

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ
КАФЕДРА СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ ТА СИЛОВИХ ВИДІВ
СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,
освітньою програмою «Система підготовки спортсменів у спортивних
єдиноборствах»

на тему: «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ
ДО СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ»

Здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Шерстньов Дмитро Володимирович

Науковий керівник: проф. Коробейнікова Л.Г.

Рецензент: доц. Толкунова І.В., доцент кафедри
психології і педагогіки

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол №4 від 02.11 2022 р.)

В.о. завідувача кафедри: Олешко В.Г.,
доктор наук з фізичного виховання та
спорту, професор

(підпис)

Київ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 Адаптація молодих спортсменів до професійної діяльності.....	6
1.1. Психологічні чинники професійної адаптації.....	6
1.2. Етапи процесу професійної адаптації.....	11
1.3. Етап становлення і входження в тренувальний графік.....	18
1.4. Індивідуально-виховна робота з молодими спортсменами у період їх адаптації до умов змагально-тренувальної діяльності.....	21
1.5. Психологічне забезпечення професійної адаптації.....	24
РОЗДІЛ 2 Методики вивчення адаптаційних можливостей.....	28
2.1. Методики вивчення психологічної сумісності між суб'єктами спортивної діяльності.....	28
2.2. Статистична обробка результатів дослідження.....	39
2.3. Організація дослідження.....	39
РОЗДІЛ 3 Практична частина. Особливості адаптації молодих спортсменів.....	41
3.1. Організація та особливості проведення дослідження.....	41
3.2. Аналіз отриманих даних.....	42
3.3. Практичні рекомендації молодим спортсменам для покращення процесу адаптації.....	52
ВИСНОВОК.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60

ВСТУП

Актуальність дослідження. Процес адаптації до спортивної діяльності є досить актуальним питанням, оскільки це обумовлено складними умовами у яких вона здійснюється [14, 19]. Найчастіше молодий спортсмен зіштовхується з великим обсягом самостійної роботи, йому необхідно засвоїти норми і цінності колективу, увійти в складну систему міжособистісних взаємовідносин, зайняти своє місце серед однолітків та самоствердитися, проявити свої схильності, інтереси і можливості [20, 21].

Крім того, адаптація молодих спортсменів до спортивної діяльності повинна відбуватися з допомогою психологічних підходів [9, 16]. Психолог повинен брати участь у підборі індивідуальних оптимальних адаптаційних підходів згідно з індивідуальними особливостями спортсменів, здійснювати психологічне супроводження цього процесу, надавати необхідну індивідуальну психокорекційну допомогу, робити аналіз та узагальнення результатів адаптації [24, 35].

Про рівень адаптованості молодого спортсмена можна судити з ряду об'єктивних та суб'єктивних показників [3, 4, 6].

До загальних об'єктивних показників відносять: продуктивність праці, рівень кваліфікації, спортивна дисципліна, норми і цінності колективу, статус особистості в даному колективі.

До загальних суб'єктивних показників можна віднести: задоволеність результатом, відчуття свого росту і перспективи, "тягу" до свого колективу, усвідомлення соціальної значущості своєї праці, легкість спілкування тощо.

Проте спортивна адаптація не для всіх юних спортсменів закінчується успішно [14, 33]. Часом незадоволеність роботою призводить до розчарування, бажання перемінити тренера, а то і зовсім закінчити спортивну кар'єру.

Психологічне забезпечення спортивної адаптації [30, 31] повинно будуватися на всебічному врахуванні розглянутих показників у їхньому взаємозв'язку і взаємодії. При цьому процес підготовки, з принципово важливого

теоретичного положення, має бути у єдності процесу психічного розвитку особистості і фізіологічних можливостей. У будь-якому попередньому періоді укладаються ресурси і резерви наступного розвитку (Ананьєв, 1969). Процес психічного розвитку є процесом кумулятивним; у ході його результат розвитку кожної попередньої стадії, трансформуючись, певним чином включається в наступну[25].

У процесі спортивної діяльності формується психологічна готовність до змагальних умов. Психологічна готовність визначається, як активно-позитивне ставлення до спорту і до себе, як до майбутнього професіонала[27,44].

Зв'язок з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційну роботу виконано відповідно до кафедральної теми НДР. Тема 2.6 «Науково-методичний супровід тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у єдиноборствах та силових видах спорту».

Ціль роботи – дослідити психологічні особливості адаптаційних можливостей спортсменів до спортивної діяльності.

Предметом роботи є – адаптаційні можливості особистості .

Об'єкт – складові адаптаційних психологічних можливостей молодих спортсменів до спортивної діяльності.

Для досягнення цілі необхідно виконати наступні **завдання**:

1. Розглянути теоретичні підходи до розуміння поняття адаптації до спортивної діяльності.
2. Дослідити чинники впливу та етапи адаптації юних спортсменів.
3. Провести емпіричне дослідження адаптаційних можливостей для з'ясування інформаційних складових вдалої адаптації до умов занять спортом.
4. Розробити практичні рекомендації для тренерів та спортсменів для покращення процесу адаптації у спорті.

Наукова новизна роботи полягає у визначенні інформативних психологічних та психофізіологічних чинників ефективною адаптації юних спортсменів до

спортивної діяльності. Визначення практичних рекомендацій для спортсменів, тренерів та інших фахівців у спортивній діяльності.

Практичне значення одержаних результатів полягає у виявленні та практичному обґрунтуванні складових чинників процесу адаптації до ефективної спортивної діяльності спортсменів в різних видах спорту, різної статі та різного рівня кваліфікації.

Структура роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій та списку використаних наукових джерел. В роботі 64 сторінки тексту, а також 6 таблиць та 5 рисунків. Бібліографічний список становить 51 найменування літературних джерел.

РОЗДІЛ 1

АДАПТАЦІЯ МОЛОДИХ СПОРТСМЕНІВ ДО СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Психологічні чинники адаптації до спортивної діяльності

Процес професійної адаптації привертає до себе увагу багатьох дослідників [10,17]. Адаптацію (від лат. “adaptation” – пристосування) у широкому змісті трактують як зміни, що супроводжують на рівні психічної регуляції процес активного пристосування індивіда до нових умов життєдіяльності[19].

У науковій літературі [14] визначають біологічний, фізіологічний, операційний, інформаційний, комунікативний, особистісний і соціально-психологічний аспекти професійної адаптації. Таке розмаїття аспектів адаптації пояснюється тим, що людина розглядається, як зв’язок властивостей індивіда й особистості[19,39].

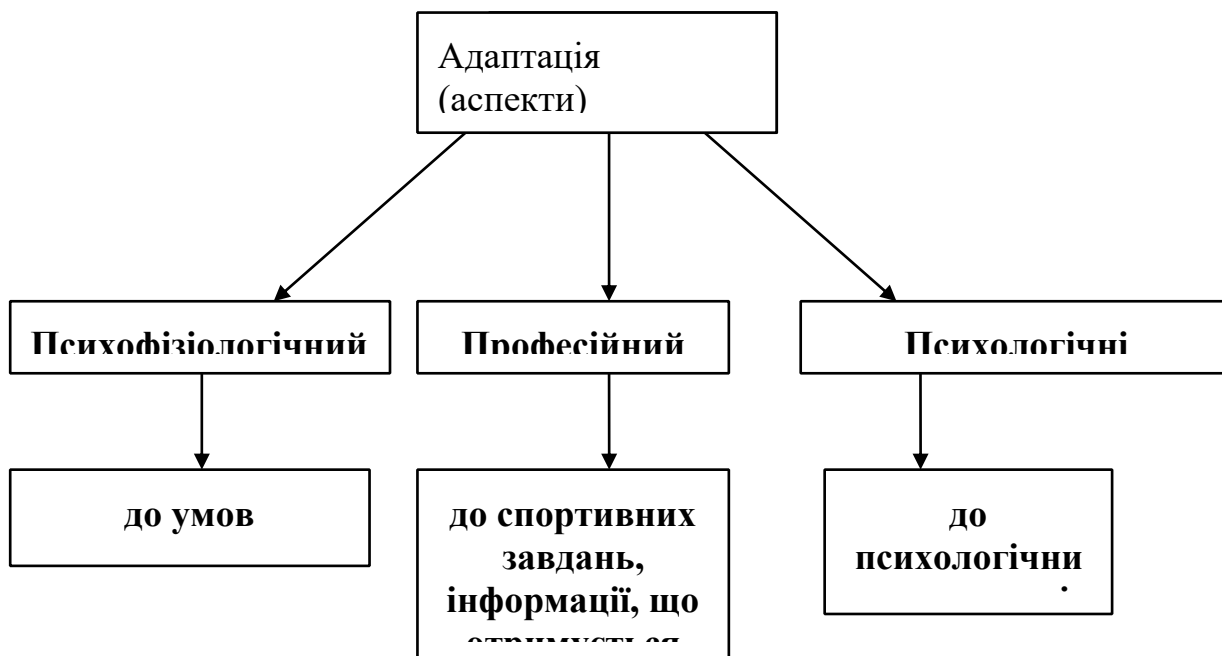
Спортивна адаптація являє собою єдність адаптації особистості до фізичних умов (перший аспект, психофізіологічний), адаптація до специфіки виду спорту, до спеціальної інформації і т.д. (другий аспект, професійний) та адаптації особистості до умов спортивного середовища (третьої, психологічний аспект). Подана нижче схема 1.1. відображає дані аспекти і їхній основний зміст.

Аналіз проблеми адаптації у спорті дозволяє сформулювати визначення даного процесу стосовно особливостей спортивної діяльності, по-перше, та специфіки виду спорту по-друге [6].

Специфіка адаптації молодих спортсменів обумовлена характером діяльності у спорті, а також умовами, у яких вона здійснюється[16,37]. Найчастіше спортсмену необхідно засвоїти норми і цінності колективу, увійти в складну систему міжособистісних взаємовідносин, зайняти своє місце у команді та

самоствердитися, проявити свої схильності та здібності, інтереси і можливості.

Схема 1.1



При визначенні **чинників адаптації** [31], які пов'язані із психологічними особливостями колективу, виділяють наступні:

- особливості взаємовідносин;
- стиль відносин тренера з колективом;
- психологічний клімат у групі;
- час перебування в групі;
- межі і правила поведінки, традиції, ритуали тощо.

Необхідно зазначити, що у психологічній адаптації спортсмена у сфері взаємовідносин із командним оточенням, результат адаптації залежить від сукупності чинників. Що, у свою чергу, викликає суттєві труднощі щодо визначення інформативних чинників і визначення їх впливу на ефективний процес адаптації[18].

Адаптація до спортивної діяльності може включати наступні періоди: первинна адаптація, період стабілізації, можлива дезадаптація, повторна адаптація, можливий перехід або вихід із діяльності.

Первинно початком адаптації слід вважати перші місяці (у кожного по-різному, від 6 місяців до року) занять спортом у конкретному колективі, що включає формування мотивації, становлення системності занять спортом, накопичення знань та умінь, розвиток важливих властивостей та фізичних якостей.

У процесі адаптації можна виділити 3 **періоди** [33,47]:

- адаптаційна напруга;
- стабілізація;
- адаптаційне стомлення.

Роль та керівництво тренера є складовою частиною адаптаційних процесів у підготовці спортсмена, його вплив на становлення морально-психологічного виховання. Мета роботи тренера – прискорення процесу адаптації молодого спортсмена, формування та розвиток в нього морально-психологічних, вольових та особистих якостей, необхідних для набуття кваліфікації та успішності в спорті[43].

Про рівень адаптованості молодого спортсмена, як правило судять по об'єктивним та суб'єктивним показникам[15,29].

Загальні об'єктивні показники це: якісні та кількісні показники опрацьованої роботи, підвищення рівня кваліфікації, кількість пройдених змагань, норми і цінності команди, статус особистості у команді.

Загальні і суб'єктивні показники це: задоволеність результатами на тренуваннях і змаганнях, відчуття свого росту і перспективи, усвідомлення значущості свого амплуа, легкість спілкування тощо.

Проте спортивна адаптація не для всіх молодих спортсменів закінчується успішно. Часом незадоволеність роботою призводить до розчарування, бажання переміняти вид спорту, а то і зовсім закінчити спортивну діяльність[5].

Важливу роль у цій своєрідній адаптації молодого спортсмена відіграє тренер. Для молодого спортсмена не байдуже, хто його тренує, супроводжує на змагання і т.д. Процес адаптації покращується зі зростанням формального авторитету тренера та старших за віком і досвідом спортсменів, якщо такі є [45,46].

На сучасному етапі існують деякі критерії, відповідно до яких оцінюється психологічна адаптація в умовах визначеної спортивної діяльності [36,45]:

1. Успішність діяльності (виконання техніки та тактики, ріст кваліфікації, необхідна взаємодія з членами робочої групи й іншими особами, що впливають на спортивну ефективність);
2. Здатність уникати ситуацій, що створюють загрозу для процесу занять спортом, і ефективно усувати виниклу загрозу (запобігання травм, хвороб, надзвичайних подій);
3. Участь у змаганнях з максимальною віддачею і досягненням гарного результату.

Особливе значення має поняття “якість тренувальної діяльності”, що характеризується надійністю, ефективністю, різнобічністю, гнучкістю і темпом тренування.

Надійність може бути виражена стабільністю оптимального рівня працездатності в екстремальних умовах тренувальних навантажень та змагань за якими постає здатність спортсмена до оптимальної витрати сил і розподілу їх за часом.

Гнучкість особистості виявляється у здатності людини своєчасно змінювати стратегію або засоби здійснення дій відповідно до змін умов тренування або змагання. Показником гнучкості може слугувати час або швидкість зміни стратегій у відповідь на зміну ситуацій.

Різнобічність особистості – це загальна кількість варіантів стратегій, прийомів і засобів здійснення дій, кожний з яких веде до досягнення поставленої мети спортсмена.

Як критерії адаптованості спортсмена використовуються також такі показники як “задоволеність спортивною діяльністю” та “задоволеність тренерського штабу”.

Особливим критерієм загальної адаптації служить соціально-психологічна адаптація:

- у сфері активності в оточенні – участь у спортивній діяльності та задоволеність цією участю;
- у сфері міжособистісного спілкування – соціометричний статус і задоволеність стосунками з товаришами;
- ставлення до команди (велика група);
- ставлення до кожного члену команди (мала група);
- задоволеність собою у процесі спортивної підготовки, ставлення до тренера;
- адекватність взаємодії з іншими спортсменами за віком та статтю[22,26].

Загальним показником адаптованості є відсутність ознак дезадаптації [34,42].

Дезадаптація може виникнути внаслідок короточасних і сильних впливів середовища на спортсмена або під впливом менш інтенсивних, але тривалих впливів. Дезадаптація виявляється у різноманітних порушеннях діяльності:

- у зниженні продуктивності тренувань та їх якості;
- у порушеннях дисципліни при тренуваннях та змаганнях;
- у підвищенні захворюваності та травматизму.

Фізіологічні і психологічні ознаки дезадаптації відповідають добре вивченим та описаним ознакам стресу.

Причиною дезадаптації можуть слугувати як зміни у суб'єктів спортивної підготовки, так і підвищення вимог діяльності до нього. Ці зміни можуть бути стійкими, що визначають тривалу й глибоку перебудову, і тоді їх варто віднести до спортивної діяльності, але можуть мати місце короточасні “обурення”, які припускають ситуативну адаптацію, що досягається в процесі професійної діяльності. Ситуативна адаптація час від часу неминуче виникає в процесі будь-якої професійної діяльності[24,42].

Радикальна зміна фахових завдань та оточення, що має місце при зміні тренера, команди, рівню вимог до спортсмена одержала назву повторної адаптації. Спортсмени зі стажем, які змінюють місце підготовки або обсяг спортивної діяльності, здебільшого вже вміють оцінювати свої здібності. Освоєння нової техніки та тактики відбувається на базі попереднього досвіду, зберігає в собі багато чого зі старої структури адаптації, що разом із новою структурою обумовлює передумови подальшого розвитку особистості спортсмена[47].

1.2. Етапи процесу адаптації до спортивної діяльності

Найбільших труднощів у роботі з молодими спортсменами тренери і наставники зазнають при формуванні психологічної готовності молодих спортсменів до навантажень та змагань [5], тривалої установки на закріплення стабільного психологічного стану. Особливо великого значення ця робота набуває у початковий період адаптації. Саме тоді труднощі, зовнішньо обумовлені активною спортивною діяльністю, значною мірою впливають на задоволеність молодих спортсменів тренувально-змагальним процесом. Спеціалізація методики роботи з молодими спортсменами по видах і етапах фахової адаптації обумовлюється педагогічними принципами зв'язку виховання і навчання з життям і діяльністю, професіоналізацією виховання, динамічністю і спадкоємністю виховних впливів[7,15].

В методиці роботи з молодими спортсменами слід враховувати особливості видів адаптації, а також етапи перебігу цього процесу. Зокрема, на першому етапі визначається головний напрям роботи – формування тривалої установки на досягнення максимальних результатів у молодих спортсменів . Для цього більше уваги слід приділяти організаційним аспектам тренувально-виховної роботи, психологічній підготовці до умов змагань, навчання прийомам саморегуляції і самоврядування, встановленню контактів із колективом[41].

У зв'язку з цим, у плані роботи з молодими спортсменами в перші півроку їхньої діяльності слід передбачати проведення додаткових бесід щодо роз'яснення сутності умов тренувально-змагального процесу, прийомів раціоналізації діяльності і витрат часу, прийомів психологічного самоаналізу та самотренінгу[44].

Молодих спортсменів доцільно активно залучати до планування занять з фізичної підготовки і спорту, допомагати з влаштуванням побуту [18]. Велика увага в цей період повинна приділятися створенню перспектив для росту особистості молодих спортсменів. Помічено, що бесіди вихованців конкретного тренера або спортивного колективу, які починали свій фаховий шлях у даному колективі, часом справляють сильніший вплив, ніж бесіди менш знайомих старших товаришів, котрі домоглися навіть і великих успіхів[23,47].

Особливу увагу слід звертати на те, щоб під час цих бесід розповідалось про реальні труднощі, з якими зіштовхувалися колеги у своїй діяльності, яку роботу вони здійснили над собою для їх подолання, як у цьому їм допомогли старші товариші, наставники, керівники та ін. Паралельно з цим створюються сприятливі умови для прийняття колективом молодих спортсменів до свого кола. Для цього їх залучають до колективних заходів також розважального і культурно-масового характеру. Це має сприяти піднесенню емоційного настрою у їх житті і діяльності. Заходи щодо підвищення культурного рівня молодих спортсменів розвивають їхні комунікативні уміння, відсутність яких є сильнодіючим негативним чинником адаптації.

На другому етапі процесу адаптації (від шести місяців до півтора року) вирішуються головні питання закріплення у молодих спортсменів морально-вольових якостей, вдосконалення техніко-тактичної підготовки [27,31]. Тут основна увага приділяється формуванню значущих якостей особистості молодих спортсменів, що позитивно впливають на їхню адаптацію. Для цього використовуються такі форми навчання як групове й індивідуальне,

теоретичне і практичне, виховання і розвиток молодих перспективних спортсменів[21,35].

Сприятливим чинником прийняття спортивним колективом молодого атлета у своє оточення є – прояв його соціальної активності. Тому молодим спортсменам доцільно надавати можливість виявляти свою групову активність. Зокрема, їм доцільно давати складні доручення, ретельно контролювати їх виконання і здійснювати обґрунтовану оцінку результатів їхньої діяльності.

На третьому етапі процесу адаптації (від півтора року до двох – трьох років) головна увага в роботі з молодими спортсменами зосереджується на закріпленні спортивно значущих якостей, зрілого почуття обов'язку. У цей період створюються перспективи фахового росту молодих спортсменів, оцінюється їх реальний внесок у кінцеві результати тренувально-змагальної і громадської діяльності колективу[17,38].

Основний недолік існуючих методик роботи з молодими спортсменами на цьому етапі полягає у тому, що вони не задовольняють їхніх очікувань у позитивних емоціях, мало стосуються їх почуттів, тобто в основному, вони спрямовані на раціональну сферу, на свідомість. Для корекції цього за психолого-педагогічним критерієм доцільно [21,24]:

- відпрацювати емоційно насичені ритуали проведення виховних заходів.
- повніше використовувати такі засоби впливу як музика, наочне зображення, особистий приклад;
- орієнтуватися при проведенні масових заходів на особисту участь молодого спортсмена в ньому. Виходячи з того, що вплив здійснює не лише слово тренера, але й не меншою мірою організація тренувального дня, кожного заходу;
- для підвищення культурного рівня, формування емоційних і вольових якостей молодих спортсменів, доцільно залучати їх до участі в художній самодіяльності, як найбільш емоційно насиченій формі проведення дозвілля;

- створювати умови для реалізації молодими спортсменами потреби в культурному проведенні дозвілля, при проведенні культурно-масових, спортивно оздоровчих і фізкультурних заходів, залучати в них не тільки молодих працівників, але й членів їхніх сімей, друзів.

Специфіка методики роботи з молодими спортсменами з урахуванням їх індивідуальних особливостей та труднощів адаптаційного періоду безпосередньо зумовлюється принципом індивідуалізації виховного впливу [20,27]. Вже при вивченні вихідного рівня адаптованості молодих спортсменів доцільно прогнозувати найбільш ймовірні труднощі, на які вони можуть натрапити в процесі змагально-тренувальної діяльності. Одним з показників потенційного виникнення труднощів є діагностика мотивів діяльності і поведінки молодого атлета[1,36].

Зокрема, початкові мотиви вибору спортивної діяльності є умовами, які здатні або погіршити, або ж полегшити подолання труднощів адаптації молодих спортсменів [22]. Найсильніший вплив на особистість справляють мотиви, що відображають осмислений, свідомий вибір виду спорту. До них відносяться: додержання сімейної традиції, мрія, принципове бажання досягти значних успіхів у спорті. Негативно впливають мотиви випадкового або суто прагматичного вибору спортивного напрямку діяльності.

Слід мати на увазі, що початкові мотиви вибору виду спорту зазнають суттєвих змін уже в перші місяці тренувань молодого спортсмена. Дослідження свідчать, що найбільш суттєві мотиви молодих спортсменів змінюються залежно від таких чинників [31]:

1. Встановлено, що вирішальною умовою задоволеності молодих спортсменів своїми результатами є можливість реалізації в спортивній діяльності потреби в позитивних емоціях. Суто ділова сторона відносин для молодих спортсменів, особливо в початковий період адаптації, відіграє незначну роль.
2. Почуття поваги до своїх товаришів та колективу, якою мірою молодий спортсмен орієнтується на їх думку. Виявлено, що повагу викликають ті товариші, які виділяються серед інших фізичною силою, обсягом і глибиною

знань, яким-небудь захопленням. Тому іноді об'єктом прикладу та імітації стають далеко не кращі і не найбільш дисципліновані одногрупники. Тренеру варто звертати увагу на кого з одногрупників молодий спортсмен орієнтується, щоб мати можливість вчасно справити необхідний коригуючий вплив[25,28].

3. Розвинене почуття власної гідності, що починається з поваги до спортивної діяльності, свого оточення та самого себе. Продуктивним джерелом почуття самоповаги є та суспільна думка, яка склалась та існує про високу місію спорту, його роллю у світі і державі. Почуття самоповаги, задоволення власною роботою посилюється рівнем домагань молодих спортсменів. Саме тому помилково діють деякі наставники, які, намагаючись розв'язати питання адаптації та особистісного росту молодого спортсмена, дають молодим людям завищені аванси щодо просування та зросту в спортивній діяльності, чим, без сумніву, створюють атмосферу непродуктивної змагальності, спричиняють виникнення конфліктів та негативного соціально-психологічного клімату[38,40].

Особливо сильно впливає на трансформацію початкових мотивів вибору діяльності та безпосередня увага, яка приділяється молодому спортсмену з боку колективу, в якому він починає тренуватися.

З поля зору керівництва у спортивних групах не повинно зникати те, що на молодих спортсменів сильно впливає тон, яким із ним розмовляють тренер і одногрупники; повага до їх самостійності, яка виявляється на ділі, а не на словах; вміння тренера зрозуміти і визначити справедливість позиції молодого спортсмена[11,14].

Існує дві **основних проблеми** з якими стикаються молоді спортсмени в ході адаптації до умов змагально-тренувальної діяльності [14]:

Перша проблема пов'язана з адаптацією самих спортсменів, яка включає в себе:

- свідому перебудову стереотипів поведінки, власної структури цінностей;

- підвищення емоційної стійкості, відповідальності, витривалості;
- вміння швидко орієнтуватися в змінах обстановки, приймати адекватні ситуації рішення, переносити екстремальні навантаження та напружені умови тренувань;
- здатність увійти в новий колектив, прийняти групові норми, правила поведінки, етикету тощо[21].

Наставникам необхідно знати, які саме психологічні процеси протікають в процесі адаптації у молодого спортсмена, особливо на її початку. На фоні недостатнього оволодіння професійними знаннями і навичками, в поєднанні з прагненням самостійності, підвищеним рівнем критичності, часто завищеною самооцінкою та бажанням швидко самоактуалізуватися, у більшості молодих спортсменів підвищується ризик розвитку розладів психоемоційної сфери та здоров'я [42].

Серед поведінкових відхилень, які можуть виникати в цей період - слабка керованість у юних спортсменів, грубість, неслухняність, спотворені форми самоствердження, жорстокість до оточуючих. Також можливі спроби послабити психічне напруження, пов'язане з новими умовами діяльності, вживанням спиртних напоїв, наркотичних речовин.

З метою вивчення успішності адаптації молодих спортсменів [29], виявлення рівня психоемоційної нестійкості та можливого відбиття негативних рис характеру, проводилися наукові дослідження серед кадетів, результати яких свідчать, що процес адаптації проходить дуже важко у чверті молодих людей, у 10% обстежених спостерігається підвищення рівня невротизації, зниження психоемоційної стійкості, а у 15% обстежених загострюються негативні риси характеру. Все це, при недостатній увазі до молодих людей, невірній організації індивідуально-виховної роботи, може призвести до розвитку виражених акцентуацій особистості, підвищенню ризику скоєння ними порушень дисципліни та конфліктності в колективі [43].

Друга проблема полягає в психологічній сумісності наставника та спортсмена. З метою вивчення цього питання проводились певні психологічні дослідження

пар: наставник – спортсмен. За результатами цих досліджень було встановлено, що молоді спортсмени досягають позитивних результатів в тому випадку, якщо успішно проводиться наставницька робота, присутня адекватна взаємна оцінка наставника та підшефного, чітко розподіляються ролі “лідер - відомий”, спостерігається єдність поглядів, висока психологічна сумісність, встановлюються теплі міжособистісні відносини, атмосфера взаєморозуміння, підтримки[30,31].

І навпаки, в ситуаціях, коли психологічна сумісність наставника та підшефного відсутня, або відмічається взаємне неадекватне бачення ними особистісних якостей один одного, процес адаптації молодих спортсменів значно ускладнюється та уповільнюється. Як правило, спортсмени оцінюють своїх наставників більш владними та домінуючими, ніж вони є насправді. В свою чергу наставники схильні бачити своїх підшефних більш покірними, ретельними та сумлінними, ніж ті є в реальності[41].

Важливою передумовою успішного або невдалого подолання труднощів первинної адаптації в спортивних колективах [23] є наявність або відсутність відповідних особистісних якостей, на прояви яких керівникам слід звертати увагу, або залучати для цього професійних психологів. Таким чином, основними причинами, що заважають адаптації молодих спортсменів, є :

- невдоволене самолюбство, прагнення до самостійності та невміння нею користуватися при необхідності знаходження в певних межах умовностей та законів, приписів та правил;
- неприйняття спортсмена колективом (при наявності у нього заниженого інтелекту, станів тривожності, підозрливості, холодності, нехтування ним загальноприйнятих норм, скритності та пасивності) [16].

Основними причинами психологічної несумісності тренера і спортсмена [14] можуть бути:

- імпульсивність, дратівливість, хворобливе самолюбство, підвищена самооцінка спортсменів;

- владність, схильність до незаперечного домінування, недостатня впевненість у власних силах, підозрілість, нетерпимість до вад і помилок інших, суб'єктивізм та критичність в оцінці у їх наставників.

На початкових етапах процесу адаптації найважчими для спортсменів, за результатами проведеного дослідження, є труднощі зовнішнього характеру. Значною мірою це пов'язано з не сформованістю навичок виконувати будь-яку роботу, а не тільки ту, що здається важливою і цікавою; навичок контролювати свої бажання; умінь протистояти життєвим труднощам; спроможності до засвоєння спеціальних знань. Саме тому для успішного їх розвитку рекомендується у роботі з молодими спортсменами з перших днів адаптації звертати увагу на створення сприятливих умов діяльності, на формування і підвищення інтересу до всебічного розвитку. При цьому треба брати до уваги те, що складається під дією усієї сукупності заходів, проведених у рамках тренувальної діяльності.

1.3. Особливості етапу становлення та вдосконалення спортсмена

На цьому етапі [31] тренер навчає і виховує спортсмена в ході спільної праці, одночасно здійснює глибоке вивчення процесу його становлення, вдосконалення техніко-тактичної підготовки, морально-вольових якостей. Наставник надає дієву допомогу підшефному у виконанні тренувальних завдань та розвитку морально-ділових якостей, необхідних для подальшого розвитку з більшим обсягом роботи.

Тренеру корисно знати, що основними чинниками, які заважають працювати плідно, молоді спортсмени найчастіше вважають:

- незадовільні умови роботи і організації процесу підготовки;
- незадовільне матеріально-технічне забезпечення тренувальної діяльності;
- недостатня допомога з боку тренера та досвідчених спортсменів, конфліктність і непорозуміння в команді;

- прагнення будь-якою ціною досягти високих результатів;
- невіршеність побутових проблем.

Тому тренерам слід приділяти значну увагу саме відслідкуванню впливу на підшефного вказаних чинників, якомога раніше протистояти зниженню мотивації[49]. Саме на першому році активної спортивної діяльності нерідко відбувається переорієнтація фахової спрямованості частини спортсменів, багато хто з атлетів висловлює намір залишити спортивну діяльність. У роботі з такими підлеглими доцільно підвищувати рівень усвідомлення ними потреби продовжувати тренування, підтримувати психологічну готовність до подолання труднощів, зосереджуватись на тому, щоб завдання змагально-тренувальної діяльності були для підлеглих особисто важливими[19,48].

Якщо умови діяльності не відповідають прагненням підшефного, він не бачить можливості у задоволенні своїх потреб, які сподівався реалізувати в ході спортивної діяльності, у нього спостерігається послаблення, чи, навіть, зникнення необхідних (базових) мотивів. Це може спонукати його до пошуку нових видів діяльності, в іншій професійній сфері.

Тренерам доцільно [27]:

- допомогти спортсмену позбавитись від нереальних прагнень і очікувань, пов'язаних з професійною діяльністю, чітко розкрити перед ним зміст завдань, які він повинен буде вирішувати;
- спрямувати організаційні і виховні заходи на формування соціально значущих ціннісних орієнтацій та необхідних морально-ділових якостей спортсменів для успішного виконання запланованої мети;

Тренер також має знати, що частина жінок-спортсменок прагне перевести професійні взаємини у площину особистих, компенсувати прорахунки у своїй діяльності за рахунок прив'язаності, невимушеності у спілкуванні тощо. В такому випадку доцільно делікатно і вказати спортсменці на її помилки. Критичні зауваження спортсмену необхідно робити тільки наодинці, чітко і об'єктивно вказати на недоліки і визначити шляхи їх виправлення.

Тренер повинен знати [29], що методи та стиль керування психологічно ототожнюються у спортсмена з системою підготовки в спорті у цілому. Недбале чи байдуже ставлення до спортсмена в перші місяці роботи (в період адаптації), нездоровий психологічний клімат у команді можуть викликати у молодого атлета бажання залишити заняття в даному колективі або взагалі піти зі спорту.

Труднощі адаптації молодих спортсменів у спортивних колективах [42] обумовлені специфічним характером професійної діяльності, а також умовами, у яких вона проходить. Характер роботи визначається наявністю певних соціально-психологічних особливостей, підвищеними навантаженнями, насиченим змагально-тренувальним графіком, існуванням конкуренції між одногрупниками.

Тренеру слід знати, що багато молодих спортсменів після початку спортивною кар'єри відчують труднощі відносно самоконтролю та самокорекції поведінки у своїй діяльності внаслідок неадекватної самооцінки. Як правило, не перевіривши себе у складних умовах такий підшефний схильний перевищувати свої можливості, рівень знань і умінь.

Однак, реально почавши виконувати тренувальні завдання, молодий спортсмен відчуває сильне стресове навантаження, до якого він не готовий [8]. Різкі, суворі зауваження одногрупників, тренера можуть призвести у психологічно слабкого спортсмена до негативної оцінки себе як фахівця. Це викликає у нього почуття невпевненості, приниження власної ролі та свого статусу. Тренер має своєчасно підтримати підшефного, запобігти розвитку комплексу "неповноцінності; та бажання реалізувати себе як особистість.

Потрібно формувати у спортсмена переконання, що фізичне здоров'я – обов'язкова запорука успішної спортивної діяльності, формування розвиненої особистості.

Тренер [34] має з'ясувати, вплив яких подій, ситуацій, осіб викликає у підшефного (а вони специфічні для кожної особи) погіршення настрою, стану здоров'я, хвилювання, нервозність, призводить до зниження ефективності

тренувальної діяльності, порушень дисципліни. Тренер самостійно або за допомогою інших колег, психологів планує і вживає відповідних ситуації заходів щодо профілактики цих негативних впливів.

Для підтримки інтересу до виду спорту молодих спортсменів тренерам потрібно демонструвати їм реальну перспективу у професійному зростанні.

Тренерам необхідно знати [39], що на виразність таких особистісних характеристик, як самооцінка, самолюбство, сприйняття власне себе, прагнення до самостійності суттєво впливає темперамент спортсмена, який є найбільш стійкою та інформативною ознакою індивідуалістичності особистості.

1.4. Індивідуально-виховна робота з молодими спортсменами у період їх адаптації до умов спортивної діяльності

Індивідуально-виховна робота – це система цілеспрямованих виховних впливів, здійснюваних наставником з урахуванням індивідуальних особливостей молодого спортсмена, шляхом застосування до нього найбільш доцільних педагогічних форм і методів з постійним урахуванням реакцій на них та їх результатів [18].

Основою індивідуально-виховної роботи є:

- правильність визначення для кожного молодого спортсмена тренувальних задач, виходячи з його можливостей, здібностей, знань, умінь, навичок, характеру й інтересів;
- раціональної організації його тренувань та дозвілля;
- правильної організації контролю за виконанням ним запланованого обсягу роботи;
- вміння користуватися дисциплінарною практикою.

У виховній роботі не варто обмежуватись лише одним або декількома методами вивчення наставником свого підшефного. Чим ширше арсенал, тим повніше одержана інформація, тим вона об'ємніша. Постійної уваги і турботи

потребують молоді спортсмени, яким в період становлення адаптації особливо потрібні конкретна допомога і підтримка старших товаришів[25].

При виборі форм і методів індивідуально-виховної роботи [26] в кожному конкретному випадку необхідно враховувати рівень розвитку спортсмена, його вік, національні особливості, рівень політичних і фахових знань, взаємовідносин з рідними і товаришами, можливості і схильності, психологічні особливості, відношення до процесу тренування .

Найбільш поширеною формою індивідуально-виховної роботи є індивідуальна бесіда. Її призначення в тому, щоб вивчивши психологічні особливості підшефного, педагогічно впливати на його розум і почуття з метою формування позитивних якостей[21,.

Діючим чинником у вихованні молодих спортсменів є практична допомога. Її ефективність полягає в конкретності і цілеспрямованості. Її сутність і основна ціль насамперед у тому, щоб мобілізувати молодого спортсмена на зразкове виконання учбово-тренувальних завдань, підтриманні його при подоланні труднощів, що зустрічаються, розвитку і закріпленні в нього необхідних умінь та навичок у змагально-тренувальній діяльності.

Великий виховний вплив [16] здійснює турбота наставника про підшефного: відвідування на дому, клопотання перед відповідними структурами за надання матеріальної допомоги, подяки і таке ін. У житті нерідко трапляється, коли допомога наставника, яка надана своєчасно у важку хвилину робить переворот у свідомості і поведінці підшефного, у корені змінює його відношення до справи, до людей у кращу сторону.

При проведенні індивідуально-виховної роботи необхідно: у першу чергу впливати на підшефного методом переконання. Переконання повинно бути пов'язано з постійною вимогливістю. Ціль цього методу полягає у формуванні у спортсмена високої свідомості, дисциплінованості й організованості, відповідальності за доручену справу і за свої вчинки. Вимогливість – це підстава свідомої дисципліни.

Діючим методом індивідуально-виховної роботи є критика. Об'єктивна критика – випробуваний засіб боротьби з хибами. Найважливіша умова застосування критики – це конкретність. Критикувати підшефного доцільно обережно, індивідуально і не взагалі, а за якісь конкретні хиби в поведінці, спортивної діяльності, у побуті, за прояв тієї або іншої негативної риси характеру. Невизначена критика виховного значення не має, вона може викликати у спортсмена або активний протест, або пригноблений стан.

Велике значення в індивідуальній виховній роботі має широке використання подяки або заохочення.

Заохочення [19] піднімає настрій спортсменів, сприяє вихованню у них прагнення краще виконувати заплановане. Воно повинно бути пропорційно вчинкам і оголошено в урочистій обстановці.

Головним принципом у виховному процесі є доброзичливість і принциповий попит за доручену ділянку роботи.

Важливу роль у вихованні можуть зіграти вдячні листи або подяка батькам молодих спортсменів. Виховний вплив цього методу особливо великий, якщо це відбувається на загальних зборах, нарадах, або в іншій урочистій обстановці.

Неодмінною умовою дієвості індивідуально-виховна робота є особистий приклад наставника, його авторитет у молодого спортсмена, що досягається високим професіоналізмом, бездоганним виконанням обов'язків, чесністю, справедливістю, організаторською майстерністю, знанням справи, умінням навчати і виховувати. Сила авторитету наставника – у його прикладі. Тільки все стороннє підготовлений наставник, що вміє сполучити високу вимогливість із наданням практичної ділової допомоги може виховувати підшефних особистим прикладом. При індивідуальному вихованні необхідно як можна повніше використовувати думку й авторитет колективу. Розумний індивідуальний підхід до підшефного варто сполучити з впливом через колектив. Для цього необхідно забезпечувати присутність молодого

спортсмена на зборах, лекціях, вечорах відпочинку й інших формах роботи з колективом спортсменів.

Критерієм оцінки проведеної індивідуальної роботи з молодим спортсменом, її результативності і розвиток творчої активності і підвищення почуття відповідальності підшефного за доручену справу.

1.5. Психологічне забезпечення адаптації до спортивної діяльності

Адаптаційні можливості людини [34] закладаються вже в дитинстві, у процесі формування її особистості, досвіду взаємодії з різноманітними людьми і колективами, досвіду успішного і неуспішного поведіння в незвичайних обставинах. Успішність фахового самовизначення створює базу для встановлення рівноваги між спроможностями майбутнього фахівця і вимогами професії, між ціннісними орієнтаціями суб'єкта вибору професії й особливостями конкретного фахового середовища.

Психокорекційна робота [31], що проводиться з метою допомоги в становленні готовності до майбутньої професійної діяльності, повинна дозволити людині:

- по-перше, пізнати себе, свої індивідуальні особливості та можливості, усвідомити свої інтереси, мотиви, бажання, позбутися неправильних уявлень про себе, навчитися бути чесним із самим собою;
- по-друге, переглянути своє ставлення до себе і взяти на себе відповідальність за своє професійне становлення і розвиток, а в більш широкому плані – за весь свій життєвий шлях;
- по-третє, опанувати прийомами самовдосконалення, самоврядування і самоконтролю.

Запропоновані види психологічної корекції – інформування спортсменів у формі лекційних занять з основних розділів психології, консультування у формі індивідуальної бесіди і проведення активного соціального навчання

підшефних у формі тренінгу – диференціюються в залежності від психологічних проблем, характерного та кожного з етапів навчання.

Найперші кроки новачка [14] на професійному шляху супроводжуються високою невпевненістю, дефіцитом інформації і відповідною напругою. Тому психологічне забезпечення професійної адаптації на цьому відрізку часу припускає визначення обсягу, якості і форми надання інформації про підприємство, різноманітні служби, про колективи, його структуру, традиції, групові норми, соціальні очікування щодо новачка та ін. Як правило, така інформація надходить до людини, яка адаптується, в тій чи іншій формі, у достатній або надлишковій кількості, але без усякого наукового обґрунтування. Ця проблема потребує подальшої розробки, насамперед із боку психологічних служб.

Варто подбати і про умови діяльності спеціаліста початківця. Безсумнівно, у сприятливих умовах адаптація відбувається швидше, і також безсумнівно, що багато видів професійної діяльності ще невіддільні від складних умов її протікання, що потребують підвищених адаптаційних можливостей. Найчастіше “за традицією ” новачки дістається найбільш некваліфікована або невігідна діяльність, найтемніший куток у робочому приміщенні, тому що, він кращого “ще не заслужив”. Такий підхід до молодого спеціаліста істотно знижує ефективність його адаптації. Ставлення до новачка з боку колективу і його керівника – спеціальне питання, що потребує уваги соціальної психології в теоретичному плані і психологічної служби в плані практичної.

Потреба [19] в досягненнях, рівень домагань, самооцінка – всі ці найважливіші показники професійної адаптації піддаються керуванню, головним важелем якого служить психологічно вивірене сполучення в санкції за невдачу і нагороди за успіх. Дослідження Ю.М. Орлова (1984) і його працівників, проведення у робочих, наукових і студентських колективах переконливо довели, що коли емоційне значення заохочення за успіх сильніше від емоційного значення покарання за невдачу, то поступово відбувається формування і посилення прагнення до успіху. Якщо ж покарання за невдачу

емоційно більш значуще ніж заохочення за успіх, то поступово формується прагнення уникати невдач. Ю.М. Орлов підкреслює значення ставлення до працюючого, до його праці з боку інших людей, у спільній діяльності, з боку адміністрації, громадських організацій і товариства в цілому. Головним пунктів цих відносин є система оцінки результатів праці в широкому смислі. Чим більше досконалою є така система тим більше можливостей у індивіда бачити, як відбивається його особистість у тому, що ним зроблено.

Для професії, що пред'являють підвищенні вимоги до емоційної усталеності, до спеціальних спроможностей, що потребують толерантності до тих або інших чинників середовища необхідний психологічний професійний добір, у результаті якого істотно знижується можливість неефективної адаптації або різких проявів дезадаптації. І все ж головні засоби психологічного забезпечення адаптації – психологічне просвітництво, що озброює людину засобами самооптимізації, індивідуальне психологічне консультування і різноманітні форми психологічного тренінгу.

Найближче завдання практичної психології – довести розробку засобів психологічного забезпечення професійної адаптації до рівня технологій.

РОЗДІЛ 2

Методики вивчення адаптаційних можливостей

2.1. Методики вивчення психологічної сумісності між суб'єктами спортивної діяльності.

В змагально-тренувальному процесі [31], використовують методики, які направлені на визначення психологічної сумісності молодого спортсмена з наставником, що немало важливо для швидкої та ефективної адаптації до умов перспективної співпраці.

Першим методом який буде використаний нами у дослідженні є **метод вивчення екстраверсії – інтроверсії і нейротизму за допомогою опитувальника Айзенка**. Тест [3] складається із 57 запитань на які потрібно дати відповідь або так, або ні. При інтерпретації ми отримуємо 3 шкали: інтроверсія – екстраверсія, нейротизм та шкала вірності.

Екстраверсія – інтроверсія.

Характеризуючи типового екстраверта, слід відмітити його товариськусть, зверненість зовні, широке коло знайомих, необхідність в контактах. Діє під впливом моменту, імпульсивний. Він гарячковий, оптимістичний, добродушний, веселий. Віддає перевагу рухам і діям, має тенденцію до агресивності. Почуття і емоції не мають суворого контролю, схильний до ризику. На нього не завжди можна покластися.

Типовий інтроверт – це спокійні, скромні, схильні до самоаналізу люди. Стримані і відділені від усіх крім близьких друзів. Планують і обдумують свої дії заздалегідь, серйозно відносяться до прийняття рішення, люблять у всьому порядок. Контролюють свої емоції, їх нелегко вивести із себе. Володіють песимістичністю, високо цінують моральні принципи.

Нейротизм - емоційна стійкість.

Характеризується емоціональною стійкістю або нестійкістю (емоціональна стабільність або нестабільність). Нейротизм по деяким даним пов'язаний з показниками лабільності нервової системи. Емоціональна стійкість – риса, яка виражає збереження організованої поведінки, ситуативної цілісності в звичайних і стресових ситуаціях. Характеризується зрілістю, хорошою адаптацією, відсутністю напруження, а також схильністю до лідерства. Нейротизм виражається в надмірній нервозності, нестійкості, поганій адаптації, схильність до швидкої зміни настрою (лабільності), почутті вини і тривожності, депресивних реакціях, нестійкість в стресових ситуаціях. Нейротизму відповідає емоціональність, імпульсивність, нерівність в контактах з людьми, перемінність інтересів, невпевненість в собі, вираження чутливості, схильність до роздратування. Нейротична особистість характеризується неадекватно сильними реакціями по відношенню до стимулів, які їх викликають. У осіб з високими показниками по шкалі нейротизму в стресових ситуаціях може розвинути невроз.

Використовуючи дані по шкалам екстра-інтроверсій і нейротизму можна вивести показники темпераменту особистості по класифікації Павлова, який описав чотири класичних типа: сангвінік (по основним властивостям центральної нервової системи характеризується, як сильний, врівноважений, рухливий), холерик (сильний, врівноважений, інертний), меланхолік (слабкий, нерівноважений, інертний), флегматик (сильний, врівноважений, інертний). Як правило, слід говорити про переважання тих чи інших рис темпераменту, оскільки в житті в чистому вигляді вони зустрічаються рідко.

1. “Чистий ” сангвінік швидко пристосовується до нових умов, швидко сходиться з людьми, товариський. Почуття легко з'являються і змінюються, емоційні переживання, як правило неглибокі, міміка багата, рухлива, виразна, має потребу в нових враженнях, недостатньо регулює свої імпульси, не вміє суворо притримуватися розробленого розкладу життя, системи в роботі. В зв'язку з цим не може успішно виконувати роботу, яка потребує рівної затрати сили, довгого і методичного напруження, стійкості уваги, терпіння. При

відсутності серйозних цілей, творчої діяльності виробляється поверховість та непостійність.

2. Холерик – відрізняється підвищеною збудливістю. Йому властиві різкість і стрімкість рухів, сила імпульсивність, яскраво виражені емоційні переживання. Внаслідок невірноваженості, зацікавившись справою, схильний діяти із усіх сил, виснажуючись більше, чим слід. Маючи суспільні інтереси темперамент проявляється в ініціативності, енергійності, принциповості. При відсутності духовного життя холеричний темперамент часто проявляється в роздратуванні, нестриманості, нездібності до самоконтролю при емоціональних обставинах.

3. Флегматик характеризується порівняно низьким рівнем активності поведінки, нові форми якої виробляються повільно, але є стійкими. Володіє повільністю і спокоєм в діях, міміки, мові, рівністю, постійністю, глибиною почуттів і настрою. Наполегливий “трудівник життя”, рідко виходить із себе, розраховуючи свої сили доводить діло до кінця, рівний в спілкуванні, в міру товариський. Економить сили, даремно не тратить. В залежності від умов, в одному випадку може характеризуватися “позитивними” рисами: витримка, постійність; в інших – в’ялість, байдужість до оточуючих, лінь, бідність емоцій, схильність до виконання одних лише звичних дій.

4. Меланхолік. У нього реакція часто не відповідає силі подразнення, присутня глибина і стійкість почуттів при слабкому їх вираженні. Йому важко на чомусь зосередити увагу. Сильний вплив часто викликає у меланхоліка тривалу гальмівну реакцію (“опускаються руки”). Йому властиві стриманість і загальмованість моторики і мови, нерішучість, сором’язливість. В нормальних умовах меланхолік – людина стримана, може бути хорошим трудівником, успішно справляється із життєвими задачами. При несприятливих умовах, може стати замкнутим, боязливим, тривожним, схильним до тяжких внутрішніх переживань таких життєвих обставин, котрі його зовсім не заслуговують.

Наступним методом є «Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху» Т.Елерса. Вона [3] складається із 41 запитання на які потрібно дати відповідь так, або ні. При інтерпретації ми отримує кількість балів. Вони розділяються на декілька рівнів:

1 – 10б. – низька мотивація на успіх;

11 – 16б. – середній рівень мотивації;

17 – 20б. – помірно високий рівень мотивації;

Більше 20б. – дуже високий рівень мотивації на успіх.

Ще одним, досить поширеним методом є **Кольоровий тест М. Люшера**.

Перед досліджуваним [1] розкладаються 8 кольорів і висловлюється прохання розкласти кольори в рядок від того, який найбільше подобається до того, який найменш. Потім, проводиться повторне дослідження.

Ця методика дозволяє отримувати, крім змістовної характеристики емоційно-вольової сфери особистості, ще й деякі кількісні показники, наприклад, ступінь стійкості до стресу, який визначається за Вальніфером [2] шляхом порівняння кольорового вибору респондента з так званою “аутогенною нормою”. Остання вважається оптимальною якщо послідовність кольорів у виборі кодується так: 3 4 2 5 1 6 0 7. Відхилення від цієї “норми” в балах приймають значення від 0 (вибір респондента повністю збігається з “нормою”) до 32 балів (вибір респондента протилежний “нормі”) і визначаються за допомогою спеціальної таблиці 2.2.

Так, при виборі респондента, закодованого формулою: 3 5 4 0 1 7 2 6, відхилення від “норми” визначається сумою балів відхилення кожного кольору в цій послідовності від “нормативного”: $0 + 2 + 1 + 4 + 0 + 2 + 4 + 2 = 13$ балів.

Коефіцієнт Вальніфера вважається оптимальним при значеннях від 3 до 13 балів. Менші значення цього коефіцієнта вказують на недостатній рівень мобілізації ресурсів особистості для протидії стресу, а великі – на виснаження адаптаційних резервів; при значенні коефіцієнта, що перевищує 24 бали, психічна стійкість до стресу вважається недостатньою.

Особливу увагу треба звертати на вибори “+; +” таких кольорів:

Сірий – жовтий

Невпевненість, нерішучість. Пошук можливості вирішення проблеми, гостра потреба в новій надії.

Сірий – коричневий

Виснаження. Людина всіляко захищає свій організм від проблем і хвилювань, щоб із часом прийти в норму, відпочити.

Синій – чорний

Загострена потреба в абсолютному спокої. Відмова від будь-якої форми активності.

Зелений – коричневий

Потреба поліпшення у фізичному стані здоров'я. Саме збереження індивіду можливо лише в тому випадку, якщо будуть усунені умови які фізично його стискають.

Жовтий - сірий

Невпевненість. Головна потреба особистості у будь-якому виході. Суб'єкт готовий взяти на себе обов'язки але не може зробити цього із повною впевненістю.

Коричневий - сірий

Виснаження. Головну роль грає фізичний спокій і звільнення від всього, що могло б кликати фізичну або психічну втому. Гостро терпить потребу в увазі і турботі зі сторони оточуючих.

Коричневий - зелений

Потреба в фізичному полегшенні. Сила волі направлена на переборювання труднощів. Внаслідок цього у суб'єкта є значна внутрішня напруга.

Коричневий - чорний

Самоприниження. Людина почуває безцільність буття, відмовляється від всього, крім фізичного задоволення.

Чорний - синій

Людина повстає проти всієї ситуації загалом і хоче лише одного – щоб його залишили у спокої.

Чорний - червоний

Драматизація події через нестримність бажань. Індивід бунтує, веде себе запально. Мета бунту – задоволення понад мірних бажань.

Чорний жовтий

Раптова криза. Можливі крайні кризи і рішення, суб'єкт може наважитися на відчайдушний вчинок.

Чорний - коричневий

Самоприниження. Те ж саме що і для коричнево-чорного, але більший акцент на заколоті проти ходу подій.

Наступний метод це **опитувальник «ОСА» (Оцінка стану адаптованості)** [31], який складається з 5 шкал:

1. Задоволення собою, своїм психічним станом;
2. Задоволення ситуацією, її динамікою;
3. Задоволення сферою міжособистісних відносин;
4. Задоволення своїм функціональним станом;
5. Задоволення життєдіяльністю.

Кожна шкала складається з 6 пунктів:

1. Пункти №1, 6, 11, 21, 26;
2. Пункти №2, 7, 12, 22, 27;
3. Пункти №3, 8, 13, 23, 28;
4. Пункти №4, 9, 14, 24, 29;
5. Пункти №5, 10, 15, 25, 30;

У кожному пункті передбачено 4 варіанти відповіді на вибір:

а, б, в, г, яким відповідають бали: 0, 1, 2, 3.

Таким чином, сумарна оцінка за кожною шкалою може мінятися від 0 (всі відповіді «а») до 18 (всі відповіді «г») балів.

При інтерпретації враховується наступна градація:

0 – 3 бали – недостовірний результат через ігнорування реальних проблем, інфантилізм;

4 – 6 балів – успішна адаптація, відсутність серйозних проблем або їх успішне їх вирішення;

7 – 9 балів – рівень «нормального» напруження без загрози здоров'ю і благополуччю особистості, якщо таке напруження не є хронічним;

10 – 12 балів – субекстремальна напружена ситуація, загрозна виснаженням, незадоволенням життям, є необхідність в психологічній консультації;

13-15 балів – скрутна життєва ситуація, є необхідність у психологічній допомозі, психотерапії;

16-18 балів – ситуація життєвої кризи, є загроза самогубства, необхідна невідкладна психологічна або навіть психіатрична допомога.

На особливу увагу заслуговують особи, в психологічному профілі яких є «піки» більше 13 балів, сума балів за всіма шкалами більше 45, є відповіді з кодом «Г».

Опитувальник «ОСА» рекомендується використати на початковій стадії роботи з особою для визначення актуальної проблеми. Дані реєструються в спеціальних бланках.

В своєму підході до вивчення конфліктних явищ К.Томас робив акцент на вимірюванні традиційного відношення до конфліктів. Вказуючи, що на початкових етапах їх вивчення, широко використовувався термін «вимірювання конфліктів», він підкреслював, що цей термін має на увазі те, що можна і потрібно вирішувати. Ціллю вирішення конфліктів, таким чином, був деякий ідеальний безконфліктний стан, де люди працюють в повній гармонії. Однак, останнім часом, пройшла суттєва зміна у відношенні спеціалістів до цього аспекту вивчення конфліктів. Це було викликано, на думку К.Томаса, якнайменше 2 обставинами: усвідомлення без результативності зусиль по повному винищенні конфліктів і збільшенні числа досліджень, вказуючих на позитивні функції конфліктів.

Звідси, на думку автора, увагу слід перенести з знищення конфліктів на управління ними. Тому К.Томас рахує потрібним сконцентрувати увагу на наступних аспектах вивчення конфліктів:

- які форми поведінки в конфліктних ситуаціях характерні для людей;
- які з них є найбільш ефективними чи деструктивними;
- яким чином можна стимулювати продуктивну поведінку.

Для опису типів поведінки людей в конфліктних ситуаціях К.Томас рахує розумною двовимірну модель регулювання конфліктів. Основним виміром в ній є кооперація, пов'язана з увагою людей до інтересів інших людей, які є учасниками конфлікту, та наполегливість для якої характерний акцент на захисті особистих інтересів. У відповідності до цих 2 основних вимірів К.Томас виділяє наступні способи регулювання конфліктів:

1. Суперництво – як намагання домогтися задоволення своїх інтересів, незважаючи на нанесену шкоду іншим;
2. Пристосування – характеризується принесенням в жертву особистісних інтересів заради іншого;
3. Компроміс – метод погодження між учасниками конфлікту, що досягається шляхом взаємних поступок;
4. Уникнення – характеризується відсутністю намагання знайти порозуміння, так і відсутністю прагнень у досягненні особистісних цілей;
5. Співробітництво – метод, коли учасники конфліктної ситуації приходять до альтернативи, повністю задовольняють інтереси обох сторін.

В своєму опитувачі по виявленні форм поведінки К.Томас описує кожен з 5 можливих варіантів 12 твердженнями про поведінку індивіда в конфліктній ситуації. В різних поєднаннях вони згуртовані в 30 пар, і кожній з яких респонденту пропонується вибрати то твердження, яке є найбільш типовим для характеристики його поведінки.

Методика - 16 – факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла

Опрацювання отриманих даних [31] здійснюється за допомогою ключа. Співпадіння відповідей респондента з ключем оцінюється в 2 бали для

відповідей „а” і „с”, співпадіння відповіді „в” – у 1 бал. Сума балів за кожною виділеною групою питань дає в результаті значення фактора.

Винятком є фактор В та шкали МД та FB – у цьому випадку будь-яке співпадіння відповіді з ключем дає 1 бал.

Стени розподіляються за біполярною шкалою з крайніми значеннями 1 і 10 балів. Відповідно першій половини шкали (від 1 до 5) присвоюється знак „-”, а другій (від 6 до 10) - знак „+”. З отриманих даних по всіх 16 факторах будується „профіль особистості”. При інтерпретації приділяється увага, у першу чергу, пікам профілю, тобто найбільш низьким та найбільш високим значенням факторів у профілі, особливо тим показникам, які в „низькому” полюсі знаходяться в межах від 1 до 3 стенів, а у „високому” – у межах від 8 до 10 стенів.

Аналізуючи також сукупність факторів в їх взаємозв’язках у таких, наприклад, блоках, як:

- Інтелектуальні особливості
- Емоційно-вольові особливості
- Комунікативні властивості і особливості міжособистісних відносин

Стени 5 і 6 вважаються середніми, а 4 і 7 - тими, що незначно відхиляються (відповідно вище або нижче) та при інтерпретації результатів можуть ураховуватися лише в комплексі з іншими показниками факторів.

2, 3, 8, 9 – такими, що сильно відхиляються, а 1 та 10 – крайніми показниками.

1. **Фактор „А”** (бажання спілкуватись, доброта (афектотимія) – замкнутість, відчуженість (шизотимія).

Ставлення до відносин з людьми та індивідуальна форма його реалізації. Цей фактор поділяє людей на групи за властивостями, які виявляються у виборі ними стилю життя і професії: емоційно доступних, любителів соціального спілкування та емоційно скупих.

2. **Фактор „В”** (Низький інтелект (обмежене мислення) – високий інтелект (кмітливність).

Формальний інтелект, розуміння причинно - наслідкових зв'язків або, навпаки, розумова обмеженість, погане оперування абстрактними категоріями.

Даний фактор помірно корелює з оцінками по інтелектуальних тестах.

3. Фактор „С” (емоційна стабільність - неврівноваженість).

Фактор дозволяє оцінити рівень емоційної стабільності, урівноваженості або емоційної роздратованості, нестійкості, глухості.

4. Фактор „Е” (покірність - домінантність).

Дозволяє діагностувати властивість „домінантності”, тобто прагнення до лідерства, управління або, навпаки, підпорядкування, показує ступінь прагнення особи до самоствердження, тип реагування на вольові рішення інших осіб.

5. Фактор „F” (Заклопотаність - безпечність).

Фактор є одним з найбільш значущих складових компонентів екстраверсії – інтроверсії, який характеризує якісний, емоційний аспект бажання спілкуватись, розсудливість. Депресивність або, навпаки, ейфоричність, безпечність.

6. Фактор „G” (висока совісність (виражена сила „Я”) недобросовісність (безпринципність)).

Фактор указує на самоконтроль у відношенні емоційності, але характеризує його з боку стійкості внутрішніх, моральних норм особистості. Фактор показує направленість та силу психічної енергії людини, яка виражається в ступені наполегливості, рішучості, готовності до дій.

7. Фактор „Н” (сміливість – боязкість).

Фактор характеризує конституціональну реактивність нервової системи, що обумовлює чутливість до зовнішнього впливу.

8. Фактор „I” (піддатливість (ніжність) – жорстокість (суворість)).

Фактор характеризує риси особистості, які сформовані під впливом соціального середовища, виховання.

Індивідуальна вираженість фактора визначається впливом навколишнього середовища, і насамперед загальною атмосферою в сім'ї. Гіперопіка та дуже ніжне виховання позитивно, а прохолодність та бездоглядність негативно корелюють з рівнем фактора I.

9. Фактор „L” (підозрілість - довірливість).

Таким чином, високі оцінки за фактором L майже завжди вимагають додаткових досліджень з боку психолога.

10. Фактор „M” (непрактичність - практичність).

Фактор характеризує ступінь вираження в структурі особистості якостей практичності або, навпаки, самопоглибленості, зануреності у власний внутрішній світ.

11. Фактор „N” (гнучкість (полюс Макіавеллі) - пряmolінійність (полюс Руссо)).

Фактор характеризує ступінь відвертості, витонченості та естетичності у спілкуванні, а також самоконтроль у поведінці з людьми.

12. Фактор „O” (тривожність (схильність до почуття провини) – спокій (самовпевненість, упевнена адекватність)).

Фактор характеризує ступінь тривожності особистості, схильність до страхів, почуття провини.

13. Фактор „Q1” (радикалізм (гнучкість) - консерватизм (ригідність)).

Фактор характеризує схильність до новаторства або, навпаки, консерватизму.

14. Фактор „Q2” (самодостатність (самостійність) – сугестивність (залежність від групи)).

Фактор вимірює ступінь групової залежності або, навпаки, самостійності, незалежності від групової думки.

15. Фактор „Q3” (високий самоконтроль поведінки (контроль бажань) - низький самоконтроль поведінки (імпульсивність)).

Фактор діагностує вольові властивості особистості, її здібності діяти відповідно до соціальних вимог і норм. Регуляція поведінки відображає здатність планувати власне життя.

16. **Фактор „Q4”** (напруга - релаксація). Фактор дає уяву про енергетичний потенціал особистості.

Фактор Q4 є важливим компонентом шкали тривожності другого порядку, але робити висновок про психологічне благополуччя респондента, виходячи тільки з оцінок за фактором Q4, неправомірно.

2.2. Статистична обробка результатів дослідження

Матеріали досліджень оброблені статистичними методами, із застосуванням кореляційного аналізу за допомогою статистичних пакетів "Statistica 5.0".

Застосовувався метод середніх величин з вирахуванням середніх арифметичних величин [2].

Середнє арифметичне розраховувалося за формулою:

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i \cdot n_i}{n}$$

2.3 Організація дослідження

У дослідженнях приймали участь 24 юних спортсмена, віком 15-17 років, кваліфікації 1 та 2 розряду.

Дослідження проходили у першій половині дня. Спортсмени були практично здоровими та знаходилися у задовільному функціональному стані.

На початку дослідження було надано інструкцію про послідовність проведення обстеження.

Використані методики мали інформативність та валідність.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ДО УМОВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

3.1. Організація та особливості проведення дослідження

У нашій роботі ми використовували методи виходячи з аналізу літературних джерел та розуміння психодіагностики у спортивних єдиноборствах. Всі відібрані нами методики є інформативними та валідними. Наші досліджувані у кількості 24 спортсменів були членами спортивного клубу східних єдиноборств "Мутокукан /Київ"

, віком 15-17 років, тобто постпубертатного періоду. У цей віковий період (молодь, за класичною віковою періодизацією) відбувається становлення особистості на рівні більш свідомого сприйняття себе та оточення[12].

На початку досліджень логічним було визначити поточний психоемоційний стан досліджуваних. І якщо він був задовільним, то решта отриманих показників за іншими тестами ми вважали коректними. Найінформативнішою методикою щодо визначення психоемоційного стану у нашій групі спортсменів був тест Люшера. Ця методика психофізіологічна і враховує об'єктивні характеристики досліджуваного. На нашу думку, коректними показниками являються, із дев'яти можливих, три, а саме працездатність, втома і відхилення від аутогенної норми.

За процедурою проведення дослідження проходило наступним чином. Перед досліджуваними в два ряди розкладалися вісім кольорів. Досліджуваний повинен двічі розкласти ці кольори в ряд від того кольору, який їм більше подобається до того, який менше всього подобається на основі останнього вибору.

3.2. Аналіз отриманих даних

По формулі рахується коефіцієнт Вальніфера.

Отримані показники за тестом Люшера, щодо визначення психоемоційного стану наших досліджуваних представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Показники психоемоційного стану спортсменів за тестом Люшера

Досліджувані	ПОКАЗНИКИ		
	Відхилення від аутогенної норми	Працездатність	Втома
A 1	12	13	2
A 2	10	11	3
A 3	8	9	5
A 4	7	10	4
A 5	8	11	4
A 6	12	13	1
A 7	10	12	1
A 8	8	10	3
A 9	10	10	2
A 10	6	9	4
A 11	7	9	4
A 12	10	12	2
A 13	-	8	5
A 14	10	13	1
A 15	8	10	3
A 16	12	12	1
A 17	10	11	3
A 18	12	13	2
A 19	8	9	4

A 20	11	12	2
A 21	12	11	3
A 22	8	10	3
A 23	12	13	1
A 24	8	10	3
Середнє	9,3 \pm 2,1	11 \pm 1,8	3 \pm 1,4

A 1, A 2, A 3... – досліджувані

Отже, показник працездатності, в нашій групі спортсменів, отримано на рівні 11 балів, що свідчить про гарну здібність до виконання навантажень і гарну можливість адаптаційних процесів. Другий показник втоми було виявлено на рівні 3 балів, що свідчило про низький рівень втоми у групі наших спортсменів і гарні адаптаційні можливості.

Результати за показником відхилення від аутогенної норми отримано на рівні 9,3 балів у групі, що свідчить про гарні мобілізаційні ресурси до адаптації молодих спортсменів і абсолютну норму.

Обраний нами опитувальник «ОСА» (Оцінка стану адаптованості) складається з 30 обставин, кожна з яких описана 4-а твердженнями. Досліджуваний повинен був обрати те чи інше твердження і зареєструвати свою відповідь. Також розраховувалася загальна сума на основі якої формулювався висновок про рівень адаптованості досліджуваного.

Отримані результати тесту «ОСА» представлені у табл. 3.2. та рис. 3.1.

Таблиця 3.2

Результати тесту на визначення оцінки стану адаптованості (n=24)

№ п/п	Досліджувані	Бали
1	A 1	4
2	A 2	4
3	A 3	3
4	A 4	6
5	A 5	5

6	A 6	4
7	A 7	6
8	A 8	4
9	A 9	4
10	A 10	4
11	A 11	4
12	A 12	5
13	A 13	5
14	A 14	9
15	A 15	5
16	A 16	7
17	A 17	6
18	A 18	9
19	A 19	4
20	A 20	6
21	A 21	6
22	A 22	9
23	A 23	9
24	A 24	5
Середнє значенн я		6,5±2,2

A 1, A 2, A 3...– досліджувані

Як помітно середнє значення отриманих результатів дорівнює 6,5 балів, що свідчить про добру адаптацію, відсутність значних проблем або їх успішне розв'язання, що узгоджується з ефективним процесом адаптації.

Проте ми помічали і інші результати, що свідчать про наявність проблем або навпаки, невірогідні результати – 25%, що складало четверту частину опитуваних спортсменів.

На основі цих даних нами побудовано графік (див рис. 3.1.):

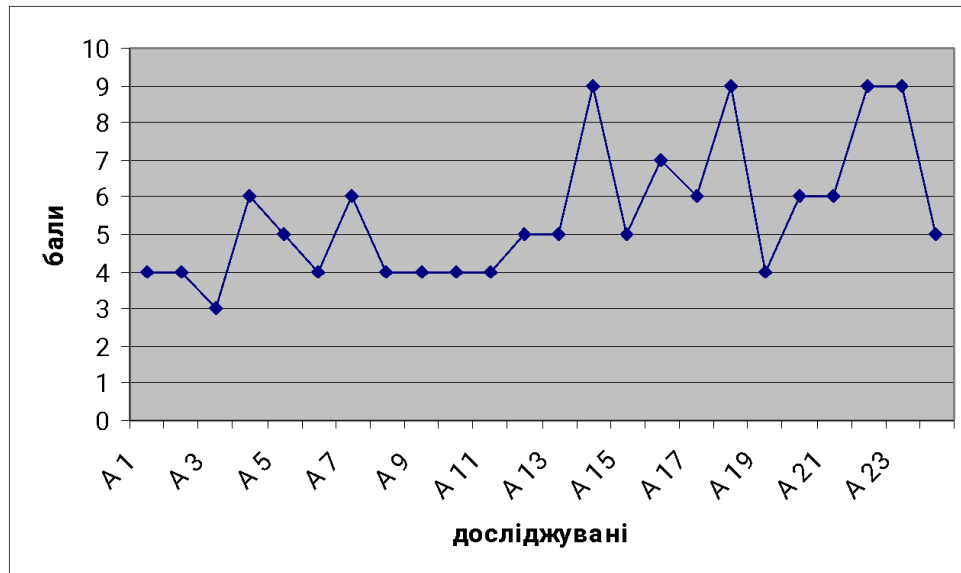


Рис.3.1. Оцінки стану адаптованості серед досліджуваних спортсменів

Цей факт може свідчити про дійсно вдалу адаптацію для 75% досліджуваних, або про те, що стабільно високі результати демонструють ті спортсмени, які впродовж 3-5 років витримує великі фізичні навантаження і той хто має кращу схильність до обраного виду спорту та змагально-тренувального процесу.

Метод вивчення екстраверсії – інтроверсії і нейротизму за допомогою опитувальника Айзенка був задіяний нами для з'ясування індивідуально-типологічних властивостей досліджуваної групи спортсменів. Адже саме ці характеристики відображають генетично обумовлені особливості центральної нервової системи, які у свою чергу сприяють процесу адаптації та впливають на особливості сприйняття.

Цей опитувальник складається із 54 запитань на які потрібно дати відповідь «так» або «ні». Потім, за допомогою трафаретів підраховуються результати спочатку по шкалі відвертості, потім шкала нейротизму і остання – це шкала інтроверсії – екстраверсії. Всі отримані результати зведено у таблиці 3.3:

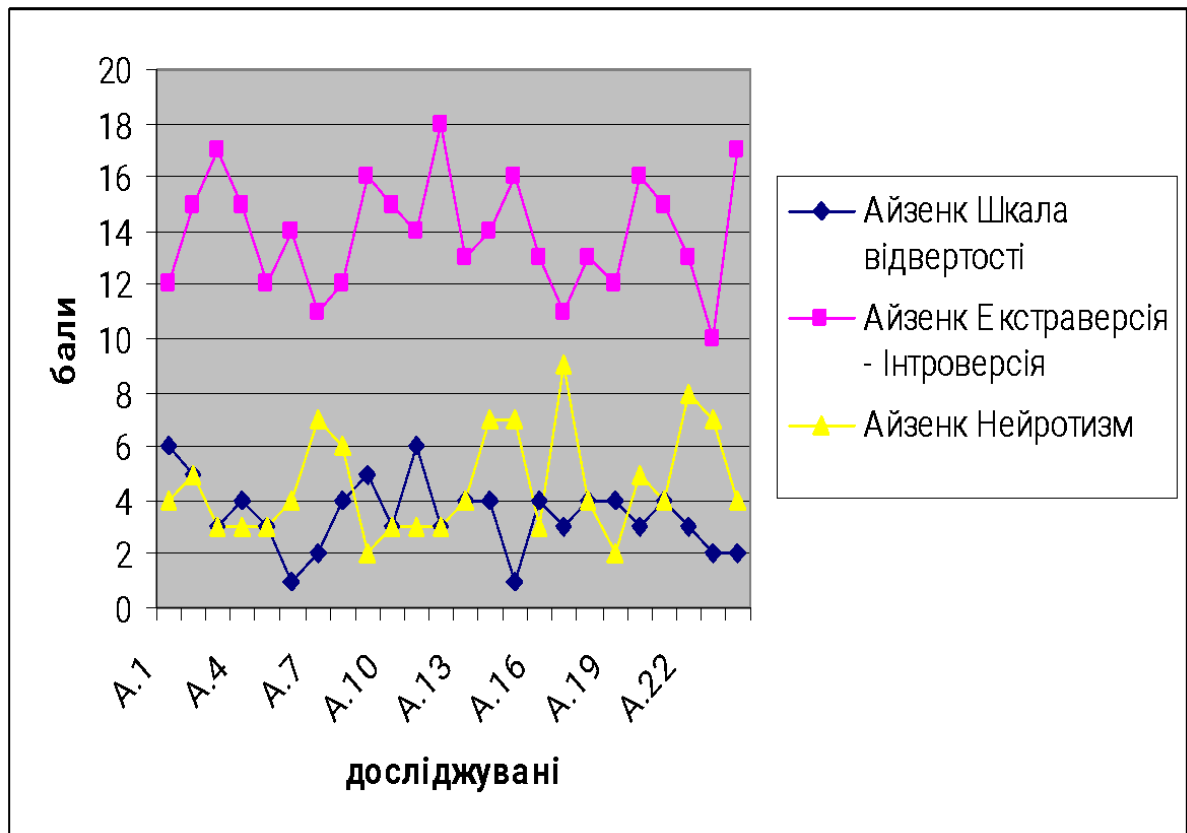
Таблиця 3.3

	Шкали тесту
--	--------------------

Досліджу- вані	Відвертості	Екстраверсія - Інтроверсія	Нейротизм
A 1	6	12	4
A 2	5	15	5
A 3	3	17	3
A 4	4	15	3
A 5	3	12	3
A 6	1	14	4
A 7	2	11	7
A 8	4	12	6
A 9	5	16	2
A 10	3	15	3
A 11	6	14	3
A 12	3	18	3
A 13	4	13	4
A 14	4	14	7
A 15	1	16	7
A 16	4	13	3
A 17	3	11	9
A 18	4	13	4
A 19	4	12	2
A 20	3	16	5
A 21	4	15	4
A 22	3	13	8
A 23	2	10	7
A 24	2	17	4
Середні значення	3,5	14	4,6

A 1, A 2, A 3... – досліджувані

Аналізуючи результати їх можна звести до рисунку 3.2:



Практично всі досліджувані були достатньо відвертими, тому отримані результати вважаються вірогідними, тобто такими, які можна було аналізувати.

Отже, по фактору показнику нейротизм було отримано дані про те, що він мав не високі значення, що означає про той факт, що у молодих спортсменів достатньо гарна емоційна стійкість – риса, яка виражає збереження організованої поведінки, ситуативної цілісності в звичайних і стресових ситуаціях. Характеристикою показнику нейротизм також може бути виражена зрілість для досліджуваної вікової групи, хороші адаптаційні можливості та відсутність напруження у нервовій системі, але ж і менша вираженість схильності до неформального лідерства.

По фактору інтроверсії – екстраверсії ми помітили, що більшість досліджуваних є екстравертами, і лише три інтроверти і чотири спортсмени на

межі цього фактору.

Якщо врахувати отримані дані за опитувальником оцінки стану адаптивності, то там 6 спортсменів показали результати або невірні, або з наявністю невирішених проблем. Звідси можна зробити висновок, що саме ці люди, які в тій чи іншій ситуації поступають чи то як сангвініки, чи то як флегматики в кінцевому результаті мають не вирішені для себе питання. Так, умовно їх можна віднести до сангвінічного типу темпераменту, проте це не виключає тієї можливості, що виконують свою роботу вони як флегматики.

Отже, більшість досліджуваних проявляють сангвінічний тип темпераменту, для якого притаманні такі позитивні риси, як цілеспрямованість та наполегливість, висока активність та пристосованість до нових обставин, вміння чітко і впевнено діяти в складних умовах, гнучкість розумових процесів, висока концентрація уваги та продуктивність діяльності, оптимізм, схильність до гумору, комунікабельність, вміння швидко входити у контакт з оточуючими та заслужити авторитет, постійне прагнення до духовного збагачення та самовиховання.

У недостатньо вихованого сангвініка при втраті інтересу до будь якої діяльності можуть виявлятися такі негативні якості: формальне ставлення до своїх обов'язків, впертість, дратівливість, нетерпимість до критики, ненадійність в дружбі, необережність та безтурботність в небезпечних ситуаціях за поведінковими характеристиками.

Якщо розглядати якості сангвінічного типу темпераменту зі сторони адаптації, то він швидко пристосовується до нових умов, швидко сходиться з людьми, товариський. Почуття легко з'являються і змінюються, емоційні переживання, як правило неглибокі, міміка багата, рухлива, виразна, має потребу в нових враженнях, недостатньо регулює свої імпульси, не вміє суворо притримуватися розробленого розкладу життя, системи в роботі. В зв'язку з цим не може успішно виконувати роботу, яка потребує рівної затрати сили, довгого і методичного напруження, стійкості уваги, терпіння. При відсутності

серйозних цілей, творчої діяльності виробляється поверховість та непостійність.

По таблиці сумісності – це середній рівень, проте в роботі це один із найкращих варіантів. Ця особливість пов'язана зі специфікою тренувального процесу. Тут присутня чітка регламентація, де кожен крок підконтрольний. Так, кожен день один спортсмен може виконати 100, а то і всі 150 відпрацювань складного технічного елемента за тренування, що вимагає витримки та постійності, що якраз характерно для флегматичного типу темпераменту. Крім того, передзмагальний та змагальний періоди пов'язані із постійним стресом.

Основні фактори [34], які впливають на спортсмена і які є факторами стресу:

- незручний графік тренувань;
- надто великі фізичні навантаження;
- відсутність нормальних умов тренувань та реабілітації;
- несправедливе відношення оточення або тренера;
- конфлікти з тренером та одногрупниками;
- сварки з друзями або рідними;
- попередній травматичний досвід;
- незадовільне забезпечення тренувального процесу;
- неповага інших осіб.

Як ми бачимо багато факторів впливають на психічний стан спортсмена, тому властивості особистості повинні бути відповідними.

Для сангвінічного типу темпераменту характерні сила, урівноваженість та рухливість нервових процесів за властивостями ЦНС. Тому, він може швидко все виконувати, витримувати фізичне та психологічне навантаження. Проте у такого спортсмена є жага до освоєння нового, він не зупиняється на тому, що має. Їм цікаво, вони швидко вчиться. Та потім, коли із дня в день вони втягнуться у процес тренувань, коли все може змінитись влюбий момент, чи то по причині травмування, чи то через перетренованості, то у них часто

виникає незадовільний фізичний стан. Все це ускладнює адаптацію спортсменів до мінливих умов змагально-тренувального процесу.

Тому спостерігається тенденція, що ті спортсмени, у яких рівень екстраверсії – інтроверсії знаходиться на межі, з часом вони переходять в показник інтроверсії, що можна пояснити, як вдалу адаптацію завдяки співпраці з наставником, що узгоджується із даних у літературі [9].

Щодо отриманих результатів щодо **методики діагностики особистості на мотивацію до успіху за Т.Елерсом**, яка складається із 41 запитання на які потрібно дати відповідь так, або ні. При підрахування ми отримуємо кількість балів і чітко визначаємо рівень прояву мотивації до успіху. Отримані результати представлені у зведеній таблиці 3.4:

Таблиця 3.4.

Показники за на визначення мотивації до успіху за Т.Елерсом

Досліджувані	Бали
A 1	17
A 2	17
A 3	20
A 4	17
A 5	23
A 6	18
A 7	20
A 8	22
A 9	16
A 10	17
A 11	17
A 12	18
A 13	21
A 14	15

A 15	14
A 16	16
A 17	18
A 18	19
A 19	16
A 20	15
A 21	22
A 22	16
A 23	16
A 24	18
Середнє	17,8

A 1, A 2, A 3... – досліджувані

Отримані результати за тестом Т. Елерса на визначення рівня прояву мотивації до успіху представлені також на рис. 3.3:

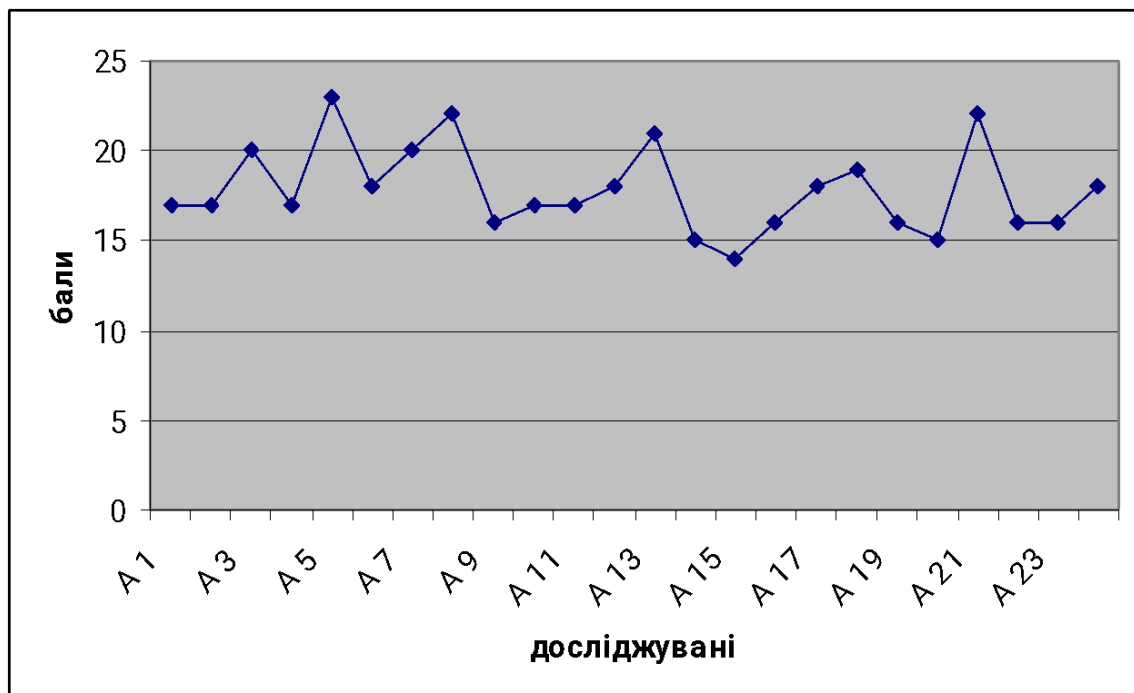


Рис. 3.3. Показники за тестом Т. Елерса на визначення рівня прояву мотивації до успіху

Отже, більшість молодих спортсменів показують вміру високий рівень мотивації до успіху. Вони прагнуть досягти в майбутній діяльності високих показників, прикладаючи до цього багато зусиль. Спортсмени намагаються тягнути все і одразу, що збільшує навантаження та ускладнює адаптацію. Це ще раз підкреслює той факт, що успішна адаптація та діяльність у спорті потребує витримки, раціональності, доброї спланованості часу та розподілу зусиль.

Отримані результати за **тестом опису поведінки К.Томаса** свідчать про особливості прояву сумісності спортсменів та тренера.

Поряд із загальними тестами, рекомендованими для визначення рівня сумісності спортсмена та тренера у своєму дослідженні ми використовували тест К. Томаса поряд з іншими методами для визначення факторів, які сприяють вдалій адаптації.

При проведенні дослідження спортсменам роздавалися опитувальники та бланки. Відповіді вони реєстрували у бланку ставлячи галочку в стовпчику «А», або «Б» в залежності з тим, з чим вони згодні.

Отримані результати зведені і представлені на рис. 3.4.

Отже:

- 21% спортсмен віддали перевагу співробітництву при вирішенні конфліктних ситуацій;
- 33% - компроміс;
- 21% - пристосування;
- 25% - співробітництво/компромис.

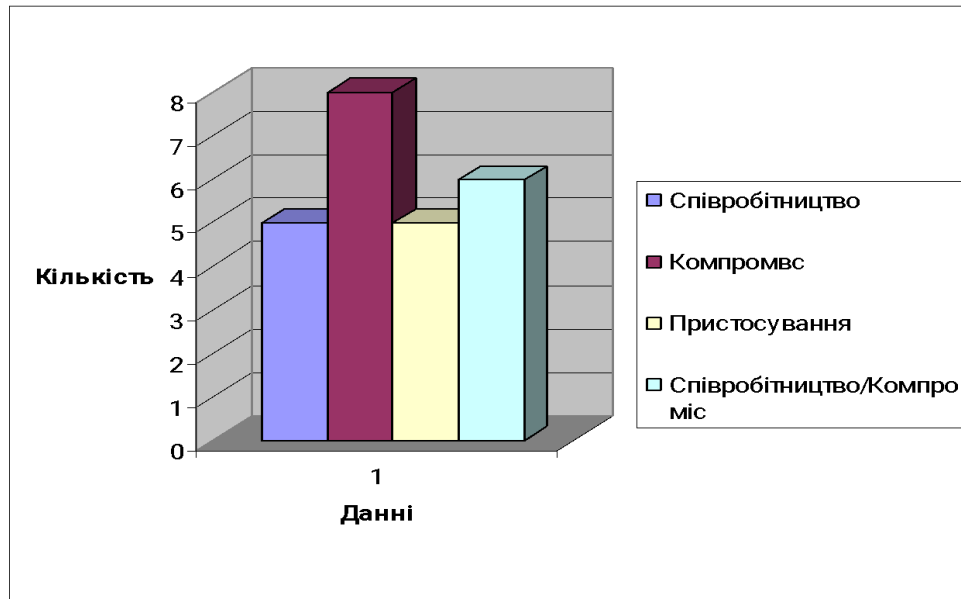


Рис. 3.4. Показники за тестом опису поведінки К. Томаса

3.3. Практичні рекомендації молодим спортсменам для покращення процесу адаптації

Компромiс – це погодження серед учасників конфлікту, що досягається шляхом взаємних поступок. Це один із найдієвіших шляхів вирішення конфліктної ситуації. Користуючись цим методом людина врівноважує наполегливість (увагу до своїх інтересів) та кооперацію (увагу до інших інтересів). Тобто, при виникненні конфлікту вона, перш за все аналізує, зважає всі аргументи, пропонує свою думку, вислуховує інших, а тоді, шляхом переговорів, пропонує компромiсне рішення. Це характерно для врівноважених, не поспішних юнаків, які здатні швидко опрацьовувати отриману інформацію та холодно керуватися реальними обставинами.

Співробітництво – метод, коли учасники конфліктної ситуації приходять до альтернативи, повністю задовольняють інтереси обох сторін. Цей спосіб більш характерний для тих особистостей, які здатні відстоювати свою думку, впевнених в успіхах та власних можливостях.

Якщо ж провести паралелі з попередніми методами, то можна зробити висновок про те, що компроміс характерний для флегматичного типу темпераменту, а співробітництво - до сангвінічного.

У житті це має прояв у ситуації конфлікту між спортсменом та тренером, адже на практиці таке буває досить часто. Якщо перед спортсменом тренер поставив важке завдання, то спортсмен буде намагатися шукати вихід із цієї ситуації. Якщо він вибере шлях уникнення, тоді завдання залишається не виконаним за що його потім можуть наказати. Якщо спортсмен обирає пристосування, тоді йому доведеться застосувати ресурс часу, нехтуючи особистісними потребами.

При суперництві спортсмени поводять себе не завжди адекватно. І тому, навіть при гарних можливостях щодо адаптації у спорті, головним є можливість прояву «здорових» взаємодій. При не адекватних реакціях, або руйнівній поведінці, що може завдати шкоди спортсмен може отримати покарання, або йому доведеться йти на поступки і публічно вибачитися.

Співробітництво можливе при умові розвитку комунікативних якостей спортсменів, як і компроміс. Що допомагає підлеглому вільно спілкуватися із своїм тренером. При цьому вони можуть обговорити основні моменти завдань та визначити ті, які потребують негайного виконання, а які можна виконати пізніше. Таким чином реалізується компроміс. Співробітництво можливе у випадку виконання певної частини завдань та узагальнення на цій основі решти поставлених завдань. Отже, робота у даній ситуації лишається виконаною без затрати додаткових зусиль, часу та енергії.

Для того, щоб визначити більш детально аспекти вдалої адаптації спортсменам було запропоновано пройти **16 – факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла**. Та при інтерпритуванні аналізувалися не всі фактори, а тільки ті,

які сприяють адаптації для якісної і результативної роботи, яку ставить перед спортсменами тренер.

Отримані дані за опитувальником Р. Кеттела наведено у таблиці 3.5 та відображено на рис. 3.5:

Табл.3.5

Значення факторів за особистісним опитувальником Р.Кеттела

Досліджувані	Фактори							
	A	B	C	I	L	M	N	Q2
Середні значення	7,6	6,2	8,1	3,7	2,8	3,7	7,7	2,6

A 1, A 2, A 3... – досліджувані

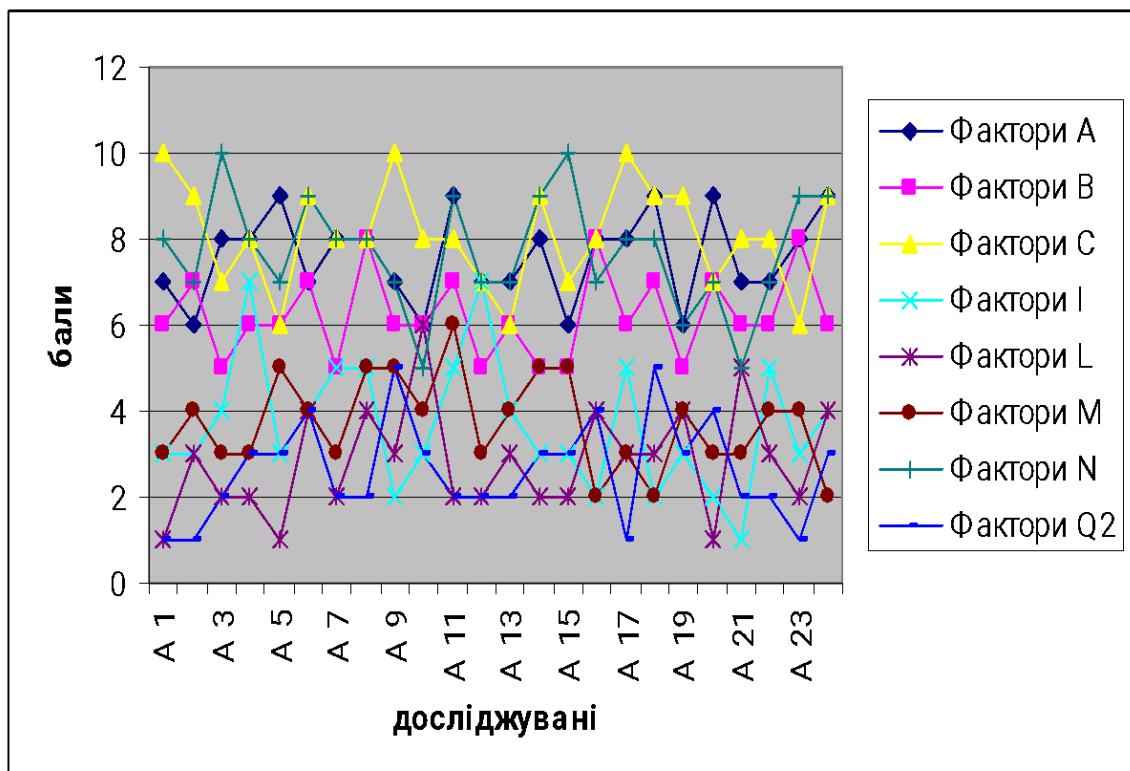


Рис. 3.5. Значення факторів у балах за особистісним опитувальником Р. Кеттела

Фактор A в основному домінуючий, адже середнє значення 7,6. Тому досліджувані підвладні афективним переживанням, емоційно лабільні, їх

відрізняють багатство та яскравість емоційних переживань, вони жваво реагують на оточуючі події. Люблять спілкуватись, працювати з людьми, готові до співробітництва. У спілкуванні відкриті, доброзичливі, легко вживаються з людьми, схильні до надання допомоги. Легко заводять знайомства, вміють співробітничати.

Такі люди більш успішні і більше задоволені в тих професіях, головною особливістю яких є міжособистісний контакт, як в спортивних клубах, командах. Оскільки високі значення фактору А поєднуються з низьким Q2 (залежність від групи) це підвищує незадоволеність від роботи на самоті, тому що високий рівень групової залежності підсилює потребу поділитись враженнями та почуттями з іншими людьми.

У нашій групі досліджуваних фактор В виявлен теж високий, що свідчить про те, що досліджувані розумні, швидко обробляють отриману інформацію, мають добрі здібності до навчання. У цих осіб розвинуто абстрактне мислення, характеризуються високими розумовими здібностями, широкими інтелектуальними інтересами. Оскільки ми спостерігаємо паралельно високі показники по фактору N, то можна зробити висновок, що наші досліджувані є імпатійними та розважливими.

Фактор С є найбільш інформативним для успішної адаптації. У досліджуваних спостерігаються високі показники, тобто вони емоційно стабільні, урівноважені. Спокійні, розуміють власні почуття та знаходять адекватні способи для їх вираження. Добре розуміють вимоги дійсності, визнають власні недоліки. Спокійно ставляться до невирішених емоційних проблем. Мають постійні інтереси.

Високі бали сприяють добрій адаптації особистості, у разі наявності проблем дозволяє прогнозувати успішність психологічної роботи.

При (I-) –при інтерпретуванні цього тесту, а саме цього фактору, можна прогнозувати адаптаційні можливості досліджуваного. Інші фактори відображають наступні особливості.

Фактор I у досліджуваних низький. Тобто вони практичні, незалежні, притримуються власної точки зору, схильні брати на себе відповідальність. Почуттям, як правило, не довіряють. Психологічні проблеми схильні ладнати за рахунок раціоналізації. Не фантазують, можуть бути самовпевненими. Скептично ставляться до суб'єктивних та культурних аспектів життя.

Фактор L у досліджуваних також низький - вони відверті, довірливі, вважають більшість оточення добрими та хорошими. Не схильні заздрити іншим, не прагнуть конкуренції.

При низькому факторі M досліджувані практичні, прозаїчні, реалістичні. Переживають за правильність власних вчинків, керуються реальними обставинами. Зрілі, самомислячі, здатні тверезо оцінювати обставини. Добре орієнтуються в життєвих ситуаціях, грамотно вирішують практичні питання.

Високий фактор N свідчить про те, що досліджувані емоційно стримані, добре відчувають ситуацію, вміють поводити себе на людях, розуміють мотиви вчинків інших людей. Тримаються коректно, до всього підходять розумно та несентиментально. Обережні, честолюбні, тому можуть бути ненадійними.

Добре орієнтуються в соціальних ситуаціях, проникливі до мотивів і вчинків інших людей, вміють хитро та вміло будувати власну поведінку.

Низький фактор Q2 свідчить про соціабельність, конформність. Несамостійність, орієнтацію здебільшого на групову думку, надання переваги роботі та прийняттю рішень разом з іншими людьми. Потребують постійної опори та підтримки оточуючих. Відсутність ініціативи і сміливість у виборі власної точки зору.

Отже, при узагальненні результатів по тесту 16 – факторного опитувальнику Р.Кеттелла можна зробити наступні висновки, що більшість спортсменів показують високий рівень розвитку інтелектуальних здібностей до засвоєння нового, аналізу та узагальнення інформації, високий рівень контролю емоції, керування при вирішенні практичних завдань реальними обставинами, добрий рівень розвитку комунікативних здібностей, що компенсує залежність від групової думки спілкування з іншими одногрупниками. Це підтверджується

показниками по тесту К. Томаса, де ведучими шляхами вирішення конфліктних ситуацій є компроміс та співробітництво. Всі ці дані свідчать про існування задатків до вдалої адаптації роботі досліджуваними спортсменами.

Практичні рекомендації для покращення процесу адаптації до спортивної діяльності у єдиноборствах

1. Систематично пробуджувати та підтримувати інтерес до систематичних занять та фізичних навантажень у командах різного рівня кваліфікації.
2. Проводити психологічні тренінги, для розвитку вміння адекватно реагувати на критичні зауваження.
3. Проводити постійний та ретельний контроль, особливо етапний та поточний у передзмагальному періоді та протягом процесу підготовки.
4. Розвивати вміння самостійно приймати рішення в складних ситуаціях, уміння відстоювати власну точку зору.
5. Розвивати інтелектуальні здібності, наполегливість, рішучість та інші індивідуальні особистісні якості.

ВИСНОВКИ

1. З аналізу літературних джерел необхідно зазначити, що найефективнішою роботою для покращення адаптаційних можливостей спортсменів є індивідуально-виховна робота, що спрямована на те, щоб з огляду на особистісні якості і фізичні дані, фахові і життєві навички молодого спортсмена тренер міг повніше й ефективніше використовувати його потенційні функціональні можливості. Працюючи індивідуально із молодими спортсменами наставник за допомогою психолого-педагогічних методик, особистого приклада, розвиває у них позитивні якості необхідні в службі, гальмує негативні, що заважають особистісному та спортивному зростанню, розвитку шкідливих навичок, поглядів, відхилення у поведінці.

2. Методологія вивчення адаптаційних можливостей молодих спортсменів є чітко регламентованою. Необхідно використовувати інформативні методи, які направлені на визначення психологічної сумісності між спортсменом і тренером, що немало важливо для швидкої та ефективної адаптації до спортивної діяльності. До них відносяться: метод вивчення екстраверсії – інтроверсії і нейротизму за допомогою опитувальника Айзенка; «Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху» Т.Елерса; багаторівневий особистісний опитувальник “Адаптивність” (МЛЮ); Кольоровий тест М. Люшера; опитувальник «ОСА» (Оцінки Стану Адаптованості). Також тест опису поведінки К.Томаса та 16 – факторний опитувальник Р.Кеттелла, які є найінформативнішими, достовірними та взаємодоповнюючими для дослідження адаптаційних можливостей особистості спортсмена.

3. За отриманими результатами по шести методам було встановлено такі особливості:

- більшість вдало адаптованих спортсменів мають сангвінічний тип темпераменту завдяки якому не обурюються за незначними подразниками, здатні розраховувати свої сили так, щоб тренуватися максимально ефективно;
- при вирішенні конфліктних питань найчастіше використовують метод компромісу при якому вони врівноважують наполегливість (увагу до своїх інтересів) та кооперацію (увагу до інших інтересів). Тобто, при виникненні конфлікту перш за все аналізується інформація, зважується всі аргументи, пропонується своя думка, вислуховуються інші, а тоді, шляхом переговорів пропонується компромісне вирішення;
- мають достатньо високий рівень розвитку інтелектуальних здібностей до засвоєння нового, аналізу та узагальнення інформації, достатній рівень контролю емоції, добрий рівень розвитку комунікативних здібностей, що компенсує залежність від групової думки.

4. Для покращення адаптації молодих спортсменів, на основі проведеного дослідження, ми можемо пропонувати ряд практичних рекомендацій:

- підтримка інтересу до спортивної діяльності;
- розвиток вміння адекватно реагувати на критичні зауваження;
- постійний та ретельний контроль за якістю виконання техніко-тактичних завдань;
- розвиток вміння самостійно приймати рішення в складних ситуаціях, уміння відстоювати власну точку зору;
- розвиток інтелектуальні здібності, наполегливість, цілеспрямованість.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айзенк Г. Проверьте свои способности. М.: Педагогика-Пресс, 1992. 176 с.
2. Анастаси А, Урбани С. Психологическое тестирование. СПб.: Питер, 2001. 688 с
3. Антомонов МЮ. Математическая обработка и анализ медико-биологических данных. К., 2006. 558 с.
4. Большая энциклопедия психологических тестов. М.: Изд-во Экмо, 2006. 416 с.
5. Бабушкин ГД. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в системе многолетней спортивной тренировки. Спортивный психолог. 2018;3(50):28-31.
6. Бурлачук ЛФ. Психодиагностика. СПб.: Питер, 2002. 352 с.
7. Горго Ю.П. Психофізіологія. – К.:МАУП, 1999. 160 с.
8. Даниличева НА. Психофизиология профессионального выбора. СПб: СЛП, 1998. 144 с.
9. Елисеев ОП. Практикум по психологии личности. 2-е изд., испр. и перераб. СПб.: Питер, 2005. 509 с.
10. Завалишина ДГ. Психофизиологическая структура способностей. Развитие и диагностика способностей. Отв. ред. В.Н.Дружинин, В.Д.Шадриков. М.: Наука, 1991. 157 с.
11. Зараковский ГМ. Психофизиологический анализ трудовой деятельности. М.: Наука, 1991. 145 с.
12. Зеер ЭФ. Психофизиология профессий: Учебное пособие для студентов вузов. М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003. 336 с.

13. Земляков ВЕ. Психофізіологія навчально-трудоваї діяльності та працездатності курсантів. Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти, 2019. 48 с.
14. Зливков ВЛ, Балл ГО. Психологія особистості професіонала. Педагогічна думка, 2017. 25-27.
15. Зуграва, МО. Адаптація юнаків віком 17-21 року Подільського регіону з різним режимом м'язової діяльності до фізичної роботи аеробного спрямування. «ВІРУСОЛОГІЯ, МІКРОБІОЛОГІЯ, ПАРАЗИТОЛОГІЯ». 2018:197.
16. Зотова ОИ, Кряжева ИК. Некоторые аспекты психологической адаптации личности. М.: Наука, 1979. 45 с.
17. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: "Питер", 2008. 352 с.
18. Ильин ЕП. Мотивация и мотивы. СПб. : Питер, 2008. 288 с.
19. Казначеев ВП. Современные аспекты адаптации. Новосибирск, 1980. 85 с.
20. Кириченко ІГ, Конопльов ВВ. Психологічні та організаційно-методичні проблеми адаптації молодих працівників – випускників вищих навчальних закладів МВС України до службової діяльності: Методичні рекомендації. К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2000. 36 с.
21. Климов ЕА. Введение в психологию труда. М.: Просвещение, 1988. 450с.
22. Климов ЕА. Введение в психологию труда: Учебник. М.: Культура и спорт; ЮНИТИ, 1998. 247с.
23. Климов ЕА. Психология профессионала. Психологи Отечества. М., Воронеж: МПО «МОДЕК», 1996. 360 с.
24. Козолуп АВ. Психофізіологія емоційних станів. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XXI Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, 2021;1:17-19.

25. Корольчук МС. Практикум з психофізіології військової діяльності: Навчально-методичний посібник. К.: КВГІ. 140с.
26. Корольчук МС. Психофізіологія діяльності. К.: Ніка-центр, 2003. 310 с.
27. Корольчук МС. Психофізіологія ефективної і безпечної діяльності: працездатність, адаптація, психологічне забезпечення. К.: КИМУ, 2002. 310с.
28. Литвиненко А, Єрмоєнко Е, Остапенко О, Єрмоєнко В. Бойовий хортинг у методиці вдосконалення силових якостей спортсменів різного віку. Теорія і методика хортингу. 2018; 9:214-222.
29. Лучшие психологические тесты (для профотбора и профориентации). Отв ред. А.Ф. Кудряшов. Петрозаводск: Петроком, 1992. 268 с.
30. Курова АВ. Психологія особистості. Одеса: "Фенікс", 2019. 42 с.
31. Леонова А, Кузнецова А. Психологические технологии управлением состоянием человека. Litres , 2022. 380 с.
32. Макаренко МВ. Роль індивідуально-типологічних властивостей вищої нервової діяльності при професійному відборі. Фізіол. журн. 2001;47(5):97-108.
33. Макаренко НВ, Пухов ВА, Кольченко НВ. и др. Основы профессионального психофизиологического отбора. Киев: Наукова думка, 1987. 244 с.
34. Макаренко НВ. Теоретические основы и методики профессионального психофизиологического отбора военных специалистов. Мин-во обороны Украины. Киев, 1996. 336 с.
35. Москаленко АП, Кобзін ДО. Професійна адаптація працівників ОВС: Методичні рекомендації. За гол. ред. проф. Соболева В.О. Харків: Університет внутрішніх справ, 2000. 70 с.
36. Осьодло ВІ. Психодіагностика: Курс лекцій. / за заг. ред. М.С.Корольчука. К.: КИМУ, 2003. 474с.
37. Палій ОВ. Механізми адаптації організму спортсмена до м'язової діяльності. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. 2021;1:95-98.

38. Петровский ВА. Психология неадаптивной активности. М.: ТОО "Горбунок", 1992. 224 с.
39. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
40. Психологические исследования проблем формирования профессионала / под ред. В.А.Бодрова. М.: Ин-т психол. АН СССР, 1991. 256 с.
41. Психологический словарь. М.: Наука, 1983. 285 с.
42. Психофізіологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: Навчальний посібник. М.С.Корольчук, В.М.Крайнюк, А.Ф.Косенко, Т.І.Кочергіна / За заг. ред. М.С.Корольчука. К.: Фірма „ІНКОС”, 2002. 272 с.
43. Рыжкин НВ, Немцева ЕВ. Использование психологических практик в тренировочном процессе. Сборник статей по материалам научных конференций ГНИИ "Нацразвитие", 2019:199-201.
44. Сисоева ЕО, Борисенко АО, Коц СМ. Психофізіологія розпізнання емоцій. Міжнародної практичної конференції студентів, магістрантів «Харківський природничий форум». 18-20 квітня, Харків. Вип. 1, 2018. 17-20.
45. Чумаченко ОВ. Психологічні особливості підлеглого. Матеріали XVII науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ. Вінниця. 14-23 березн. 2018. 17-20.
46. Adler Alfred. Understanding human nature :The psychology of personality. General press, 2020. 240 p.
47. Bannister Don, Fransella Fay. Inquiring man : The psychology of Personal constructs . Routledge, 2019. 204 p.
48. Lester David. Theories of personality: A systems approach. Routledge, 2019. 194 с.
49. Pinkus Aaron L, Hopwood Christopher J, Wright Aidan GC. The interpersonal situation: An integrative framework for the study of personality, psychopathology and psychotherapy. Oxford university press, 2017. 124-42.

50. Rybalka V. Методологічні засади теоретичної та практичної психології: особистість, психологічна діяльність, духовність. Психологія і особистість, 2018. 9-19 с.
51. Freeman WJ. The physiology of perception. Scientific American. 1991;264(2):78-85.