, які мало імовірні й на які ми не маємо впливу. Шкідлива тривога виникає без реальних підстав, а лише через надумані,

спотворені або перебільшені загрози; а також коли енергія витрачається на хвилювання, а не на вирішення проблеми; коли переживання тривоги важко контрольовані у часі й тривають довго, заважають людині ефективно функціонувати.

Дуже важливо вміти протистояти цьому стану та навчитися його контролювати. Найкращий спосіб боротися з тривожністю – підібрати свої дієві лайфхаки. Найбільш потужною зброєю для контролю відчуття тривожності є прості фізичні вправи. У нагоді стануть техніки глибокого дихання, медитації та покращення усвідомленості, а також практики, які дозволяють знизити тонус м'язів та посилити відчуття спокою. Встановіть режим сну, намагайтесь лягати спати і прокидатись в однаковий час.

Враховуючи складну природу тривоги, немає однієї універсальної теорії, яка б повністю пояснювала всі механізми та чинники цього стану. Вивчення, профілактика та лікування тривоги є актуальним предметом сучасних досліджень, і наукові теорії та практики психологічної допомоги можуть змінюватися та вдосконалюватися з розвитком наукового знання та новими відкриттями.

Список використаних інформаційних джерел

1. Наказ МОЗ України № 121 від 23.02.2016 «Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги».
2. Посттравматичні стресові розлади: діагностика, лікування, реабілітація : метод. рек. / П. В. Волошин, Л. Ф. Шестопалова, В. С. Підкоритов [та ін.]. Харків, 2002. 47 с.
3. Тривога під час пандемії: як контролювати? URL: <https://chmnu.edu.ua/trivoga-pid-chas-pandemiyi-yak-kontrolyuvati/>

БОЙОВЕ САМБО

Д. В. Лисенко, спеціальність Комп'ютерні науки, група КНБ-31
Н. О. Симоненко, старший викладач сектору фізичного виховання кафедри педагогіки та суспільних наук – науковий керівник

Полтавський університет економіки і торгівлі

Бойове Самбо – це ефективний та популярний спосіб підготовки до бойових дій та самозахисту. Воно поєднує в собі елементи різних бойових стилів та технік, що дозволяє учасникам змагань досягати успіху в різноманітних ситуаціях. Бойове Самбо є корисним інструментом для військових та правоохоронних органів, а також для тих, хто бажає навчитися самозахисту та зміцнити своє здоров'я.

Тренування з Бойового Самбо може вимагати значної фізичної витривалості та напруги, але воно також може бути дуже

задоволенням та стимулювати до подальшого розвитку фізичних навичок та здібностей. Вивчення Бойового Самбо може також допомогти збільшити впевненість у собі та зробити людину більш готовою до різних життєвих викликів та небезпек.

У кінцевому підсумку, Бойове Самбо є цікавим та корисним видом спорту та самозахисту, який може привернути увагу багатьох людей з різних країн та культур. Його ефективність та популярність зростає кожен рік, що свідчить про його значення та важливість в сучасному світі.

На тренуваннях з Бойового Самбо можна очікувати використання різних тренувальних методів, включаючи партнерські вправи, боротьбу на підлозі та боксерські вправи. Учні навчаються правильної техніки удару, та користуються різноманітними захисними та нападаючими прийомами.

У Бойовому Самбо, як і в багатьох інших видів бойових мистецтв, існує ряд різних рівнів досягнень, від початківців до майстрів рівня Чемпіонату Світу. Щоб досягти наступного рівня, учні повинні пройти тестування та демонструвати свої знання та вміння на практиці.

Бойове Самбо не є лише спортом чи видом самозахисту – воно також може бути духовним досвідом, який допомагає зміцнити волю та дисципліну. Багато з тих, хто відвідує тренування з Бойового Самбо, стверджують, що це допомагає їм зберегти спокій та зосередженість у стресових ситуаціях, а також розвиває ментальну та фізичну витривалість.

У підсумку, Бойове Самбо є важливим та ефективним засобом самозахисту та спорту. Його техніки та методи тренують фізичні та ментальні вміння учнів, роблячи їх більш сильними, спритнішими та зосередженішими. Це допомагає не тільки в повсякденному житті, але й у стресових та небезпечних ситуаціях, коли знання Бойового Самбо може врятувати життя.

Іншою важливою складовою Бойового Самбо є його значення як спорту. Змагання з Бойового Самбо включають в себе бій на підлозі та стійку, де учасники змагаються в захисті та нападі на основі технік Бойового Самбо. Ці змагання можуть бути як на рівні місцевих клубів та шкіл, так і на національному та міжнародному рівнях, включаючи Чемпіонат Світу з Бойового Самбо.

Змагання з Бойового Самбо привертають увагу багатьох любителів бойових мистецтв та спорту, оскільки вони вима-

гають від учасників фізичної та ментальної витривалості, майстерності та стратегічного мислення.

Загалом, Бойове Самбо – це важливе та ефективне засобом самозахисту, а також спорту, яке може допомогти розвивати фізичні та ментальні вміння, зміцнювати дисципліну та волю, а також забезпечувати учасникам різних рівнів досягнень. Якщо ви зацікавлені у вивченні Бойового Самбо, вам радять приєднатися до місцевого клубу або школи з самозахисту та регулярно тренуватися, щоб розвивати свої навички та знання зробіть це і ви не пожалкуєте.

Список використаних інформаційних джерел

1. Сабо (2022), Вікіпедія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%B1%D0%BE>.
2. Правила спортивних змагань з бойового самбо (2021). URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2021/sambo.pdf.

ДОСЯГНЕННЯ УКРАЇНСЬКИХ ШАХІСТІВ ЗА ЧАСИ НЕЗАЛЕЖНОСТІ

Т. А. Мащенко, спеціальність Міжнародні економічні відносини, група МЕВ МБ 6-11

І. А. Васецький, старший викладач сектору фізичного виховання кафедри педагогіки та суспільних наук – науковий керівник

Полтавський університет економіки і торгівлі

У шахи в Україні грають давно і дуже добре, ще за часів Радянського Союзу було виховано багато сильних гросмейстерів, найвідоміші з яких Леонід Штейн та Йосип Дорфман. У 1991 році Україна, нарешті, отримала бажану незалежність, і у світі з'явився термін «український шахіст». За 31 рік свого існування українські шахісти та шахістки показували прекрасні результати на чемпіонатах світу, чемпіонатах Європи, шахових олімпіадах та інших професійних турнірах. Деякі досягнення були настільки значимими, що про українські шахи дізнався весь світ. Станом на зараз, Україна посідає п'яте місце у офіційному рейтинг-листі ФІДЕ (середній рейтинг топ-10 чоловіків та жінок в Україні) [1].

Кожен рік у світі проводяться чемпіонати материків, і оскільки Україна знаходиться у Європі, то беруть участь представники нашої країни саме у чемпіонатах Європи. Загалом, чемпіонати

поділяються на вікові чемпіонати (до 8 років, до 10 років і так далі до 18 років) та гендерні, як, наприклад, чемпіонати Європи серед чоловіків та жінок, на який грають шахісти та шахістки віком після 18 років (хоча учасників молодше, звичайно, також допускають) [2]. На цьому чемпіонаті проводять відбір до Кубка світу, проводиться раз на 2 роки. Згідно з офіційними даними, починаючи з 1991 року до 2019, Україна виборола 27 золотих медалей на вікових чемпіонатах Європи, що одним з найкращих результатів, адже Україні постійно складала конкуренцію Росія, чії представники обігнали Україну по кількості золотих медалей [2]. На чоловічих чемпіонатах Європи, з 2 000 по 2019 роки, українці змогли вибороти два перших місця та два других місця. В той час, як на жіночих чемпіонатах Європи, українки вибороли п'ять перших місць та два третіх місця [5]. Також існують командні чемпіонати Європи серед жінок та чоловіків. За період своє незалежності українські збірні посіли три перших місця, два других місця та чотири бронзових місця [5]. Такими результатами на чемпіонатах Європи може похвалитися дуже мало країн, тому нам слід пишатися нашими співвітчизниками та співвітчизницями.

З віковими чемпіонатами світу технологія така ж, як з чемпіонатами Європи. Існують юнацькі Чемпіонати Світу, вікові категорії учасників зазначені, як «до 8», «до 10» років, і так далі, але не старше 18 років, а також окрема категорія «чемпіонат світу серед юніорів», тобто для спортсменів до 20 років. Навіть на таких серйозних турнірах українцям є чим похвалитися. В період з 1991 по 2019 роки, у юнацьких Чемпіонатах Світу українці та українки здобули аж 11 золотих медалей, що є неймовірним результатом [3]. У чемпіонатах світу серед юніорів Україна має два перших місця, одне серед юнаків – Євген Штембуляк (2019 рік), та серед дівчат – Наталія Букса (2015 рік) [4]. Щодо чемпіонатів світу серед чоловіків та жінок, то тут система дещо складніша, ніж просто турнір за швейцарською системою, тому досягти значних результатів українцям складніше, але деякі результати все ж таки є. Українець Руслан Пономарьов став чемпіоном світу у 2002 році за версією ФІДЕ [6]. У 2012 році Анна Ушеніна виграла нокаут-турнір з 64 учасниць та стала Чемпіонкою світу, але потім, на жаль, через рік у 2013 програла матч китайській чемпіонці Хоу Іфань, яка тримала за собою цей титул вже кілька років. Ідентична ситуація трапилася з іншою українкою, Марією Музичук – вона у 2015 році також виграла нокаут-турнір та в 2016 програла матч Хоу Іфань [7].

Кожні два роки шахова організація ФІДЕ проводить олімпіади, у яких грають жіночі та чоловічі команди представників кожної країни. Україна стала грати на шахових олімпіадах з 1992 року, як тільки стала незалежною країною. За період з 1992 по 2022 рік Україна здобула такі місця на шахових олімпіадах: 1) чоловіча збірна України змогла двічі посісти перше місце – у 2004 (склад команди: Василь Іванчук, Руслан Пономарьов, Павло Ельянов, Олександр Моїсеєнко, Андрій Волокітін та Сергій Карякін) та у 2010 роках (склад команди: Василь Іванчук, Руслан Пономарьов, Павло Ельянов, Олександр Моїсеєнко та Захар Єфименко). Також чоловіча збірна здобула два других місця (у 1996 і 2016) та три третіх місця (1998, 2000, 2012) [8]; 2) жіноча збірна України змогла вибороти так само два перших місця – у 2006 (склад команди: Наталя Жукова, Інна Гапоненко, Анна Ушеніна, Катерина Лагно та Тетяна Василевич) та у 2022 роках (склад команди: Марія Музичук, Анна Музичук, Анна Ушеніна, Наталя Букса та Юлія Осьмак). Також українським шахісткам вдалося посісти три других місця (1992, 2008, 2018) та три третіх місця (2012, 2014, 2016) [8]. Шахова олімпіада вважається одним з найголовніших турнірів всесвітньої шахової федерації, і те, що українські шахісти та шахістки періодично виборюють призові місця, говорить про високий рівень розвитку шахів в Україні.

Список використаних інформаційних джерел

1. Сайт ФІДЕ. URL: <https://ratings.fide.com/> (16.04.2023).
2. Юнацький чемпіонат Європи з шахів. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%AE%D0%BD%D0%B0%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%87%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%84%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%B8_%D1%96%D0%B7_%D1%88%D0%B0%D1%85%D1%96%D0%B2 (09.04.2023).
3. Юнацький чемпіонат світу з шахів. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%AE%D0%BD%D0%B0%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%87%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D1%83_%D1%96%D0%B7_%D1%88%D0%B0%D1%85%D1%96%D0%B2 (09.04.2023).
2. Чемпіонат світу із шахів серед юніорів. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D1%83_%D1%96%D0%B7_%D1%88%D0%B0%D1%85%D1%96%D0

- %B2_%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4_%D1%8E%D0%BD%D1%96%D0%BE%D1%80%D1%96%D0%B2 (09.04.2023).
3. Чемпіонат Європи з шахів. URL: [https://uk.m.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%84%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%B8_%D1%96%D0%B7_%D1%88%D0%B0%D1%85%D1%96%D0%B2 \(09.04.2023\).](https://uk.m.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%84%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%B8_%D1%96%D0%B7_%D1%88%D0%B0%D1%85%D1%96%D0%B2 (09.04.2023).)
 4. Чемпіонат світу з шахів. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D1%83_%D1%96%D0%B7_%D1%88%D0%B0%D1%85%D1%96%D0%B2 \(09.04.2023\).](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D1%83_%D1%96%D0%B7_%D1%88%D0%B0%D1%85%D1%96%D0%B2 (09.04.2023).)
 5. Чемпіонат світу із шахів серед жінок. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D1%83_%D1%96%D0%B7_%D1%88%D0%B0%D1%85%D1%96%D0%B2_%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4_%D0%B6%D1%96%D0%BD%D0%BE%D0%BA \(09.04.2023\).](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D1%83_%D1%96%D0%B7_%D1%88%D0%B0%D1%85%D1%96%D0%B2_%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4_%D0%B6%D1%96%D0%BD%D0%BE%D0%BA (09.04.2023).)
 6. Шахова олімпіада. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B0%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%BE%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B0%D0%B4%D0%B0 \(10.04.2023\).](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B0%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%BE%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B0%D0%B4%D0%B0 (10.04.2023).)

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ LEGO EDUCATION SPIKE PRIME У СПОРТИВНІЙ РОБОТОТЕХНІЦІ

З. С. Романець, освітня програма Освітня робототехніка, група ОР м-11 (заочна), методист Центру STEAM-освіту Комунального закладу «Полтавський міжкільний ресурсний центр Полтавської міської ради

Ю. С. Матвієнко, канд. пед. наук, проректор з науково-педагогічної роботи – науковий керівник Полтавський університет економіки і торгівлі

Оскільки світ стає все більш і більш технологічним, засвоєння учнями інженерних навичок є одним з цінних аспектів нинішнього часу. Ці навички допомагають учням адаптуватися до навколишнього світу та краще працювати з технологічними досягненнями, які чекають їх у майбутньому. Заняття з робототехніки – це спосіб для учнів застосувати свої інженерні навички, практикуючи метод проб і помилок. Подібно до навчання робототехнічні змагання покращують аналітичні навички учнів і дозволяють їм швидко оцінювати та знаходити рішення проблем, з якими вони стикаються.

Спортивна (змагальна) робототехніка – неймовірно захоплюючий напрям дитячої технічної творчості. В першу чергу це

спосіб закласти міцні основи системного мислення, також це інтеграція таких напрямків, як інформатика, математика, креслення, технології, природничі науки з науково-технічною творчістю. Завдання на подібних змаганнях допомагають учням будь-якого віку побачити те, чого вони навчаються, на практиці. Частіше за все змагання з робототехніки передбачають виконання проєктів. Тому діти мають можливість навчитися практичним прийомам дослідницької діяльності, проведення та оформлення проєктів, створення презентацій та вміння представляти результат своєї роботи. Робототехнічний процес розробки вимагає від учнів схильності до командної роботи, яка сприяє формуванню вміння взаємодіяти з товаришами, знаходити компроміси у суперечливих ситуаціях та підтримувати один одного. Учні з різними ідеями повинні працювати злагоджено та ділитися своїми знаннями, щоб досягти успіху. Таким чином, ці змагання вимагають і вдосконалюють навички лідерства та співпраці.

Спортивна робототехніка націлена на участь у різних робототехнічних заходах: олімпіадах, фестивалях, науково-практичних конференціях, конкурсах, підготовка до участі в яких націлена на результат і обов'язково спирається на індивідуальний підхід до учнів. Існує велика кількість як всеукраїнських, так і міжнародних змагань з робототехніки, але свою увагу хочу зосередити саме на World Robot Olympiad (WRO) та FIRST LEGO League.

World Robot Olympiad – це міжнародне змагання з робототехніки, яке має на меті популяризацію STEM для молоді. Воно проводиться щороку в різних куточках світу та залучає команди учнів, які проєктують, будують і програмують роботів, щоб змагатися в різних викликах [1].

FIRST LEGO League знайомить зі STEM дітей віком від 4 до 16 шляхом веселого та захоплюючого практичного навчання. Три підрозділи FIRST LEGO League надихають дітей експериментувати та розвивати навички критичного мислення, алгоритмізації, програмування та дизайну за допомогою практичного вивчення STEM та робототехніки [2].

Проблемою спортивної робототехніки є те, що різні змагання потребують різні ресурси. Тому, важливо знайти той інструмент, який є найбільш універсальним для вирішення будь-яких типових або ж нетипових завдань. Одним з найпопулярніших рішень, є набори від компанії Lego Education, їх підхід базується

на практичному підході до навчання, який активно залучає учнів до процесу навчання. Lego Spike Prime – це одна з останніх моделей у серії навчальних конструкторів Lego, яка мотивує та надихає на творчість, розвиваючи цінні навички програмування та алгоритмізації.

Spike Prime дозволяє учням проєктувати та будувати веселих роботів, динамічні пристрої та інші інтерактивні моделі. Багато точок кріплення на хабі, двигунах і датчиках, а також нові великі будівельні елементи дозволяють учням витрачати менше часу на будівництво та більше часу на навчання. Перевагою даного конструктора є те, що програмування відбувається різними мовами. Саме цей набір є одним із найбільш вдалих рішень для реалізації поставлених завдань. Завдяки датчикам які входять в комплект, даний конструктор дозволяє зробити найбільш універсальних роботів, а кількість двигунів гарантує, що робот буде достатньо маневреним та зможе виконувати всі необхідні маніпуляції. Отже, якщо обирати серед робототехнічних наборів, які зможуть задовільнити потреби, як використання в навчальному процесі, так і участі в різнопланових змаганнях, то найкращим рішенням є набір Lego Education Spike Prime.

Список використаних інформаційних джерел

1. WRO (World Robot Olympiad) [Електронний ресурс]. URL: <https://wro-association.org/>.
2. Інноваційні освітні технології. URL: <http://firstlegoleague.org.ua/>.

ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ МЕЙКЕРСЬКОГО СЕРЕДОВИЩА В ЦЕНТРІ STEAM-ОСВІТИ

О. О. Таран, освітня програма *Освітня робототехніка, група ОР м-11 (заочна), методист Центру STEAM-освіти Комунального закладу «Полтавський міжшкільний ресурсний центр Полтавської міської ради»*

Ю. С. Матвієнко, канд. пед. наук, проректор з науково-педагогічної роботи – науковий керівник *Полтавський університет економіки і торгівлі*

Сьогодні українці переживають чи не найскладніший період свого життя. Для нас, незламної та сильної духом нації, це випробування, яке спонукає до розвитку та роботи над помилками минулого. Бути на рівні з провідними країнами світу со-

годні є надважливим пріоритетом. Однією з основних характеристик сучасного суспільства є стрімкий прогрес технологій в усіх сферах людської діяльності. Не виключенням є освітня галузь. Одним з пріоритетних напрямків її сучасного реформування займає STEAM-освіта, що передбачає міжгалузевий інтегрований підхід до навчання. Проаналізувавши способи впровадження STEAM-технологій в освітньому процесі, виокремимо наступні:

1) *Інтегровані STEAM-уроки*. Заняття стає цікавим, якщо вчитель не обмежується своїм предметом і в тандемі з колегами намагається дати знання доступніше, поєднуючи діяльність декількох дисциплін.

2) *Робототехніка*. Заняття з робототехніки навчають учнів працювати в команді, вивчати фізику, математику, інформатику, інші науки, працювати з технологічним обладнанням, електронікою, датчиками, працюючи як за планом, так і у креативній формі.

3) *Мейкерство*. Визначається як творча діяльність винахідника зосереджена на проектуванні, будівництві, модифікації та перепрофілюванні матеріальних об'єктів, для створення корисного «продукту».

Зосередимося на мейкерстві, як основному напрямку впровадження STEAM-освіти. Даний напрямок заснований на довгостроковому Do-it-yourself (DIY) «зроби сам», де учасники можуть втілювати свої ідеї, проектуючи та створюючи винахід самостійно. Мейкери (від англ. Make – робити, створювати) – це спільнота винахідників, які створюють, щось власноруч. Мейкерський напрям інтегрований в освітній процес не обмежується вивченням предметів. Процес проектування-побудови-тестування-перепроєктування, який відбувається під час створення прототипів, поєднуючи з цифровими технологіями, ідеально підходить до всебічного розвитку особистості. Створення спеціального середовища для мейкерів (MakerSpace) – це обов'язкова умова для подальшої успішної роботи. MakerSpace (Мейкер-простір, або дослівно від англ. MakerSpace – простір творця) – творчий простір дитини, який забезпечує середовище для навчання, орієнтоване на учня, що може відбуватися в процесі розробки власного винаходу. В Україні такі мейкер-

простори в освітньому процесі набирають популярності. В багатьох школах міста відсутній проєктний підхід до навчання та матеріально-технічна база, тому поява MakerSpace, що знаходиться в Полтавському міжшкільному ресурсному центрі Полтавської міської ради дає змогу для вчителів та дітей з різних шкіл міста власноруч випробувати, експериментувати, проєктувати, закріплювати знання. Мейкер-простір налічує сучасне обладнання, а саме:

- розумним навчальним станком LazerBox Pro, що розроблений для освітніх цілей і мейкерства, LazerBox переосмислює і перевизначає функціональні можливості лазера за допомогою ультраширококутної камери високої роздільної здатності разом з візуальним алгоритмом AI. Машина може автоматично ідентифікувати будь-який матеріал і відповідно налаштувати параметри гравіювання або вирізки;

- програмована швейно-вишивальна машинка MINERVA MC 450 ER, що виконує 404 виду операцій (10 видів петель, 40 мотивів вишивки і алфавіт), має анімований LCD дисплей. Максимальний розмір вишивки 110 мм на 170 мм;

- набір UNIMAT 1 CLASSIC містить всі необхідні деталі і компоненти для того, щоб зібрати повнофункціональні варіанти верстатів: токарний верстат для металообробки, вертикальний свердлильно-фрезерний верстат, горизонтальний фрезерний верстат, токарний верстат, електролобзик, шліфувальний станок, ручний міні-дріль і шліфувальна машинка;

- 3D принтер, який підтримує пластикові смоли різних виробників і може управлятися G-кодами [1].

За допомогою такого обладнання мейкерські проєкти можуть бути більше сфокусовані на вирішенні особистих, локальних або глобальних проблем. Широкий спектр можливих рішень при досягненні своєї цілі, де помилка є частиною навчання, що дозволяє більш глибоко вивчати процеси. Тому популяризація та поширення практик мейкерських середовищ є важливим питанням подальшого впровадження STEAM в Україні.

Список використаних інформаційних джерел

1. Полтавський STEAM-центр. URL: <https://steamcentre.github.io/index.html>.

СПОРТ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Є. В. Тесленко, спеціальність Харчові технології, група ХТІ 6-11
Н. О. Симоненко, старший викладач сектору фізичного виховання кафедри педагогіки та суспільних наук – науковий керівник

Полтавський університет економіки і торгівлі

Уже більше року українці живуть в умовах війни. Навіть якщо ви перебуваєте в глибокому тилу далеко від зони бойових дій, ви все одно будете відчувати сильний стрес. Цьому сприяють відчуття невизначеності, невпевненість у майбутньому, відсутність гарантій власної безпеки, щоденний багатогодинний скролінг новин та соціальних мереж, постійна знервованість і хвилювання, недосип через повітряні тривоги, розлади сну та харчової поведінки. Здається, що в такому вирі подій спорту немає місця, але це зовсім не так. То чому навіть в умовах війни варто продовжувати тренуватися?

Що відбувається з організмом під час стресу?

Мабуть, всі чули про так званий «гормон стресу» кортизол. Насправді, кортизол – це далеко не суцільне зло, а надзвичайно важливий гормон в нашому організмі, який регулює багато важливих процесів в нашому тілі, а саме:

- реакцію організму на стрес;
- артеріальний тиск;
- рівень цукру в крові;
- впливає на цикли сну та активності;
- допомагає контролювати використання білків, жирів та вуглеводів.

Наше тіло постійно контролює рівень кортизолу, щоб підтримувати гомеостаз – сталість внутрішнього середовища і фізіологічних функцій організму. Коли ж рівень кортизолу сягає вище або нижче норми – це завдає суттєвої шкоди здоров'ю.

Адреналін збільшує частоту серцевих скорочень та підвищує кров'яний тиск. Кортизол, основний гормон стресу, підвищує рівень цукру (глюкози) у кровотоку і збільшує використання цієї глюкози мозком. Кортизол також пригнічує функції, які були б непотрібними чи шкідливими в цій ситуації «бий чи біжи». Він змінює реакції імунної системи та пригнічує систему травлення. Ця складна природна система сигналізації також взаємодіє з областями мозку, які контролюють настрій, мотива-

цію та страх. Якщо коротко, то «бий або біжи» – це мобілізація необхідних організму ресурсів щоб ефективно діяти в екстремальній ситуації.

Як тренування допоможуть у боротьбі зі стресом?

Наразі немає масштабних досліджень на тему саме воєнного стресу, але відомо, що фізична активність під час проблем на роботі, надзвичайних ситуацій, у сім'ї та інших допоможе менше відчувати стрес і пережити ситуацію з кращим фізичним та психічним здоров'ям.

Спорт робить нас щасливішими в прямому сенсі, адже тренування сприяють утворенню ендорфінів. Чим більше ендорфінів, тим щасливішими почуваються спортсмени, до того ж ендорфіни діють як природне знеболювальне.

Будь-які заняття спортом корисні: спокійна і розслаблена йога, чи високоінтенсивне тренування на біговій доріжці або силові у спортзалі – доведено, що фізичні вправи – знижують рівень кортизолу.

Приклад дихальних вправ:

– заспокійливе дихання. Це дихання допоможе зняти дратівливість і заспокоїти вашу нервову систему. Дихати потрібно носом. Зробіть глибокий вдих, видаючи звук, схожий на хропіння. Для цього потрібно трохи стиснути м'язи горла. Видих теж повинен бути аналогічним. Подихайте так кілька хвилин, і ваше роздратування втратить колишню силу;

– розслаблююче дихання. Використовуйте це дихання для рятування від неспокійних нав'язливих думок. Великим пальцем правої руки пригорніть праву ніздрю, так щоб через неї не надходило повітря. Робіть повільний вдих і видих через ліву ніздрю. Потім відкрийте праву ніздрю, а ліву закрийте вказівним пальцем. І зробіть вдих-видих. Так, міняючи ніздрю для дихання, зробіть 15–20 дихальних циклів.

Приклад вправ на релаксацію:

– вправа «Муха». Сядьте зручно: руки вільно покладіть на коліна, плечі і голова опущені, очі заплющені. Подумки уявіть, що на ваше обличчя намагається сісти муха. Вона сідає то на ніс, то на рот, то на лоб, то на очі. Ваше завдання: не відкриваючи очей, задіявши тільки м'язи обличчя, зігнати настирливу комаху. Після кількох хвилин такої «гри» розплюште очі, і побачите, що мухи не існує;

– вправа «Лимон». Сядьте зручно: руки вільно, покладіть на коліна (долонями вгору), плечі і голова опущені, очі заплющені. Подумки уявіть собі, що у вас в правій руці лежить лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що «вичавили» весь сік, розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття, тепер уявіть собі, що лимон знаходиться в лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття. Потім виконайте вправи одночасно двома руками. Розслабтеся.

Фізична активність робить людей здоровіше та щасливіше. Стрес та відчай можна приборкати, даючи своєму тілу корисні, навантаження, які підтримають у тонусі і тіло, і мозок. Будьте здорові та бережіть себе, і своїх близьких! Слава Україні!

Список використаних інформаційних джерел

1. URL: <https://explainer.ua/sport-pid-chas-vijni-yak-fizaktivnist-dopomagaye-borotysya-zi-stresom/>.
2. URL: <http://prosvitcenter.org/zaspokoyennia>.

ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

***М. С. Шкіль**, спеціальність Освітні, педагогічні науки, група ПВШ м-11*

***С. О. Шара**, канд. пед. наук, доцент кафедри педагогіки і суспільних наук – науковий керівник
Полтавський університет економіки і торгівлі*

Одним із головних завдань вищої освіти є підготовка кваліфікованих фахівців, професіоналів, здатних адаптуватися до постійних змін, розвивати іноваційний потенціал, реалізувати себе у професійній сфері. Важливою складовою підготовки фахівців є формування практичних навичок, удосконалення методів і форм навчання. Освіта має бути орієнтована на забезпечення самовизначення особистості, створення умов для самореалізації. У цьому зв'язку в навчальній діяльності вищої школи повинні використовуватися такі методи навчання, що будуть сприяти реалізації тих, хто навчається. Це можливо за умов: наявності групової роботи, взаємодії викладача зі студентами та навчальною інформацією.

Цим умовам відповідає використання інтерактивних методів навчання, які представляють собою систему правил організації

продуктивної взаємодії між собою тих, хто навчається, при якій відбувається засвоєння нового досвіду, отримання нових знань, можливість для самореалізації особистості.

Для успішного навчання у сучасному закладі вищої освіти студенту потрібно бути активним і готовим до активної розумової діяльності. Для отримання стійких і усвідомлених знань пояснень і демонстрацій буде замало. Пошук умов, які б активізували пізнавальну діяльність на рівні інновацій, що стосуються організації, форм і методів навчання, закономірно призводить до впровадження у навчально-виховний процес ЗВО інтерактивних методів навчання.

Інтерактив – це спеціальна форма організації пізнавальної діяльності, одним із завдань якої є створення комфортних умов навчання, за яких кожен учасник процесу відчуває свою інтелектуальну спроможність. «Інтерактивний» означає здатність взаємодіяти у процесі бесіди, діалогу з чимось (комп'ютером) або кимось (людиною) [1].

Потрібно надавати перевагу таким методам, які передбачають залучення студентів до активного здобуття знань. Дослід чи проблемне навчання не можна протиставляти інформаційним технологіям або репродуктивному засвоєнню знань. Тільки вміле їх поєднання дає можливість підвищити ефективність навчання.

Необхідність введення інтерактивних технологій навчання висвітлюється в науково-методичній літературі та публікаціях багатьох науковців другої половини ХХ – початку ХХІ століть. Теоретичні аспекти, які пов'язані з визначенням сутності інтерактивних методів, їх класифікації, визначенням найбільш поширених і придатних їх видів для розв'язання навчальних завдань, набули висвітлення в працях українських (А. Мартинець, М. Скрипник, Л. Пироженко, О. Пометун та ін.). [4]. Аналіз останніх публікацій показує, що деякі аспекти застосування інноваційних педагогічних технологій, зокрема, інтерактивних технологій у професійній освіті зустрічаються у дослідженнях українських педагогів Н. Елек, Н. Зубар [1], Ф. Левченко тощо.

Актуальним на сьогодні є впровадження у навчальний процес таких засобів активізації, як системи пізнавальних та творчих завдань, застосування прийомів співробітництва і навчального діалогу, групової та індивідуальної роботи, які сприяють зміцненню інтересів студентів. З метою відпрацювання профе-

сійних навичок майбутніх фахівців крім практичних, лабораторних занять та практик необхідним є створення умов, наближених до реальних виробничих. Це можливо завдяки застосуванню у навчальному процесі ігрових форм навчання, методів ситуативного моделювання.

Організація інтерактивного навчання у закладі вищої освіти передбачає, що студент і викладач рівноправні суб'єкти навчання. Під час занять застосовуються рольові ігри, моделюються життєві ситуації, загальне розв'язання та вирішення проблем на підставі аналізу обставин і ситуації. Отже, структура інтерактивного заняття буде відрізнятися від структури звичайної лекції, семінару чи практичного заняття, що також вимагає педагогічної майстерності викладача. В структуру такого заняття можна включати різноманітні елементи інтерактивної моделі навчання – інтерактивні технології, тобто, такі конкретні прийоми й методи, які дозволяють зробити заняття нестандартним, насиченим і цікавим.

У ході інтерактивного навчання студенти вчать критично мислити, приймати продумані рішення, приймати участь у дискусіях, комунікувати з іншими людьми. Для цього на заняттях організовується індивідуальна, парна і групова роботи, застосовуються дослідницькі проекти, опрацювання документації та джерел інформації.

Можна проводити і повністю інтерактивні заняття. Дослідник Е. Голант залежно від участі слухачів у навчальній діяльності поділив типи та методи навчання на активні і пасивні. Він розглядав «пасивність», як ознаку низького рівня активності тих, хто навчається, використання переважно репродуктивної діяльності за майже цілковитої відсутності самостійності й творчості. При пасивному навчанні в ролі «об'єкта» виступає студент, він має засвоїти і відтворити переданий викладачем матеріал. До таких методів навчання відносяться: лекція, монолог, читання, пояснення, демонстрація і відтворювальне опитування студентів. При активному навчанні передбачається застосовувати методи, які стимулюють пізнавальну активність і самостійність студентів. «Суб'єктом» навчання виступає студент, який виконує творчі завдання, вступає у діалог з викладачем. Основними методами цього навчання є: самостійна робота, проблемні і творчі завдання, обмін запитаннями між студентами та викладачами, які розвивають творче мислення.

Інтерактивні методи навчання можна класифікувати за декількома ознаками. Наприклад, в основу класифікації дослідника М. Кларина був покладений принцип активності. Так, прикладами фізичної активності є зміна робочого місця, запис, малювання тощо. Учасники включені в соціальну активність тоді, коли ставлять питання, відповідають тощо. Прикладами пізнавальної активності можуть бути: доповнення учасниками викладеного матеріалу; виступ як джерело власного досвіду; самостійний пошук розв'язання проблеми. Усі три види активності взаємозалежні. О. Пометун та І. Пироженко розподіляють інтерактивні технології навчання на чотири групи залежно від мети та форм організації навчальної діяльності тих, хто навчається: інтерактивні технології кооперативного навчання (робота в парах, ротаційні (змінювані) трійки, «Два-чотири – всі разом» або «Сніжна грудка»); інтерактивні технології колективно-групового навчання («Ажурна пилка», «Мозковий штурм», «Навчаючи-учусь»); технології ситуативного моделювання (рольова гра, інсценізація); технології опрацювання дискусійних питань («Метод пресс», «Займи позицію», дискусія, дебати) [2].

У залежності від залучення студентів, усі інтерактивні технології навчання можна згрупувати таким чином: індивідуальна (навчальна робота проводиться з кожним окремим студентом або організовується самостійна робота студента); фронтальна (викладач навчає одночасно малу групу студентів або увесь колектив, одночасне виконання всіма студентами одного й того самого завдання під керівництвом викладача); групова: кооперативна, диференційовано-групова; парна (усі студенти, працюючи парами, активно навчають один одного). Поряд із цим у методичній літературі можна зустріти й класифікації інтерактивних методів навчання за іншими критеріями. Наприклад, виділяють групи інтерактивних методів для проведення занять: методи висловлення думок та вибору позицій («Мозковий штурм», «Займи позицію», «Мікрофон», «Шкала думок», «Метод ПРЕС» тощо); організації обговорень та дискусій («Акваріум», «Інтерактивна дискусія», «Чотири кути»); роботи з текстами («Ажурна пилка», «Снігова куля»); проведення досліджень та реалізації проєктів («Міні-дослідження», «Проєкт»); проведення аналізу та рефлексії («Сінквейн» (Сенкан)); методи аналізу, систематизації й планування («SWOT-аналіз», «Діамант 9», «Діаграма Венна», «Метаплан», «Письмова дискусія» тощо).

Для вирішення навчальних завдань викладач може впроваджувати такі інтерактивні форми: використання кейс-технологій; проведення відео конференцій; «круглий стіл»; «мозковий штурм»; дебати; фокус-групи; ділові і рольові ігри; навчальні групові дискусії; тренінги case-study (аналіз конкретних, практичних ситуацій, метод активного проблемно-ситуаційного аналізу, заснований на навчанні шляхом розв'язання конкретних задач-ситуацій). [4].

Наприкінці ХХ ст. інтерактивні технології набули поширення у теорії та практиці американської школи, де їх використовують при викладанні різноманітних предметів. Дослідження, що провели американські вчені у 1980-х рр. показують, що інтерактивне навчання дозволяє різко збільшити процент засвоєння матеріалу, оскільки впливає не тільки на свідомість того, хто навчається, а також на їх почуття, волю.

Результати цих досліджень були відображені у схемі під назвою «Піраміда навчання». Під час проведення лекцій засвоюється 5 % навчального матеріалу, читання – 10 %, роботи із відео/аудіо матеріалами – 20 %, демонстрації – 30 %, роботи у дискусійних групах – 50 %, практики через дію – 75 %, навчання інших, застосування отриманих знань одразу ж – 90 % засвоєння навчального матеріалу [3].

Для ефективного застосування інтерактивних технологій викладач повинен старанно спланувати свою роботу: дати завдання студентам для попередньої підготовки; прочитати, продумати, виконати самостійні підготовчі завдання; відібрати для заняття такі інтерактивні вправи, які б дали студентам «ключ» до опанування теми; під час інтерактивних вправ дати час подумати над завданням, щоб студенти сприйняли його серйозно, а не механічно чи «граючись» виконали його; на одному занятті можна використовувати одну (максимум – дві) інтерактивні вправи. Рефлексія заняття – викладачу необхідно заздалегідь підібрати питання, які б допомогли студентам висловити своє ставлення до обговорюваної проблеми. Ефективність цього етапу залежить від готовності студентів до самоаналізу.

Висновки. Деякі інтерактивні технології легко застосовуються при викладанні дисциплін професійної підготовки студентам, інші – менш прийнятні, але кожна з них мають свої переваги та недоліки відносно традиційних форм організації навчання. Їхнє місце на аудиторних заняттях та у самостійній

роботі студентів – це питання, над якими мають ще попрацювати викладачі. Але щоб зробити наступні кроки в розвитку нашої освіти, потрібно знати світові надбання й проблеми з цього питання. Отже, заклади вищої освіти повинні створювати умови для якісної підготовки фахівців, запроваджувати нові педагогічні методи, сучасні технології, інтерактивні методи навчання, спрямовані на розвиток практичних навичок, творчих здібностей та нахилів особистості.

Список використаних інформаційних джерел

1. Зубар Н. М. Застосування інтерактивних методів при вивченні дисципліни «Основи фізіології харчування» // Методичний збірник КУТЕП. 2017. Вип. 2. С. 56–61.
2. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід : [метод. посіб.] / [авт. укл.: О. Пометун, Л. Пироженко]. Київ : АПН, 2020. 136 с.
3. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання : [наук.-метод. посіб. / за ред. О. І. Пометун]. Київ : А.С.К., 2014. 192 с.
4. Ситнік Т. І. Місце й роль інтерактивного навчання у системі інноваційних технологій в закладах вищої освіти. Вісник Черкаського національного університету ім. Б. Хмельницького, Серія: «Педагогічні науки», 2021 (4), 11–18.

Наукове видання

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ
НАУКИ ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ
ОСВІТИ У ХХІ СТОЛІТТІ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

XLVI Міжнародної наукової студентської
конференції за підсумками науково-дослідних
робіт студентів за 2022 рік

(м. Полтава, 25 квітня 2023 року)

Дизайн обкладинки *П. В. Кійченко*
Комп'ютерне верстання *О. С. Корніліч*

Формат 60×84/16. Ум. друк. арк. 42,8.
Зам. № 296/2084.

Видавець і виготовлювач
Полтавський університет економіки і торгівлі,
к. 115, вул. Ковалю, 3, м. Полтава, 36014; ☎ (0532) 50-24-81

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців, виготівників
і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 3827 від 08.07.2010 р.