

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І
СПОРТУ УКРАЇНИ

КАФЕДРА ІСТОРІЇ ТА ТЕОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
освітньою програмою «Олімпійський спорт і освіта»

на тему: ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СПОРТСМЕНІВ ПЛАВЦІВ У
ПУБЕРТАТНОМУ ВІЦІ

Здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Рідкоплет М.А.

Науковий керівник Воронова В.І.,
професор, канд. пед. Наук
Рецензентка: Ковальчук В.І.
доцент кафедри психології і
педагогіки, канд. фіз.вих.
наук.

Рекомендовано до захисту
на засіданні кафедри
(пр. № 6 від 11.12. 2023 р.)
зав. кафедри історії та
теорії олімпійського спорту:
Радченко Л.О., професор,
доктор фіз. вих. наук

АНОТАЦІЯ

Рідкоплет М.А. Психологічний супровід спортсменів-плавців у пубертатному віці. – Кваліфікаційна магістерська праця на правах рукопису.

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», освітньою програмою «Олімпійський спорт і освіта» Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2024.

В кваліфікаційній роботі проаналізована науково-методична література, зміст якої свідчить, що на етапі збереження вищих досягнень саме психологічні характеристики спортсменів визначають їх готовність боротися та досягати поставлених цілей у найскладніших, часом несподіваних чи несприятливих умовах, долати об'єктивні і суб'єктивні перешкоди, і на шляху до перемоги є вирішальним фактором успішного виступу. Проте у плаванні успіх та рівень досягнень не завжди залежить від самого спортсмена, що пов'язано з ранньою спеціалізацією атлетів. Значущим фактором стає саме психологічний супровід спортсменів з урахуванням специфічних вікових та біологічних особливостей розвитку плавців в пубертатному періоді, коли у фізичній та емоційній сферах дитини відбуваються суттєві зміни. Для цього перехідного періоду між дитинством і дорослим життям характерні прояви поведінки, коли діти намагаються поводитись як дорослі, але все ще зберігають у собі переважно дитячі риси.

Показано, що вивчення вікових, біологічних та психологічних властивостей спортсменів-плавців у пубертатному періоді їх розвитку визначило перелік статевих їх особливостей: різниця у масі тіла та складі тіла - у середньому чоловіки мають більшу масу тіла та менший відсоток жирової тканини, тоді як жінки мають меншу масу тіла та більший відсоток жирової тканини; різниця в розмірах тіла - чоловіки мають більшу м'язову масу та більшу максимальну силу, тоді як жінки мають меншу м'язову масу та меншу максимальну силу; різниця в гормонах - статеві гормони можуть відрізнитися

в залежності від статі та можуть впливати на спортивні показники - чоловіки мають вищий рівень тестостерону, що може підвищувати м'язову масу та силу; різниця в серцево-судинній системі - чоловіки мають більшу серцеву витривалість та більшу максимальну частоту серцевих скорочень, тоді як жінки мають більшу ефективність серцево-судинної системи; різниця в отриманні травм - жінки можуть бути більш схильні до певних травм, таких як травми ACL (антеріорний хрестоподібний зв'язок), через різниці в анатомії кісток та м'язів; різниця в ендуренсі - здатності організму тривалий час витримувати фізичне навантаження або виконувати вправи з високою інтенсивністю без занадто швидкого втомлення.

Підсумковим висновком теоретичного викладу опрацьованих науково-методичних джерел є висвітлення різниці в організмі спортсменів в залежності від статі, що є важливим фактором, який впливає на ефективність тренування та досягнення найкращих спортивних результатів. Урахування різниці в організмі спортсменів в залежності від статі може бути важливим при підборі техніки та обладнання в плаванні, оскільки жінки та чоловіки відрізняються у вазі, розмірах та пропорціях тіла, що може впливати на комфорт, правильність та ефективність виконання різних вправ та рухів.

Показано, що стан спортсменів у пубертатному періоді їх вікового розвитку є визначальним критерієм, що впливає на ефективність як тренувальної, так і змагальної діяльності. Серед таких станів значне місце відводиться емоційному виснаженню (вигоранню) спортсменів. Це такий стан спортсменів-підлітків, який може виникати у пубертатний період їх розвитку у зв'язку з високим рівнем стресу та тиску, які часто супроводжують спортивну діяльність. Характерними проявами цього стану є емоційне та фізичне виснаження внаслідок перевантаження або надмірного навантаження від різних життєвих обставин, що проявляється в переживанні відчуття стомленості та втоми, зменшенні інтересу до звичайних занять, зміні в

емоційному стан, соціальній ізоляції, проблемах з концентрацією та навчанням.

В ході проведених досліджень визначення особистісних проявів спортсменів-плавців надало можливість скласти їх психологічні характеристики, які відзначаються наступними рисами:

високий рівень сили процесів збудження інтенсивність і швидкість реактивної активності плавця, що означає ефективну та швидку реакцію на зовнішні подразники та ситуації. У спортивному контексті це визначає успіх у видах спорту, де важливі точність, координація і час реакції, дисципліна, що вимагають точності і акуратності в рухах;

високий рівень сили процесів гальмування, де інтенсивність гальмівних процесів може вказувати на те, що реакції та збуджувальні процеси підлітків добре гальмуються або контролюються, кращу здатність гальмувати або пригнічувати свої реакції на різні стимули та ситуації, сильний самоконтроль і здатність приймати обдумані рішення. У спортивному контексті високі показники гальмування корисні в ситуаціях, коли потрібно контролювати емоції або зосередитися на конкретному завданні;

високий рівень рухливості нервових процесів у обстежених юних плавців, що дозволяє говорити про швидкість та ефективність передачі інформації в нервовій системі. Це означає наявність високого рівня реакції, здатність швидко аналізувати інформацію та швидко приймати рішення. У спортивному контексті високий рівень нейромобільності важливий для успіху в тих видах спорту, де час реакції, точність і координація мають вирішальне значення

Основаючись на аналізі отриманих в даному дослідженні даних за результатами психологічної діагностики, було складено особистісну психологічну характеристику спортсменів-плавців, які приймали участь в нашому дослідженні. Такі психологічні портрети включали показники індивідуально-типологічних особливостей, а саме екстраверсія/інтроверсія (схильність особистості до зовнішньої стимуляції та соціальної активності,

тенденції до енергії та бажання спілкування); нейротизм (тенденція до емоційної нестійкості, тривожності та депресії); психотизм (рівень психотичних рис особистості, тенденція до нестандартних думок чи схильність до експериментування зі своєю поведінкою).

За кількісними психодіагностичними показниками, та якісними їх характеристиками запропоновано рекомендації для побудови індивідуального тренувального процесу в плаванні з урахуванням встановлених психологічних особливостей особистості плавців, які знаходяться в пубертатному періоді вікового розвитку використовують виявлені особистісні характеристики спортсменів, сприятимуть індивідуалізації підходів до організації тренувальної підготовки із урахуванням лідерських якостей, стимулювання самостійності, емоційного контролю, групової взаємодії та психологічної підтримки.

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	2
ВСТУП.....	7
Розділ I.....	12
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ У ПУБЕРТАТНИЙ ПЕРІОД ЇХ ВІКОВОГО РОЗВИТКУ	12
1.1. Характеристика пубертатного періоду розвитку людини	12
1.2. Фізичні та функціональні зміни в організмі спортсменів (юнаків та дівчат) в пубертатний період	13
1.3. Особливості організму спортсмена в залежності від статі	16
1.4. Історія психологічного супроводу у спортивному плаванні	18
1.5. Роль харчування та раціону у формуванні спортивних досягнень у пубертатний період	20
1.6. Психологічні особливості тренувального процесу та мотивація у спортсменів під час пубертатного періоду.....	22
1.7. Важливість індивідуального підходу до тренування у пубертатний період в плаванні для досягнення максимальних результатів	24
Розділ II.....	27
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	27
2.1. Методи дослідження	27
2.1.2. Методи психологічної діагностики	27
2.1.3. Педагогічні методи.	32
2.2. Організація дослідження	32
РОЗДІЛ III	34
РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ	34
3.1. Прояв емоційного вигорання у спортсменів плавців	34
3.2. Оцінка психоемоційного балансу та реакцій плавців	43
3.3. Вивчення психологічного профілю плавців.....	46
3.4. Аналіз особистісних типів спортсменів.....	53
3.5. Аналіз психологічної сумісності плавців	61
3.6. Результати педагогічного спостереження даного дослідження	62
ВИСНОВКИ.....	65
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	68
Список використаної літератури:	73

ВСТУП

Актуальність. В реаліях сьогодення спортивні змагання стають все більш загостреними, коли фізичні, техніко-тактичні можливості суперників приблизно однакові, надзвичайного значення набуває вивчення рівня сформованості тих особистісних психологічних процесів та властивостей спортсменів, від яких залежить їх професійне становлення та досягнення максимального результату. На етапі збереження вищих досягнень саме психологічні характеристики спортсменів визначають їх готовність боротися та досягати поставлених цілей у найскладніших, часом несподіваних чи несприятливих умовах, долати об'єктивні і суб'єктивні перешкоди, і на шляху до перемоги є вирішальним фактором успішного виступу.

Спортивне плавання відноситься до індивідуальних видів спорту (за винятком естафет), мета якого якнайшвидше подолати зазначену водну відстань, не порушуючи при цьому техніки способу плавання, який використовується [14]. В індивідуальних та командних видах спорту, включаючи і плавання, час активних виступів спортсмена у великому спорті обмежений віковими рамками. Проте у плаванні успіх та рівень досягнень не завжди залежить від самого спортсмена, оскільки даний вид спорту є роботою команди спеціалістів, в якому з самого початку тренувального процесу велика частка належить роботі тренера. Це все пов'язано з ранньою спеціалізацією атлетів (5-6 років) і тут значущим фактором стає саме психологічний супровід спортсменів протягом всього періоду спортивного вдосконалення, в якому значення роботи тренера є беззаперечним.

Пубертатний період – це вік, коли у фізичній та емоційній сферах дитини відбуваються суттєві зміни. Для цього перехідного періоду між дитинством і дорослим життям характерні прояви поведінки, коли діти намагаються поводитись як дорослі, але все ще зберігають у собі переважно дитячі риси.

Саме тому роль тренера в цей період, та в цьому колективі, відграє важливу роль, адже спортсмени-плавці не усвідомлено починають сприймати

тренера як батька або матір. Психіка дитини ще не є сформованою, ціннісні орієнтири спрямовані тільки в сторонку одного вектора (спорт), і тут ще не має планування майбутнього як у дорослих: закінчення кар'єри, адаптація до вимог соціуму [3].

Це робить важливим для тренерів і їхніх юних вихованців отримання знань і рішучості щодо їх постійного впровадження в навчально-тренувальний процесу, що є дуже важливою складовою багаторічної підготовки та спортивного вдосконалення стосовно майбутньої діяльності в спорті вищих досягнень.

Плавання — пересування в різних напрямках, тримаючись на поверхні води або в воді; пересування по воді на човні, пароплавом тощо . Плавання існує як професія і як спосіб переміщення, вид розваги чи спорту. Спортивне плавання почало набувати популярності ще в XIX столітті і з 1896 року стало олімпійським видом спорту [43] . Для юного спортсмена тягар змагальної складової та перебування його під час змагання в незвичному для тіла водному, а не повітряному середовищі робить логічним припущення, що елементи та прийоми психологічного супроводу будуть специфічні, адже спортсмену постійно знаходиться в стресі: йому/їй треба подолати дистанцію за максимально швидкий час, та при цьому дотримуватися техніки плавання заданим стилем.

Оскільки плавання в Україні є тим видом спорту, у якому ще не має досвіду проведення необхідних фундаментальних наукових досліджень стосовно кваліфікованої психологічного супроводу, на сьогодні тренери здійснюють психологічну підготовку, базуючись на рекомендаціях, прийнятих у спортивних дисциплінах, які вже є неактуальні та неефективні на даний момент [14]. З генетично обумовленими та психологічними особливостями кваліфікованого спортсмена, які традиційно залишаються поза увагою тренера, дещо складніше, так як по-перше, треба знати, які конкретно психологічні процеси, стани та властивості необхідні для успішності

тренувальної та змагальної діяльності саме в плаванні; по-друге, треба володіти та застосовувати відповідні методи психодіагностичних досліджень вказаних проявів особистості дітей плавців, а також вміти не тільки їх визначати, але й правильно інтерпретувати [14].

Отже аналіз наявних наукових даних вказує на велике значення урахування в підготовці тренерів оснащення їх певними знаннями стосовно напрямів психологічного супроводу спортсменів для занять конкретним видом спорту та під час спортивного вдосконалення, зокрема психофізіологічних і психологічних особливостей їх особистості в пубертатному періоді, що особливо актуальним є в плаванні. Саме тому дана робота буде присвячена вивченню психологічного супроводу спортсменів плавців у пубертатному періоді, що дозволить отримати необхідні знання щодо особливостей професійної підготовки юних плавців.

Мета дослідження. Визначити напрям та особливості психологічного супроводу плавців у пубертатному періоді.

Завдання дослідження

1. На основі аналізу матеріалів науково методичної літератури, даних мережі Інтернет, та практичного досвіду тренерів визначити особливості життєдіяльності плавців 12-16 років.
2. Визначити психологічні зміни особистості плавців (дівчат та юнаків) під впливом пубертатного періоду.
3. Вивчити емоційну складову життєдіяльності дівчат і юнаків 12-16 років в пубертатний період їх розвитку.
4. Скласти практичні рекомендації по урахуванню специфіки змін особистості юних плавців при психологічному супроводі їх тренувальної та змагальної діяльності у пубертатному періоді.

Об'єкт дослідження – психологічний супровід тренувальної та змагальної діяльності спортсменів 12-16 років у пубертатному періоді.

Предмет дослідження – особистісні психофізіологічні та психологічні прояви спортсменів-плавців у пубертатному періоді, які необхідно враховувати під час психологічного супроводу процесу їх професійного вдосконалення.

Методи дослідження - теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної вітчизняної і зарубіжної науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет; методи психологічної діагностики; педагогічні методи дослідження; методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів дослідження полягає в тому, що в роботі:

- вперше обґрунтовано значущість психологічного супроводу плавців у пубертатний період (12-16 років);
- вперше встановлені специфічні особливості прояву та ступеню сформованості (розвитку) психофізіологічних та психологічних особистісних властивостей спортсменів залежно від віку, професійного стажу;
- розширено напрямки індивідуальної корекції тренувального процесу плавців з урахуванням їх особистісних особливостей;
- доповнено дані з питань психологічного забезпечення підготовки в спорті вищих досягнень.

Практична значущість. Визначені критерії психологічного супроводу плавців у пубертатний період, можуть використовуватися для здійснення науково-обґрунтованого підходу до процесу побудови тренувань та вдалих виступів на змаганнях.

Організація досліджень. Дослідження проводилося в КОСФК БВУФК та ШВСМ «Юність».

На першому етапі дослідження використано методи теоретичного аналізу, узагальнення даних науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет. За допомогою цих методів вивчалися роботи провідних фахівців та

використовувалися їхні знання для підбору методів, які можуть допомогти розкрити специфіку психологічного супроводу у плаванні. Розробка плану проведення дослідження. На основі отриманої інформації було сформульовано мету, завдання, предмет та об'єкт дослідження.

На другому етапі було проведено дослідження, в якому брали участь вихованці КОСФК БВУФК та ШВСМ «Юність». (10 спортсменів-плавців, віком 12 - 16 роки). За допомогою підібраних методів психодіагностики (Спілберга-Ханіна; Айзенка ЕРQ; опитувальник Стреляу-Вяткіна; МВТІ; Лірі, «Діагностика рівня емоційного вигорання» за В. Бойко) визначалися особистісні психофізіологічні та психологічні прояви спортсменів-плавців у пубертатному періоді, які необхідно враховувати під час психологічного супроводу процесу їх професійного вдосконалення.

На третьому етапі було оброблено, проаналізовано та інтерпретовано результати дослідження, результати проведеного дослідження оформлено в кваліфікаційну роботу.

Шляхи впровадження результатів дослідження в практику – в освітньому процесі Національного університету фізичного виховання і спорту України з дисциплін «Теорія та практика тренерської діяльності в обраному виді спорту», «Психологія спорту» для студентів 1-4 курсів, «Теорія та методика обраного виду спорту» (плавання) та студентів магістратури з дисциплін «Психодіагностика в спортивній діяльності», «Психолого-педагогічні основи діяльності тренера». Результати досліджень можуть бути впроваджені у ДЮСШ на відділенні плавання.

Розділ I

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ У ПУБЕРТАТНИЙ ПЕРІОД ЇХ ВІКОВОГО РОЗВИТКУ

1.1. Характеристика пубертатного періоду розвитку людини

Пубертатний період розвитку людини - це час між дитячим та дорослим віком, який зазвичай починається у дівчаток у віці 8-13 років і у хлопчиків - у віці 9-14 років, та триває до завершення фізичного зростання, яке зазвичай відбувається у віці 18-21 року [58].

Основні ознаки пубертатного періоду - це зміни в рості, вагі, формування вторинних статевих ознак, збільшення сили та енергії, зміни в структурі тіла, а також зміни в розумовому розвитку та соціальному поведінці [30,33].

У статті "Психологічні особливості підлітків" зазначається, що під час пубертатного періоду підлітки починають переживати емоційну нестійкість, вони можуть бути більш іритабельними та вразливими до стресу. У статті також зазначається, що під час цього періоду підлітки можуть переживати великий психологічний тиск від ровесників та батьків, що може призвести до формування різних негативних вірусів про себе [26].

Зазначають, що під час пубертатного періоду відбувається значна зміна вироблення різних гормонів, що може призвести до появи різних психічних та фізичних змін у підлітків. Автори статті також наголошують на необхідності розуміння того, що цей період розвитку є нормальним та необхідним етапом у житті кожної людини, і необхідно підтримувати підлітків у цей час, допомагаючи їм зрозуміти та прийняти зміни, які відбуваються у їхньому тілі та житті [36].

Підлітки в сучасний час стикаються зі значними викликами, такими як соціальна напруга та сімейні проблеми, пов'язані з освітою чи кар'єрним просуванням. Підкреслюється, що люди повинні усвідомлювати, що

підлітковий вік є неймовірно складним і вирішальним, і дуже важливо надавати підтримку та керівництво тим, хто стикається з цим етапом життя [39].

Узагальнюючи вищезазначене, можна сказати, що пубертатний період розвитку людини - це складний етап у житті кожної людини, який супроводжується значними фізіологічними та психологічними змінами. Зміни у рівнях гормонів можуть призвести до появи різних фізичних та психічних змін, таких як збільшення ваги тіла, поява акне, зміна настрою, агресивність тощо. Крім того, під час пубертатного періоду відбувається збільшення потреби у сні, яка може призвести до труднощів зі сном.

Наголошується на тому, що пубертатний період - це нормальний та необхідний етап у житті кожної людини, і необхідно допомагати підліткам зрозуміти та прийняти зміни, які відбуваються у їхньому тілі та житті. Необхідно забезпечувати підтримку та допомогу підліткам у вирішенні проблем, з якими вони можуть стикатися під час цього періоду, таких як соціальний тиск, проблеми в сім'ї, виклики у навчанні та кар'єрному розвитку [40].

Також важливо виявляти можливі проблеми, які можуть виникнути під час пубертатного періоду, такі як депресія, тривожність, розлади харчування, та забезпечувати підтримку та допомогу у вирішенні цих проблем. Раннє виявлення та лікування може зменшити ризик подальших проблем зі здоров'ям та допомогти підліткам успішно пройти через цей етап розвитку.

1.2. Фізичні та функціональні зміни в організмі спортсменів (юнаків та дівчат) в пубертатний період

Підлітковий вік людини є періодом значних змін у фізичному, психологічному та соціальному розвитку. Спортсмени в цьому періоді мають додаткові виклики, пов'язані з фізичними та психологічними перетвореннями.

Одним із таких періодів вікових змін, дуже важливих для розвитку спортивних здібностей підлітків, є підлітковий вік. Цей період характеризується значними змінами в організмі під впливом гормонів, які, як вважають, відповідають за розвиток і зростання. Тіла підлітків у підлітковому віці відрізняються від дорослих і дітей, і їх часто називають станом «середнього віку». Крім того, важливо враховувати, що в цей період у спортсменів можуть виникнути різні проблеми зі здоров'ям, такі як травми та надмірне навантаження на серце та кістки [60].

У зв'язку з цим дослідження показують, що організм юних спортсменів цього віку перебуває в активному процесі росту, який неминуче супроводжується різноманітними змінами біохімічного та фізіологічного стану. Ця зміна у фізичному стані спортсмена може спричинити зміни рівня гормонів і складу тканин і органів, що може вплинути на продуктивність спортсмена [10].

Як підкреслюють у своїх роботах науковці [4], такі зміни під час пубертатного періоду можуть збільшуватися ризик травм та надмірного навантаження на серце та кістки і цю особливість необхідно обов'язково враховувати в процесі тренувань та змагань, оскільки ризик травм можливо знизити за умов правильного планування тренувального процесу.

Отже, підлітковий вік – це період кардинальних змін у фізичному розвитку, які можуть вплинути на розвиток кар'єри спортсмена, розуміння цього процесу та врахування індивідуальних особливостей кожного спортсмена є дуже важливим для планування щоденних тренувань та розумового навантаження. Багато науковців вивчають вплив пубертатного періоду на спортивні досягнення юнаків та дівчат. Одним з таких досліджень є стаття . У статті зазначено, що зростання кісткової системи та м'язової маси є однією з головних фізіологічних змін, які відбуваються у підлітковому періоді, та що ці зміни можуть позитивно впливати на спортивні досягнення дівчат [11].

Також, у статті зазначено, що зростання м'язової маси та кісткової системи є ключовими змінами, які відбуваються під час пубертатного періоду, та що вони можуть позитивно впливати на спортивні досягнення як у юнаків, так і в дівчат.

Таким чином зростання м'язової маси та кісткової системи є важливими фізіологічними змінами, які відбуваються під час пубертатного періоду, та які можуть позитивно впливати на спортивні досягнення дівчат та юнаків [5].

Отже, попри полярний вплив змін пубертатного періоду, він є важливим етапом розвитку для спортсменів, і відомості про специфічні особливості в даний віковий період повинні враховуватися тренерами і лікарями при тренуваннях та плануванні змагань.

Потребує спеціальних знань про методи тренувань з метою збереження та покращення кардіореспіраторної функції, так як наявні дослідження показують, що в підлітковому віці може відбуватись зниження аеробної та анаеробної потужності серцево-судинної системи. Також у цей період може спостерігатись зниження рівня гормонів, що відповідають за розвиток м'язів, і це також вимагає змін у тренувальному процесі та харчуванні [3].

Усі ці аспекти підкреслюють важливість індивідуального підходу до організації тренування в підлітковому віці. Професійні тренери та спортивні лікарі повинні бути знайомі з особливостями розвитку спортсменів та враховувати їх при плануванні становлення фізичних і техніко-тактичних кондицій.

Безумовно не можна обійти увагою і ті фізіологічні зміни в організмі під час пубертатного періоду, які полягають у збільшенні зросту, розвитку грудей та статевих органів, збільшення м'язової маси, зміни в складі тіла та зміни в метаболізмі, які можуть відбуватися у різному темпі для різних спортсменів з урахуванням їх індивідуальних особливостей і статі.

З огляду на це, підвищений відсоток жиру у дівчаток може стати проблемою, яка потребує спеціальної підготовки та підходів до харчування. З

цієї причини вважається важливим включити в програму тренувань аеробні вправи, які допомагають спалювати жир, і силові вправи, які нарощують м'язи. Контроль споживання калорій і забезпечення достатньої кількості білка, що споживається протягом цього періоду для підтримки м'язової маси, є одним із ключів до кожного виду спорту, не тільки для успішної спеціалізації, але й для підтримки необхідної фізичної форми для молодих спортсменів.

1.3. Особливості організму спортсмена в залежності від статі

Тіла чоловіків і жінок мають індивідуальні особливості, які впливають на їхні спортивні результати та потреби в тренуваннях. Наприклад, жінки мають більше жиру, а чоловіки - більше м'язової маси. Крім того, жінки мають специфічний гормональний баланс, особливо щодо естрогену та прогестерону, що може впливати на їхні спортивні результати.

У зв'язку з цим важливо розробляти індивідуальні підходи до тренувань і харчування з урахуванням статі спортсмена. Наприклад, жінкам потрібні аеробні вправи для спалювання жиру, а чоловікам – силові тренування для нарощування м'язів.

Також важливо враховувати відмінності в харчових потребах. Наприклад, жінки, як правило, мають меншу м'язову масу і більшу частку жиру, і їм може знадобитися менше калорій, ніж чоловікам. Також важливо забезпечити достатнє споживання кальцію і заліза, які важливі для здоров'я кісток і м'язів [20,21,22,23,24]

Організм спортсменів може відрізнятися в залежності від статі. Деякі з особливостей, які можуть відрізнятися, наведено нижче.

- Різниця у масі тіла та складі тіла - у середньому чоловіки мають більшу масу тіла та менший відсоток жирової тканини, тоді як жінки мають меншу масу тіла та більший відсоток жирової тканини.

- Різниця в розмірах тіла - чоловіки мають більшу м'язову масу та більшу максимальну силу, тоді як жінки мають меншу м'язову масу та меншу максимальну силу.
- Різниця в гормонах - статеві гормони можуть відрізнятися в залежності від статі та можуть впливати на спортивні показники. Наприклад, чоловіки мають вищий рівень тестостерону, що може підвищувати м'язову масу та силу.
- Різниця в серцево-судинній системі - чоловіки, як правило, мають більшу серцеву витривалість та більшу максимальну частоту серцевих скорочень, тоді як жінки мають більшу ефективність серцево-судинної системи.
- Різниця в травмах - жінки можуть бути більш схильні до певних травм, таких як травми ACL (антеріорний хрестоподібний зв'язок), через різниці в анатомії кісток та м'язів.
- Різниця в ендуренсі - ендурес (англ. endurance) - це здатність організму тривалий час витримувати фізичне навантаження або виконувати вправи з високою інтенсивністю без занадто швидкого втомлення. У спорті, наприклад, ендурес вимірюється часом, протягом якого спортсмен може витримувати фізичне навантаження на підвищеному рівні інтенсивності, наприклад, біг на довгу дистанцію, плавання, велоспорт, триатлон, марафон та інші види спорту з високою аеробною складовою. Тренування ендуресу може забезпечити покращення кардіоваскулярної функції, збільшення обсягу легенів та підвищення витривалості організму в цілому.

Жінки можуть мати кращий ендуренс, оскільки їхні м'язи використовують кисень більш ефективно.

Так, різниці в організмі спортсменів в залежності від статі можуть впливати на підхід до тренування, програму харчування та планування тренувань для спорту. Наприклад, при плануванні тренувань для чоловіків може бути більший фокус на підвищенні м'язової маси та максимальної сили, тоді як для

жінок може бути більший фокус на підвищенні ендуренсу та підвищенні ефективності серцево-судинної системи.

Також, програма харчування може відрізнятись залежно від статі, оскільки чоловіки можуть потребувати більше калорій та більше білків, щоб забезпечити достатній ріст та розвиток м'язів, тоді як для жінок може бути важливо забезпечити достатню кількість заліза, оскільки вони можуть мати більшу ймовірність страждати від анемії.

Урахування різниць в організмі спортсменів в залежності від статі може бути важливим при підборі техніки та обладнання для спорту, оскільки жінки та чоловіки можуть відрізнятись в розмірах та пропорціях тіла, що може впливати на комфорт та ефективність виконання різних вправ та рухів.

Таким чином розуміння різниць в організмі спортсменів в залежності від статі є важливим для ефективного тренування та досягнення найкращих спортивних результатів.

1.4. Історія психологічного супроводу у спортивному плаванні

Історія психологічного супроводу у спортивному плаванні почалася в середині 20-го століття. Історія психологічного супроводу у спортивному плаванні почалася в середині 20-го століття. У той час у змагальному плаванні швидко досягалися високі результати, і спортсмени зрозуміли, що їхній психологічний стан впливає на їхні результати. [50,51]

У 1950-х роках психологічні підходи до підготовки до змагань з плавання почали набувати широкого поширення. У той час були розроблені нові методики, що забезпечували розвиток психологічної сили спортсмена, включаючи методи вправ для підвищення самовизначення і самооцінки, а також методи концентрації і розслаблення [42,43,44,45,46,47].

Вже в 1960-х роках плавання стало одним із перших видів спорту, де психологічні підходи почали використовувати на практиці. У той час було

проведено багато досліджень щодо впливу психологічних факторів на спортивні результати. Результати показали, що психологічні підходи можуть не тільки покращити результати, але й зменшити ризик травм [42,43,44,45,46,47].

У 1970-х роках у спортивному плаванні з'явилися перші професійні психологи, які надавали психологічну підтримку спортсменам на різних етапах тренувань і змагань. Одним з провідних психологів цього періоду був Алан Голдберг, який працював зі збірною США з плавання і надавав психологічну підтримку на Олімпійських іграх. [42,43,44,45,46,47].

Психологічний супровід у 1980-х роках став необхідним компонентом підготовки плавців. У цей період були створені спеціальні програми психологічної підтримки, які включали такі елементи, як мотивація, концентрація, релаксація, емоційний контроль і впевненість. А вже в 1990-х роках психологічний супровід став інтегрованим в загальний процес підготовки спортсменів. Спортивні тренери та психологи почали працювати разом, щоб забезпечити комплексний підхід до підготовки спортсменів. Відповідні дослідження в цей період показали, що психологічні підходи можуть значно покращити спортивні результати. [42,43,44,45,46,47]

У сучасному спортивному плаванні психологічний супровід підготовки спортсменів має важливе значення. Це включає в себе індивідуальні консультації з психологом, психологічні тренінги та використання сучасних технологій для моніторингу та підвищення психологічної стійкості спортсмена. Психологічний супровід допомагає спортсменам досягати найкращих результатів і зберігати високу мотивацію та емоційну стабільність під час змагань. [11,12,13,25]

1.5. Роль харчування та раціону у формуванні спортивних досягнень у пубертатний період

Харчування та здоровий раціон є важливими факторами у формуванні спортивних досягнень підлітків. Численні дослідження показали, що правильне харчування значно покращує фізичні та спортивні показники у підлітків [4].

Важливо також приділяти увагу харчуванню, щоб забезпечити організм постійним джерелом енергії. Для спортсменів, які багато тренуються, особливо важливо розділяти їжу на менші порції протягом дня. Це дозволить уникнути перевантаження організму і забезпечити його постійне постачання енергією.

Вкрай необхідним є враховування особливостей виду спорту, яким займається підліток, і його індивідуальні потреби в харчуванні. Наприклад, аеробні спортсмени потребують більше вуглеводів, а силові спортсмени - більше білка.

Важливо враховувати різні фактори, такі як стать, вік, вид спорту та рівень фізичної активності, щоб переконатися, що дієта підходить для кожного спортсмена. Також важливо звернути увагу на розподіл прийомів їжі протягом дня, оскільки нерегулярне харчування може знизити ефективність тренувань і підвищити ризик отримання травм [4].

Високі фізичні навантаження та спортивні тренування вимагають від організму спортсмена великих зусиль, тому важливо забезпечити правильний режим харчування та споживання поживних речовин, щоб оптимізувати роботу організму в цей період. Дослідження показують, що належне харчування та раціон можуть покращити фізичні показники спортсменів, включаючи м'язову масу, згоряння жирів та збільшення енергетичного рівня. Однак, недостатнє або неправильне харчування може призвести до погіршення фізичної витривалості та зниження ефективності тренувань [55].

Особливо важливі для спортсменів є білки, які є важливим будівельним матеріалом для м'язів. Види спорту, що вимагають високої фізичної активності, можуть потребувати більш високої кількості білків, ніж інші види спорту.

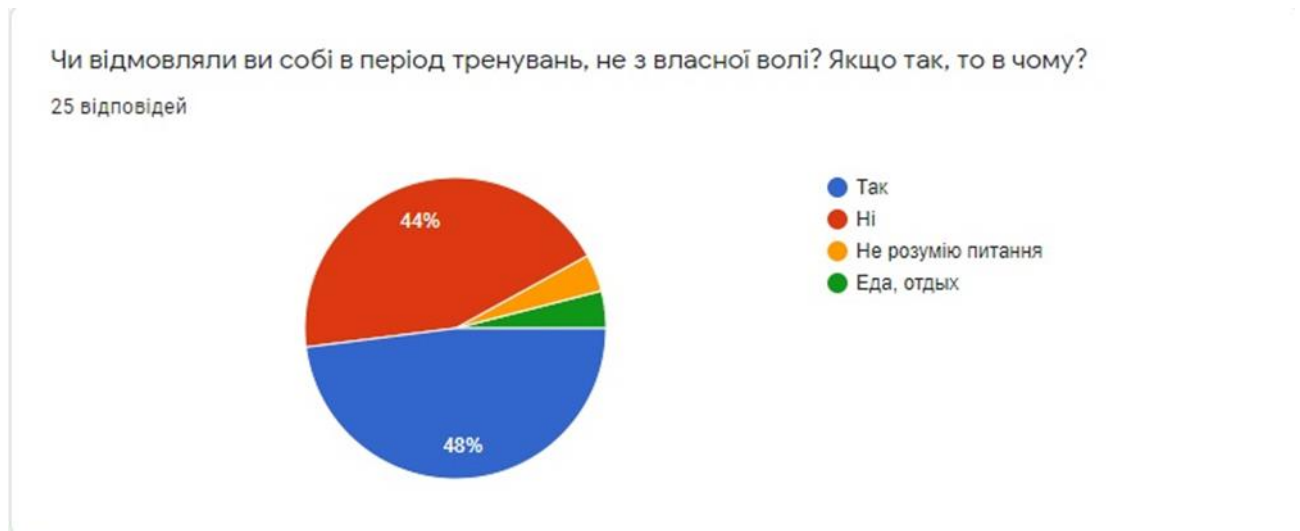


Рис. 1.1. Колова діаграма опитування респондентів про вплив тренера на підлітка-спортсмена [55]

Але, за даними дослідження психічного здоров'я та мікроклімату в колективі при підготовці спортсменів (на матеріалі плавання), більшість опитаних (рис.11.) зазначили, що тренер/тренерка суворо контролювали їх харчування, оскільки вага спортсмена та тілобудова є не конкуренто спроможна для плавця, якщо виражатися жаргоном тренерів то це спортсмени каплевидної тілобудови(широкі плечі, малий таз, довгі руки, астенічної тілобудови). У дитячому чи підлітковому віці такі обмеження можуть негативно впливати на психоемоційний стан дитини, оскільки саме в цей період відбувається процес прийняття себе [55].

Здебільшого професійні спортсмени приймають фармакалогію, і в багажах після цього виникають проблеми зі здоров'ям. У кого це анорексія, у кого булемія, і т.д. Все це пов'язано з тим, що тренер/ка доносили інформацію з приводу харчування до спортсменів неправильно.

1.6. Психологічні особливості тренувального процесу та мотивація у спортсменів під час пубертатного періоду

Загалом, психологічні особливості пубертатного періоду можуть впливати на спортивні досягнення, тому важливо забезпечити збалансований підхід до тренування та мотивації. Дослідження вказують на важливість підтримки позитивної психологічної атмосфери, відновлення після стресу та втоми, а також розробки індивідуальних тренувальних планів для кожного спортсмена [26].

В цьому сенсі при підготовці спортсменів науковці вважають за необхідне враховувати [55]:

обмеження, необ'єктивність та некомфортний мікроклімат в процесі тренувальних занять можуть призвести до булінгу - агресії з боку спортсмена чи тренера по відношенню одне до одного або до неприємної поведінки в колективі, що супроводжується постійним фізичним та психологічним впливом

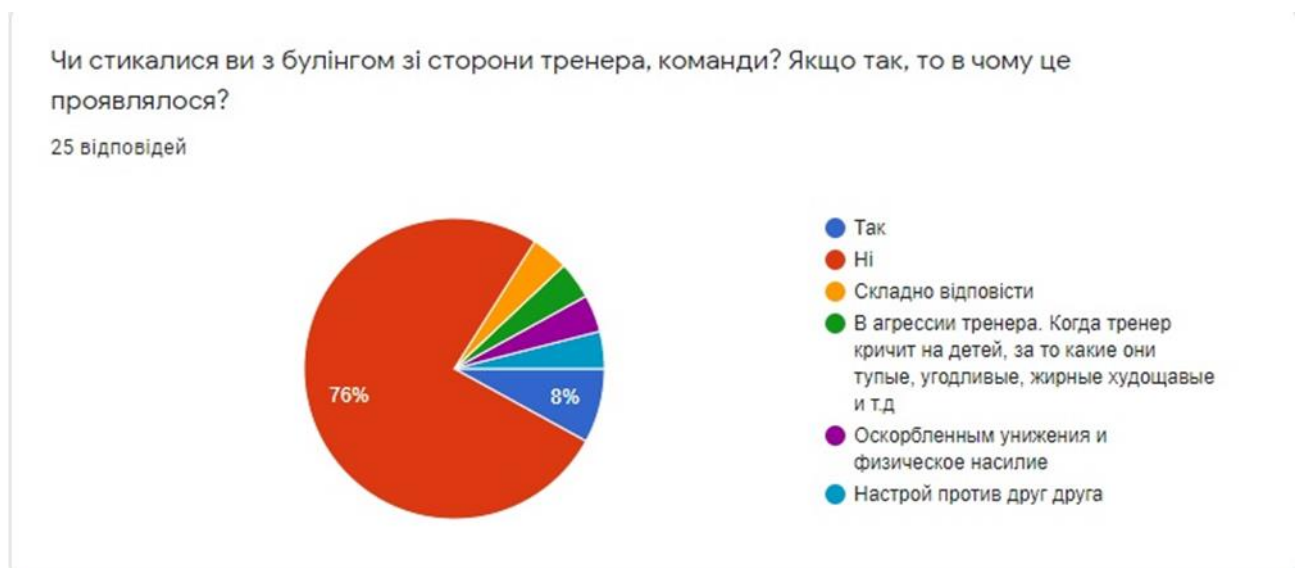


Рис. 1.2. Результати опитування респондентів про булінг з боку тренера/команди [55]

76% відповіли ні, 24% так (рис.1.2). Деякі респонденти зазначили, що була агресія з боку тренера, коли він кричить на дітей, за те які вони тупі, потворні, жирні, худощаві... Деякі навіть стикнулися з фізичним насильством зі сторони тренера. За основу тренери, намагаються налаштувати спортсменів один проти одного, за рахунок спарингів. Коли слабший спортсмен програє його принижують, а сильнішого підносять.

Регулярні тренування та високі очікування від змагань вимагають від спортсменів високої концентрації та стресостійкості (рис.1.3).

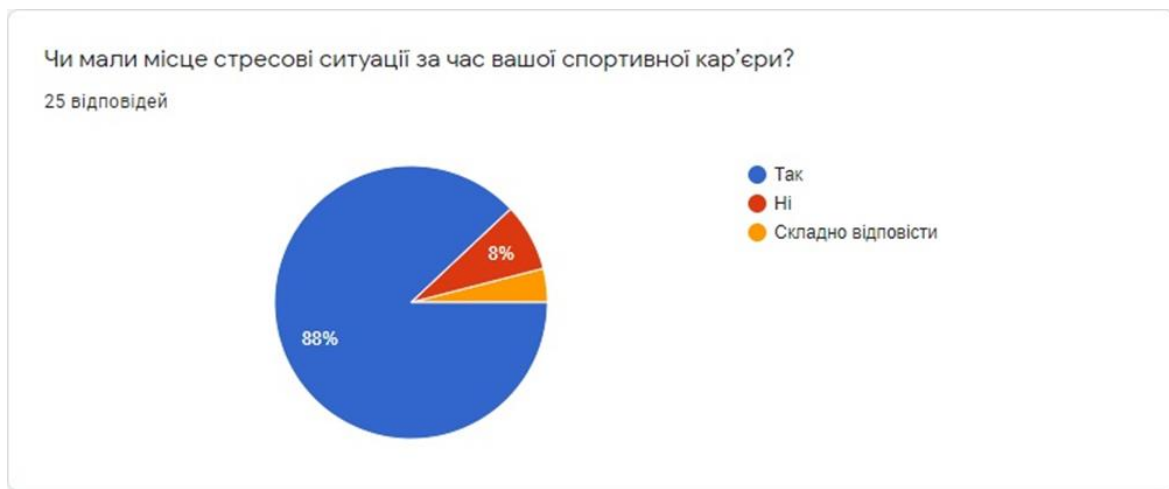


Рис. 1.3. Результаті опитування респондентів про вплив стресових ситуацій на спортивну кар'єру спортсмена [55]

Опитування показало, що у 88% респондентів під час спортивної кар'єри виникали стресові ситуації внаслідок: тиску зі сторони тренера, батьків, партнерів зі спортивних груп, виснажливих тренувань, не якісна організація часу(навчання+тренування).

Чи пропускали Ви тренування через упереджене ставлення тренера чи з боку колективу?

25 відповідей

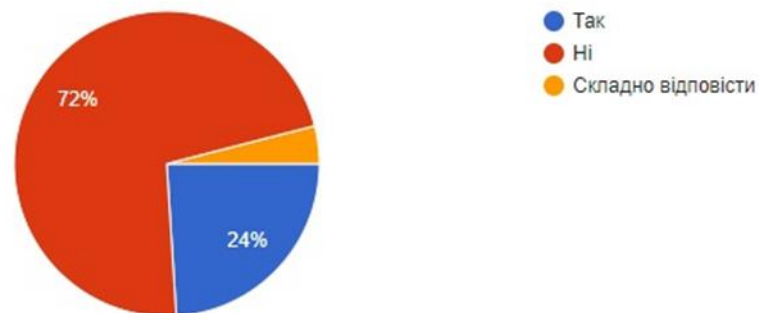


Рис. 1.4. Результати опитування респондентів про Упереджене ставлення тренера до деструктивної поведінки [55]

Ще однією проблемою спортсменів є пропуски занять. Причин для цього може бути безліч, як об'єктивних, так і суб'єктивних (рис. 1.4). Лише 24% опитаних пропускали тренування через упереджене ставлення тренера чи з боку колективу.

1.7. Важливість індивідуального підходу до тренування у пубертатний період в плаванні для досягнення максимальних результатів

Під час пубертатного періоду в плаванні індивідуальний підхід до тренування стає надзвичайно важливим для досягнення максимальних результатів. Кожен спортсмен має свої індивідуальні особливості, зокрема фізіологічні, психологічні та технічні, які потребують спеціального підходу до тренування [20].

Дослідження показали, що індивідуальний підхід до тренування є ключовим чинником у формуванні спортивних досягнень у плаванні. Одне з таких досліджень, опубліковане у журналі "Journal of Sports Science and Medicine", визначило вплив індивідуального підходу до тренування на показники максимальної кислотості м'язів та рівня лактату в крові під час

навантажень на спортсменів у віці 13-14 років. Так встановлено, що індивідуальний підхід до тренування дозволяє зменшити ризик перенавантаження та покращити спортивні досягнення [5,8]. Дослідження показали, що індивідуальна техніка плавання має значний вплив на ефективність тренування та досягнення максимальних результатів.

Таким чином, індивідуальний підхід до тренування є ключовим фактором для досягнення максимальних результатів у плаванні під час пубертатного періоду. Цей підхід дозволяє забезпечити оптимальні умови для тренування кожного спортсмена з урахуванням його фізіологічних та психологічних особливостей, що призводить до досягнення максимальної ефективності тренувань та підвищення шансів на досягнення успіху в змаганнях [5,8].

Одним з найбільш важливих аспектів тренування в плаванні є індивідуальний підхід до кожного спортсмена, особливо під час пубертатного періоду, коли тіло зазнає значних змін. Індивідуальний підхід забезпечує спортсменам максимально ефективно використання їхнього потенціалу, що дозволяє досягти найкращих результатів.

Ефективність тренувань залежить від індивідуальних особливостей кожного спортсмена, тому індивідуальний підхід до тренувань має вирішальне значення для досягнення максимальних результатів у плаванні.

Крім того, такий підхід гарантує, що програма тренувань відповідає фізіологічним і психологічним особливостям кожного спортсмена. Підлітки-плавці потребують адекватного відпочинку. Надмірне навантаження може призвести до погіршення працездатності та низьких результатів. Тому, враховуючи особливості кожного спортсмена, тренер може створити оптимальну програму тренувань, яка дасть найефективніші результати [17,18,19].

Узагальнюючи, можна сказати, що індивідуальний підхід до тренування є важливим аспектом для досягнення максимальних результатів у плаванні під час пубертатного періоду. Це підтверджують дослідження, проведені в

наукових установах різних країн. Тому тренерам та спортсменам слід приділяти особливу увагу індивідуальному підходу під час складання тренувальної програми та її реалізації.

Розділ II

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань та отримання об'єктивних даних у роботі використовували наступні методи дослідження.

1. Теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної вітчизняної і зарубіжної науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет.
2. Методи психологічної діагностики.
3. Педагогічні методи дослідження.
4. Методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної вітчизняної і зарубіжної науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет. У результаті аналізу 60 джерел науково-методичної літератури було виявлено, що доволі велика кількість праць присвячена вивченню психологічного супроводу спортсменів плавців у плаванні в пубертатний період. У проаналізованих першоджерелах досить повно розглянуто питання, особливості пубертатного періоду підлітків, гендерні відмінності та особливості їх прояву у спорті, що дозволяють досягти результативності у спортивній діяльності. Проте дані щодо дослідження психологічного супроводу юних атлетів впродовж вказаного періоду їх життєдіяльності, розкрито не в повному обсязі.

2.1.2. Методи психологічної діагностики

Опитування тренерів здійснювали з метою виявити здатність тренера впливати на індивідуально-емоційний стан підопічного в процесі навчально-тренувальної, та змагальної підготовки.

Опитувальник Я.Стреляу в модифікації Б.А. Вяткіна [53]. Даний опитувальник розроблений спеціально для спортсменів і дозволяє виявити динамічні характеристики інтенсивності та швидкості реагування, ступінь емоційної збудливості та врівноваженості. Також опитувальник Стреляу є інструментом для вивчення індивідуальних рис особистості, таких як самооцінка, емоційна стійкість, рівень тривожності, соціальна адаптація та інші. При вивченні індивідуальних особливостей прояву психіки юних плавців, в якості експертів залучалися тренери і батьки спортсменів, велося спостереження за поведінкою випробуваних під час навчально- тренувального процесу.

Методика Спілбергера-Ханіна [54]. Вимірювання тривожності як властивості особистості особливо важливо, оскільки ця властивість багато в чому зумовлює поведінку суб'єкта. Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, що відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке коло ситуації як загрозливі, відповідаючи на кожен з них певною реакцією.

Методика визначення індивідуально-типологічних особливостей (EPQ – Айзенка) [53] призначена для оцінки симптомокомплексу екстраверсії-інтроверсії й нейротизму (емоційної стабільності). В основу свого опитувальника Г. Айзенк (1964) поклав дві основні якості ВНД, котрі, як вважає більшість дослідників, визначають всю різноманітність типів особистості. Це екстраверсія-інтроверсія й емоційно-вольова нестабільність, або нейротизм. Автор пов'язує екстра- та інтроверсію з вираженістю процесів збудження й гальмування в корі головного мозку. При цьому типових екстраверта та інтроверта він розглядає як полярно протилежні особистості.

Методика Myers-Briggs Type Indicator (MBTI), [8] розроблений Ісабель Бріггс Майерс та Кетрін Бріггс Шведом. Він базується на теорії когнітивних функцій Карла Юнга та використовується для визначення типу особистості.

Myers-Briggs Type Indicator (МВТІ) - це психологічний тест, спрямований на визначення особистісних типів за допомогою чотирьох бінарних вимірювань, враховуючи взаємодію восьми когнітивних функцій. Кожен з чотирьох основних вимірювань може мати одну з двох альтернатив: Extraversion (Екстраверсія) або Introversion (Інтроверсія), Sensing (Сприйняття) або Intuition (Інтуїція), Thinking (Мислення) або Feeling (Емоції), Judging (Оцінюючий) або Perceiving (Сприймання).

Основні аспекти МВТІ. *Extraversion (E) або Introversion (I):*

екстраверти орієнтовані на зовнішній світ та отримують енергію від зовнішніх стимулів. Інтроверти віддають перевагу внутрішньому світу та витрачають енергію під час самотніх вправ.

Sensing (S) або Intuition (N):

сенсори орієнтовані на конкретний та практичний світ, фокусуючись на даних і фактах. Інтуїтиви віддають перевагу ідеям та можливостям, спрямовуючи свою увагу на майбутнє.

Thinking (T) або Feeling (F):

мислителі приймають рішення на основі об'єктивних фактів і логіки, тоді як емоційні люди враховують особисті цінності та відчуття інших.

Judging (J) або Perceiving (P):

оцінюючі особи представляють своє життя впорядкованим і структурованим, тоді як сприймаючі більше спрямовані на гнучкість та відкритість новим можливостям.

Комбінація цих чотирьох пар характеризує 16 можливих особистісних типів, таких як ISTJ, ENFP, INFJ і т.д. Кожен з цих типів має свої характерні особливості, які описують стосунки, сприйняття і прийняття рішень. МВТІ використовується як інструмент для розвитку команд в бізнесі, консультування кар'єри та в освітніх програмах. Однак слід зауважити, що це

не завдання для визначення особистості, а лише один із підходів до цього питання.

Методика Т. Лірі [54]. З допомогою цієї методики виявлявся переважаючий тип відносин до людей, тобто визначався варіант міжособистісної взаємодії. Дана методика дозволяє вивчити проблему психологічної сумісності та часто використовується на практиці. При цьому виділяється два фактори: «домінування - підпорядкування» та «дружелюбність - агресивність (ворожість)». Позитивне значення результату, отриманого за формулою «домінування», свідчить про виражене прагнення людини до лідерства у спілкуванні, домінування. Негативне значення вказує на тенденцію до підпорядкування, відмови від відповідальності та позиції лідерства. Позитивний результат за формулою «дружелюбність» є показником прагнення особистості до встановлення дружніх стосунків та співпраці з оточуючими. Негативний результат вказує на прояв агресивно-конкурентної позиції, яка перешкоджає співпраці та успішній спільній діяльності. Кількісні результати є показниками ступеня цих характеристик.

Методика В. Бойко «Діагностика рівня емоційного вигорання» [53] дає можливість системно і детальніше проаналізувати ступінь вираженості дванадцяти симптомів синдрому «вигорання», враховуючи компоненти, до яких вони відносяться. Зокрема, це такі компоненти та симптоми:

перший компонент — «Напруження»:

- переживання психотравмуючих обставин;
- незадоволеність собою;
- «загнаність у кут»;
- тривога і депресія.

Другий компонент — «Резистенція»:

- неадекватне вибіркоче емоційне реагування;
- емоційно-моральна дезорієнтація;

- розширення сфери економії емоцій;
- редукція професійних обов'язків.

Третій компонент — «Виснаження»:

- емоційний дефіцит;
- емоційне відчуження;
- особистісне відчуження (деперсоналізація);
- психосоматичні та психовегетативні порушення.

Враховуючи якісні і кількісні показники, які обчислюються за даною методикою для різних компонентів синдрому «вигорання», практичні психологи можуть дати досить змістовну характеристику щодо проявів синдрому у особистості, а також визначити індивідуальні та групові заходи профілактики. Для якісної інтерпретації даних, за словами В.В. Бойка, можна використовувати такі питання [53]:

- які симптоми домінують;
- якими сформованими і домінуючими симптомами супроводжується «виснаження»;
- чим обумовлене «виснаження» (якщо виявлене) факторами професійної діяльності, що увійшли в симптоматику «вигорання», або суб'єктивними факторами;
- який симптом (симптоми) найбільше обтяжують емоційний стан особистості;
- у яких напрямках треба впливати на виробничу обстановку, щоб знизити нервову напругу;
- які ознаки й аспекти поведінки самої особистості підлягають корекції, щоб «емоційне вигорання» не завдавало шкоди їй, професійній діяльності і партнерам [53].

2.1.3. Педагогічні методи. В педагогічних дослідженнях використовували сукупність принципів, підходів, прийомів технік, процедур і організації, необхідних для дослідницької роботи [20].

Педагогічне спостереження здійснювалося для отримання об'єктивної інформації щодо характеру освоєння нових елементів у техніці виконання вправи в запропонованих способах у плаванні (батефляй, на спині, брас, вільний стиль).

Також проводилося спостереження за змінами настрою у плавців під час тренування. Фіксували реакцію на зауваження тренера. Результати спостережень фіксували у спеціально розроблених протоколах педагогічного спостереження.

2.2. Організація дослідження

У дослідженні взяли участь 10 спортсменів-плавців, представників чоловічої і жіночої статі (хлопчиків 4, дівчаток 6 осіб), у віці від 12 до 16 років, кваліфікація КМС та МС.

Саме цей віковий діапазон для дослідження є важливий через те, що спортсмени переходять у спорт вищих досягнень. Розподіл за статтю був ретельно збалансованим, з метою отримання вичерпних та репрезентативних результатів. У виборі спортсменів обрано стратегію, яка враховує можливі фізіологічні відмінності між чоловіками та жінками, оскільки це може вплинути на їхній спортивний потенціал та результати в плаванні. Даний підхід дозволяє врахувати можливу різницю в фізіології, яка характерна для різних статей, таку як психофізіологічна та інші аспекти, які можуть впливати на плавання та результативність в цілому.

При визначенні контингенту випробуваних передбачали, що психологічний вимір фізіологічних різниць між хлопчиками та дівчатками в плаванні виявляється в тому, як ці різниці можуть впливати на психологічний стан та сприйняття самих себе. Для цього необхідно було врахувати наступні ключові аспекти з цього погляду.

Мотивація і самопочуття: дівчата: підвищення аеробної потужності може позитивно вплинути на витривалість і сприяти емоційному задоволенню, отриманому від тренувань і досягнень.

Хлопці: розуміння фізіологічних переваг сили може підвищити самооцінку та бажання досягти чудових результатів у власній фізичній формі.

Вплив на тренувальний процес: дівчата та хлопці - відмінності в аеробній і анаеробній здатності можуть допомогти визначати найкращі методи тренування для кожної статі. Психічна підготовка до завдань певних типів тренувань може відрізнятися залежно від фізіологічних особливостей.

Дослідження проводилося в КОСФК БВУФК та ШВСМ "ЮНІСТЬ". Саме на цих матеріально-технічних базах проводиться підготовка майбутніх членів збірних команд (юнацької, національної та олімпійської).

Особливості проведення дослідження. У ході цього дослідження, ми надавали велику увагу дотриманню етичних принципів як у процесі збору, так і у аналізі даних. Забезпечення конфіденційності учасників та інші аспекти етики дослідження були надто важливими для нас. У всіх матеріалах, пов'язаних з дослідженням, використовувались кодові ідентифікатори для уникнення розпізнавання осіб. Жодна особиста інформація про учасників не буде розкрита без їхньої згоди.

Участь у дослідженні була добровільною, і кожен учасник дав письмову згоду перед початком дослідження. Вони також були повідомлені, що можуть відмовитися від участі в будь-який момент без негативних наслідків.

Під час аналізу даних, ми дотримувалися принципів об'єктивності та імпарціальності. Усі дані оброблялися та аналізувалися без впливу особистих уподобань чи попереджень, з метою забезпечення надійності та об'єктивності результатів. Усі дані, зібрані під час дослідження, зберігаються у безпечному та конфіденційному форматі. Доступ до цих даних має лише автор дослідження з метою їх аналізу та продовження подальших наукових пошуків.

РОЗДІЛ III

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Прояв емоційного вигорання у спортсменів плавців

Згідно задач дослідження методика В. Бойко була застосована для вивчення особливостей емоційного вигорання [54] у групі 10 випробуваних спортсменів КОСФК БВУФК (Бровари) та ШВСМ "Юність" міста Київ. Відповідно до підліткового віку, при поясненні особливостей застосування даного методу В. Бойко, можливо використовувати наступне.

Емоційне вигорання у підлітків - це психологічний стан, який може виникати у зв'язку з високим рівнем стресу та тиску, які часто супроводжують підлітковий вік. Це стан, коли підліток відчуває емоційне та фізичне виснаження внаслідок перевантаження або надмірного навантаження від різних життєвих обставин.

Основні ознаки емоційного вигорання у підлітків можуть проявлятися в:

- **Стомленість та втома:** підліток може відчувати загальну стомленість і фізичну втому, навіть при відсутності інтенсивної фізичної активності.
- **Зменшення інтересу до звичайних занять:** виникає втрата інтересу до речей, які раніше приносили радість чи задоволення.
- **Зміни в емоційному стані:** підліток може виявити збільшену роздратованість, пригніченість або мати виражені зміни в настрої.
- **Соціальна ізоляція:** зменшення бажання спілкуватися з друзями чи участі у соціальних подіях.
- **Проблеми з концентрацією та навчанням:** зниження здатності фокусуватися та займатися навчанням.

Стан, що його переживають і такому випадку підлітки супроводжується:

- **Емоційним виснаженням:** відчуттям втрати енергії та емоційного виснаження внаслідок постійного стресу.

- **Деперсоналізацією:** втратою інтересу та пасивністю у відношенні до роботи чи навіть до оточуючих.
- **Зниженням самооцінки:** вираженням невдоволеності власними досягненнями, втрата віри в себе.
- **Зменшенням внутрішньої мотивації:** відсутність інтересу та задоволення від виконання завдань.
- **Фізичними симптомами:** втрата сну, головні болі, проблеми з кишківником, які можуть виникнути через стрес.

Емоційне вигорання часто спостерігається у тих спортсменів, які витрачають значну кількість енергії на роботу або тренування, але не знаходять часу для відновлення та самоуправління. Враховуючи вищезазначені особливості, можливо рекомендувати урахувати цей аспект при розробці програм тренувань та приділяти увагу психологічному благополуччю спортсменів, щоб попередити емоційне вигорання та підтримувати їхній психічний стан.

Таблиця 3.1

Прояв симптомів «Фаза напруження» у спортсменів

Переживання Психотравмуючо го досвіду	Незадоволеність собою	у Загнаність «Клітку»	та Тривога дипресія	Фаза «Напруження»
Сформований симптом	Не утворений симптом	Не утворений симптом	Утворений симптом	Фаза на стадії формування
Не утворений симптом	Не утворений симптом	Створюється симптом	Не утворений симптом	Не сформована
Емоційне вигорання	Утворений симптом	Не утворений симптом	Утворений симптом	Сформована фаза

Сформований Симптом	Не утворений симптом	Не утворений симптом	Не утворений симптом	Не сформована
Сформований симптом	Не утворений симптом	Створюється симптом	Емоційне вигорання	Сформована фаза
Створюється симптом	Не утворений симптом	Не утворений симптом	Утворений симптом	Фаза в стадії формування
Не сформований	Не утворений симптом	Не утворений симптом	Не утворений симптом	Фаза не сформована
Не сформований	Емоційне вигорання	Не утворений симптом	Утворений симптом	Фаза не сформована
Емоційне вигорання	Утворений симптом	Емоційне вигорання	Не утворений симптом	Фаза в стадії формування
Не утворений симптом	Не утворений симптом	Не утворений симптом	Утворений симптом	Сформована фаза

Дані, приведені в таблиці 3.1 дозволяють прийти до наступного висновку: у підлітковому віці, особливо під час кризи підліткового віку, спортсмени часто переживають фазу "напруження". Це може виявитися у збільшенні рівня стресу, невпевненості, агресивності чи роздратованості. У окремих випадках це може також впливати на їхню фізичну активність та участь у спортивній діяльності. Так у плаванні це напруження може виявитися у зміні підходу до тренувань, можливого зменшенні мотивації чи, можливо, навіть у зміні емоційного стану під час тренувань або змагань. Якщо підліток раніше був активним і віддавав перевагу спорту, але раптово виявляє пригніченість або втрачає інтерес, це може свідчити про формування фази "напруження" та необхідність звернення уваги на його психічний стан та благополуччя (як його близького оточення: батьки/друзі/вихованці групи, так і тренера).

Тренеру, який працює з підлітками у спортивному середовищі, важливо враховувати не тільки фізичний, але й психологічний аспекти їхньої підготовки та благополуччя. Зазначеному можуть сприяти наступні практичні поради для тренера:

Створіть сприятливе середовище:

- Забезпечте позитивний та підтримуючий клімат на тренуваннях.
- Стимулюйте співпрацю та взаємодію між підлітками.
- Сприяйте розвитку особистісних навичок.
- Розвивайте їх емоційний інтелект та навчайте управлінню стресом.
- Оцініть та розвивайте їхні індивідуальні сильні сторони.

Враховуйте індивідуальні особливості:

- Пам'ятайте, що кожен підліток унікальний і враховуйте його потреби та можливості.
- Будьте готові працювати з різними стилями навчання та особистісними підходами.

Стимулюйте комунікацію:

- Забезпечте ефективну двосторонню комунікацію.
- Практикуйте відкриті питання та спільні обговорення.

Підтримка ментального благополуччя:

- Будьте емпатійними до ознак стресу чи емоційних труднощів.
- Визначайте ресурси для підтримки, такі як психолог чи консультант.

Визначайте конкретні цілі та досягнення:

- Допомагайте підліткам встановлювати реалістичні цілі та розвивати план досягнення їх.

Враховуйте соціальний аспект:

- Забезпечте позитивні соціальні взаємодії всередині групи спортсменів.
- Заохочуйте йте та визнавайте досягнення кожного учасника.

Загалом підтримка психологічного благополуччя є важливою частиною тренувального процесу. Розуміння і врахування емоційного стану підлітків може сприяти покращенню їхніх спортивних досягнень та загального самопочуття.

Таблиця 3.2

Прояв симптомів «Фази резистенції» у спортсменів

Неадекватне вибіркве емоційне реагування	Емоційно-моральна дизорієнтація	Збільшення сфери економії емоцій	Редукція професіних зобовязань	Фаза «Резистенції»
Утворений симптом	Створюється симптом	Не створений симптом	Емоційне вигорання	Сформована фаза
Утворений симптом	Не створений симптом	Утворений симптом	Не створений симптом	Фаза в стадії формування
Утворений симптом	Створюється симптом	Емоційне вигорання	Емоційне Вигорання	Сформована фаза
Утворений симптом	Не створений симптом	Створюється симптом	Утворючий симптом	Фаза в стадії формування
Емоційне вигорання	Утворючий симптом	Створюється симптом	Створюється синдром	Сформована фаза
Утворений симптом	Не створений симптом	Емоційне вигорання	Емоційне вигорання	Сформована фаза
Утворений симптом	Утворючий симптом	Не створений симптом	Не створений симптом	Фаза в стадії формування
Створюється симптом	Утворений симптом	Не створений симптом	Створюється симптом	Сформована фаза
Емоційне виорання	Утворений симптом	Не створений симптом	Створюється симптом	Фаза в стадії формування

У більшості юних спортсменів проглядається втрата мотивації до занять (табл.3.2). Фаза резингентності у підлітків, які займаються плаванням, може виникати з різних причин. Цей явище скоріше за все вказує на втрату інтересу або мотивації до занять плаванням, чому сприяють наступні можливі причини, чому підлітки-плавці можуть негативно переживати фазу резингентності:

- **Монотонність тренувань:** постійна рутинна та недостатня різноманітність в тренуваннях може призвести до втоми і втрати інтересу.
- **Надмірний тиск:** високий рівень внутрішнього або зовнішнього тиску (наприклад, від тренера, батьків, чи власного внутрішнього стандарту) може призвести до стресу і втрати мотивації.
- **Недоліки в результативності:** якщо підліток не бачить значущого прогресу або не досягає очікуваних результатів, це може призвести до розчарування.
- **Соціальні проблеми:** проблеми зі співпрацею або конфлікти в команді можуть вплинути на емоційний стан підлітка і його бажання продовжувати займатися спортом.
- **Втома від тренувань:** занадто інтенсивний графік тренувань може викликати фізичну та психічну втому, що призводить до втрати мотивації.
- **Зміни у житті підлітка:** підлітки можуть зіткнутися з різними змінами у своєму особистому житті (навчання в школі, соціальні аспекти або особисті відносини), що може вплинути на їхній інтерес до спорту.

Для подолання негативних проявів фази резингентності важливо спілкуватися з підлітком, розуміти його потреби та почуття, надавати підтримку та шукати спільне рішення. Також можливо варто переглянути та вдосконалити тренувальні програми, забезпечуючи більшу різноманітність та підтримку в розвитку спортивних навичок.

Таблиця 3.3

Прояв симптомів «Фази виснаження» у спортсменів

Емоційний дефіцит	Емоційне відсторонення	Особисте відсторонення (деперсоналізація)	Психосоматичні та психовегетативні порушення	Фаза «Виснаження»
Не утворений симптом	Створений симптом	Сформований симптом	Не сформований симптом	Фаза в стадії формування
Створюється симптом	Не сформований симптом	Не сформований симптом	Не сформований симптом	Фаза не сформована
Емоційне вигорання	Створюється симптом	Емоційне вигорання	Сформований симптом	Сформована фаза
Створюється симптом	Не сформований	Не сформований симптом	Не сформований симптом	Фаза не сформована
Створюється симптом	Не сформований	Створюється симптом	Не сформований симптом	Фаза не сформована
Сформований симптом	Емоційне вигорання	Не сформований симптом	Не сформований симптом	Сформована фаза
Емоційне вигорання	Не сформований симптом	Створюється симптом	Не сформований симптом	Фаза не сформована
Сформований симптом	Створюється симптом	Створюється симптом	Не сформований симптом	Сформована фаза
Сформований симптом	Емоційне вигорання	Емоційне вигорання	Не сформований симптом	Фаза в стадії формування
Не утворений симптом	Утворений симптом	Не сформований	Не сформований симптом	Фаза не сформована

Фаза виснаження (табл. 3.3), в контексті особливостей психологічних проявів та фізичної активності, може вказувати на стан перевтоми або емоційного виснаження внаслідок тривалого стресу або фізичного навантаження. Подібний стан може виникнути у підлітків через ряд причин,

таких як перецінка власних можливостей, надмірне фізичне навантаження, конфлікти в команді чи невдачі у спортивній діяльності.

Якщо говорити про несформовану фазу виснаження відповідно до специфіки підлітків, це може бути пов'язано з деякими особливостями цього вікового періоду:

- **Емоційна нестійкість:** підлітки часто переживають емоційні коливання і несформована фаза виснаження може бути пов'язана саме з нестабільністю емоційного стану.
- **Сприйняття та ідентифікація себе:** підлітки активно розвивають своє сприйняття себе і несформована фаза виснаження може відображати їх пошук власної ідентичності через спортивну діяльність.
- **Соціальні впливи:** взаємодія з оточуючими та соціальні взаємодії можуть впливати на емоційний стан підлітка і його сприйняття фізичної активності.
- **Бажання досягнень:** підлітки можуть відчувати тиск щодо досягнень, особливо в спорті. Несформована фаза виснаження може виникати, коли їхні очікування не відповідають реальності або коли вони стикаються з труднощами.

Для вирішення проблем, які виникають через несформованість фази виснаження, важливо враховувати індивідуальні особливості підлітка, сприяти його емоційному самовираженню та надавати підтримку в розвитку позитивних стратегій управління стресом і враховувати можливість появи втоми.

З психологічної точки зору, для допомоги в подоланні наслідків несформованої фази виснаження у підлітків, які займаються спортом, рекомендується враховувати наступні аспекти:

Відкритий та сприяючий діалог:

- Створіть безпечне середовище, де підліток може відкрито висловлювати свої почуття та думки.

- Постійно слухайте спортсмена, проявляючи емпатію та розуміння.

Цільовстановчі розмови:

- Допоможіть підлітку визначити свої цілі та очікування від спортивної діяльності.
- Розгляньте разом реалістичні цілі та подолайте перевантаження шляхом розподілу завдань.

Емоційна регуляція:

- Вчіть підлітка технікам емоційної регуляції, таким як дихальні вправи, медитація чи релаксаційні методи.
- Надавайте підтримку в розвитку стресостійкості та умінні ефективно впоратися з труднощами.

Сприяння самосвідомості:

- Допоможіть підлітку розпізнавати власні обмеження та навички відновлення енергії.
- Підтримуйте формування здорового відношення до тіла та фізичного здоров'я.

Створення позитивного середовища:

- Забезпечте підтримку та позитивну атмосферу в команді або серед спортивного оточення.
- Організуйте заходи для підтримки командного духу та взаємодії.

Підтримка зовнішніх впливів:

- Взаємодійте з тренерами та батьками для створення балансу між тренуваннями та іншими аспектами життя.
- Співпрацюйте зі школою та іншими інституціями для вирішення можливих проблем в інших сферах життя.

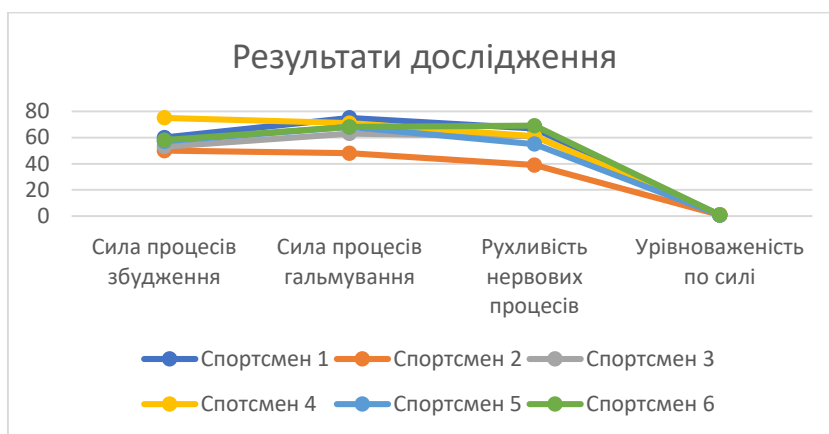
Консультавання з професіоналами:

- Рекомендуйте спілкування з спеціалістом зі спортивної психології для допомоги у вирішенні психологічних аспектів виснаження.

Загальною метою є створення збалансованого підходу до фізичної активності, сприяння психічному здоров'ю та формування позитивного відношення до спорту у підлітка.

3.2. Оцінка психоемоційного балансу та реакцій плавців

Як уже зазначалося, опитувальник Стреляу у модифікації Б.А. Вяткина [54] спеціально розроблений для оцінки динамічних характеристик інтенсивності та швидкості реагування, рівня емоційної збудливості та врівноваженості спортсменів. Також його застосування дає можливість вивчення індивідуальних особливостей особистості, таких як самооцінка, емоційна стійкість, рівень тривожності, соціальна адаптація та інші аспекти.



Графік 1

	Спортсмен 1	Спортсмен 2	Спортсмен 3	Спортсмен 4	Спортсмен 5	Спортсмен 6
Сила процесів збудження	60	50	53	75	57	57
Сила процесів гальмування	75	48	63	71	68	68
Рухливість нервових процесів	67	39	61	61	55	55
Урівноваженість по силі	0,8	1,04	0,84	1,06	0,84	0,84

Рис. 3.1. Результати дослідження прояву показників нервової системи плавців

Аналіз отриманих результатів дає можливість зробити, на основі кількісних даних, висновки про якісні характеристики спортсменів-плавців.

1. Як свідчать отримані дані, всі випробувані спортсмени мають високий рівень сили процесів збудження (показник більше 50 балів), що свідчить про наступне. Згідно з особливостями інтерпретації результатів, вищий рівень інтенсивності процесу збудження може свідчити про інтенсивність і швидкість реактивної активності плавця. Це означає ефективну та швидку реакцію на зовнішні подразники та ситуації. У спортивному контексті це важливо, оскільки швидкість реакції та інтенсивність збудження можуть визначати успіх у видах спорту, де важливі точність, координація і час реакції, таких як стрільба і настільний теніс - дисциплінах, що вимагають точності і акуратності в рухах.

Що стосується симпатичної нервової системи, що відповідає за реакцію на стресові ситуації і дозволяє організму активізуватися в ситуаціях стресу і потреби в енергії. Вона сприяє збільшенню частоти серцевих скорочень, розширенню бронхів, підвищенню кров'яного тиску та мобілізації енергії. Таким чином, в даному випадку високий рівень інтенсивності збудження вказує на активність симпатичної нервової системи у відповідь на стимул, визначений тестом або ситуацією.

2. Усі респонденти мають високий рівень сили процесів гальмування – 60 балів: висока інтенсивність гальмівних процесів може вказувати на те, що реакції та збуджувальні процеси підлітків добре гальмуються або контролюються. Гальмівні процеси в нервовій системі відповідають за гасіння або придушення активності, що дозволяє більш точно регулювати рівень активності організму. Це також говорить про те, що респонденти краще здатні гальмувати або пригнічувати свої реакції на різні стимули та ситуації, або свідчить про сильний самоконтроль і здатність приймати обдумані рішення.

У спортивному контексті високі показники гальмування корисні в ситуаціях, коли потрібно контролювати емоції або зосередитися на

конкретному завданні. Гальмування також є важливим фактором у дисциплінах, де важлива точність і детальна стратегія, наприклад, у стрілецьких видах спорту, де контроль рухів і реакцій має вирішальне значення. Загалом вважається, що високий рівень гальмування свідчить про психологічну стабільність і здатність до обдуманих і зважених дій у різноманітних ситуаціях.

У контексті нашого дослідження це також може бути показником стресостійкості та здатності за необхідності концентруватися в критичних ситуаціях. Отже, вищий рівень гальмування може призвести до більшої психологічної стабільності та кращих результатів у спорті.

3. Рухливість нервових процесів у обстежених юних плавців також має високий показник – 50 балів, що дозволяє говорити про швидкість та ефективність передачі інформації в нервовій системі. Це означає наявність високого рівня реакції, здатність швидко аналізувати інформацію та швидко приймати рішення. У спортивному контексті високий рівень нейромобільності важливий для успіху в тих видах спорту, де час реакції, точність і координація мають вирішальне значення.

У випадку з плаванням високий рівень нейромобільності є важливою складовою результативності плавця. Під час змагань з водних видів спорту плавці постійно стикаються з мінливими обставинами, такими як рух води, поведінка суперників і стратегічні особливості перегонів.

Якщо рухливість нервових процесів висока, плавці можуть швидко реагувати на ці зміни, точно контролювати свої рухи у воді та адаптувати свою поведінку до конкретних ситуацій. Наприклад, плавці з високою рухливістю нервових процесів можуть ефективно реагувати на стратегічні зміни у суперників і швидко коригувати свій темп і вибір траєкторії під час запливу.

У плаванні загалом висока рухливість нервових процесів сприяє покращенню швидкості реакції, координації та загальних результатів плавців на змаганнях.

4. Урівноваженість по силі, має середній та низькі показники - 0,85 бала:

у рамках дослідження індивідуальних особливостей психіки юних плавців, спостереження за поведінкою випробуваних під час навчально-тренувального процесу використовувалося для більш глибокого розуміння та аналізу результатів дослідження (рис.3.1).

3.3. Вивчення психологічного профілю плавців

Застосування тесту EPQ [54] дало можливості вимірювання основних аспектів особистості, а саме екстраверсія/інтроверсія, нейротизм та психотизм:

Екстраверсія/інтроверсія показує схильність особистості до зовнішньої стимуляції та соціальної активності. Високі показники екстраверсії можуть свідчити про тенденцію до енергії та бажання спілкування, тоді як низькі можуть вказувати на більшу інтровертованість особистості та зосередженості на власному внутрішньому світі.

Нейротизм свідчить про емоційну стабільність чи нестабільність. Високі показники нейротизму можуть свідчити про тенденцію до емоційної нестійкості, тривожності та депресії. Низькі показники вказують на емоційну стійкість та спокій.

Психотизм. Ця шкала вимірює рівень психотичних рис особистості. Високі показники можуть свідчити про тенденцію до нестандартних думок чи схильність до експериментування зі своєю поведінкою. Низькі показники можуть вказувати на традиційність та звичайність у сприйнятті світу.

Кількісні значення цих шкал можуть допомогти психологу отримати загальну характеристику особистості та визначити її основні риси, що може бути важливим для розуміння її емоційного стану, ставлення до соціальних ситуацій та інших аспектів життя.

Основою для аналізу отриманих даних за результатами психологічної діагностики, надамо особистісну психологічну характеристику спортсменам-плавцям, які приймали участь в нашому дослідженні.

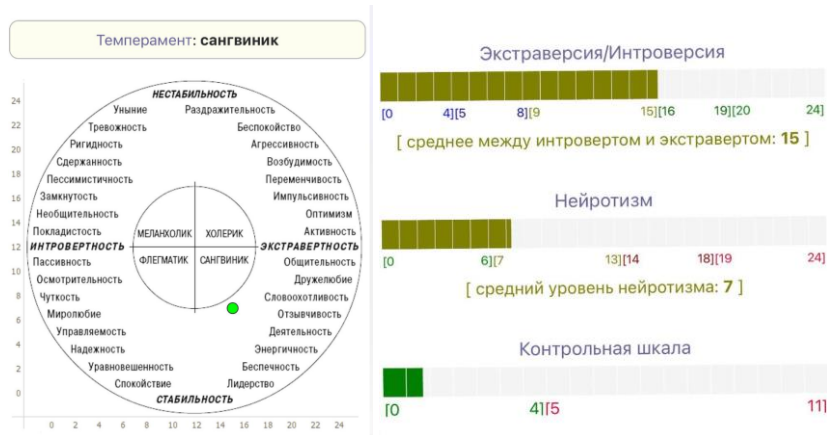


Рис. 3.2. Показники психологічної характеристики особистості спортсмена 1

Аналіз даних спортсмена 1 (рис.3.2) вказує на певні характеристики його особистості, які можуть впливати на його підготовку та виступ у спорті:

Тип темпераменту – сангвінік, характеризується бадьорістю, оптимізмом та енергією. Може бути емоційно стійким та відкритим для спілкування. Позитивні риси можливо використовувати під час тренувань та змагань.

Середній рівень нейротизму вказує на те, що спортсмен має середню емоційну стабільність. Це може бути перевагою, оскільки він може легше впоратися зі стресом та труднощами, які можуть виникнути в спортивній діяльності.

Належить до амбівертів, тобто об'єднує риси екстраверта та інтроверта, які характеризуються надійністю та витривалістю, але також здатні до самостійної праці та концентрації. Це може бути важливим для підготовки та виступів у різних умовах.

Враховуючи ці характеристики, можна, в процесі підготовки спортсмена 1, опиратися на їх позитивні аспекти, такі як оптимізм, бадьорість та емоційна стійкість. Однак важливо також пам'ятати, що індивідуальні властивості

особистості можуть варіювати, що враховується під час тренувань та підготовки до змагань.

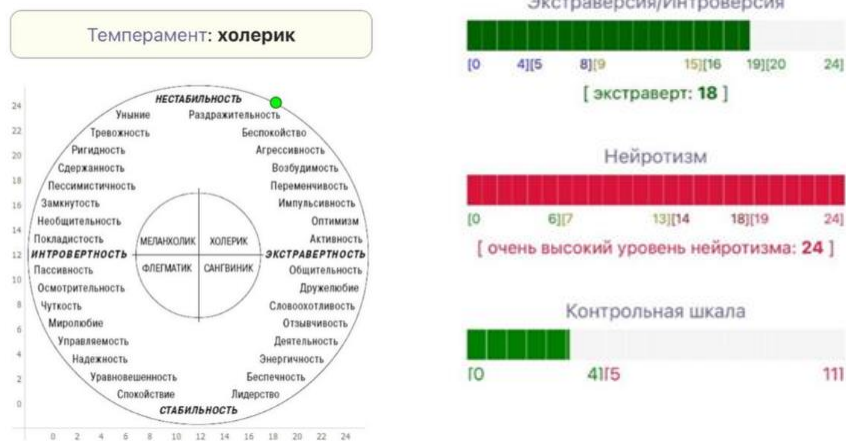


Рис. 3.3. Показники психологічної характеристики особистості спортсмена 2

Інформація про спортсмена 2 (рис.3.3) свідчить про його дещо інші особистісні риси, які також можуть впливати на його спортивну діяльність.

Тип темпераменту - холерик: енергійний, активний та рішучий. Має схильність до лідерства та ініціативності. Висока енергія холерика може сприяти активності під час тренувань та змагань, але потребує контролю, так як і психологічні і фізичні сили можуть швидко вичерпуватися.

Екстраверт, який зазвичай отримує енергію від зовнішніх стимулів, схильний до активної соціальної взаємодії. У спорті це може проявлятися в схильності до командної гри, взаємодії з тренерами та успішному спілкуванні з партнерами.

Високий рівень нейротизму може вказувати на емоційну нестабільність та призводити до більш виражених реакцій на стресові ситуації. У контексті спорту важливо дотримуватися ефективних стратегій управління стресом та зосередження.

Загалом, спортсмен 2 може бути енергійним, активним учасником команди, але важливо враховувати його схильність до високого рівня нейротизму, оскільки це може впливати на емоційну стійкість та психологічну підготовку до змагань. Тренерам може бути корисно враховувати ці особливості при розробці індивідуальних підходів до тренувань та підготовки до змагання.

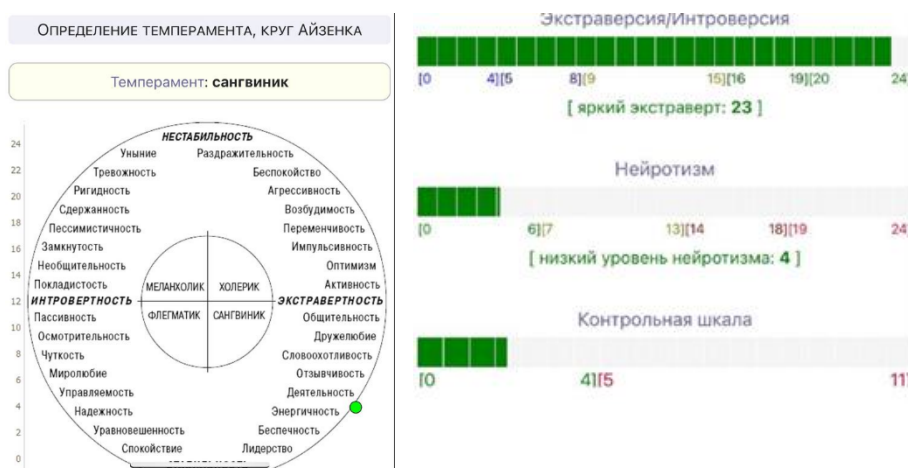


Рис. 3.4. Показники психологічної характеристики особистості спортсмена 3

Інформація про спортсмена 3 вказує на наявність у нього певних особистісних характеристик, які можуть мати важливий вплив на його спортивну діяльність (рис.3.4).

Тип темпераменту - сангвінік: оптиміст, бадьорий та життєрадісний. Зазвичай енергійний та легкий у спілкуванні. Спортсмени з цим типом темпераменту можуть бути позитивно налаштованими, легко адаптуються до змін та можуть стати джерелом енергії для команди.

Екстраверт - відчуває енергію від зовнішнього світу та схильний до активної соціальної взаємодії. Відзначається схильністю до комунікації, тісних взаємин з партнерами та має високий рівень ентузіазму.

Низький рівень нейротизму свідчить, що спортсмен має емоційну стабільність і може легко справлятися зі стресовими ситуаціями. Це може бути важливим для збереження психічної стійкості під час тренувань та змагань. З урахуванням зазначених характеристик, можна сказати, що спортсмен 3 має позитивний та енергійний підхід до спорту, легко адаптується до нових ситуацій та може стати джерелом позитивного впливу на команду. Важливо враховувати ці психологічні особливості при плануванні тренувань та взаємодії з тренерським колективом.



Рис. 3.5. Показники психологічної характеристики особистості спортсмена 4

Спортсмена 4 (рис.3.5) також має відповідні особистісні риси, які можуть проявлятися як негативно, так і позитивно на його спортивній діяльності.

За типом темпераменту відноситься до холериків, які відрізняються енергійністю, рішучістю та активністю. Зазвичай проявляє лідерські якості та відрізняється ініціативністю. Висока енергія холерика може бути корисною для інтенсивних тренувань та домінування в ситуаціях змагань.

Як екстраверт відчуває прилив енергію від зовнішнього світу та схильний до активної соціальної взаємодії. Високий рівень екстравертності може

вказувати на схильність до командної гри, ефективного спілкування та взаємодії з оточуючими.

Має високий рівень нейротизму, що вказує на тенденцію до емоційної нестійкості та може призводити до більш виражених реакцій на стресові ситуації. У контексті спорту для плавців з подібними особистісними особливостями важливо розробляти стратегії управління стресом та емоційною реакцією для забезпечення психологічної стійкості.

З урахуванням цих характеристик, можна сказати, що спортсмен 4 може бути енергійним лідером з високим рівнем активності та рішучості. Важливо враховувати його велику емоційну енергію та розробляти стратегії для ефективного управління стресом та підтримки психічної стійкості під час тренувань та змагань. Тренерам може бути корисно, враховуючи ці особливості, пристосовувати визначені характеристики до тренувального процесу.

Базуючись на вищенаведених особистісних психологічних характеристиках, можемо надати відповідні поради тренеру:

Побудова тренувальних програм для різних типів темпераменту та особистісних характеристик спортсменів може бути викликом, але деякі загальні поради можуть допомогти тренеру пристосувати підходи та максимізувати потенціал кожного спортсмена:

Індивідуалізація тренувань. Враховуйте індивідуальні особливості кожного спортсмена при плануванні тренувань. Наприклад, для спортсменів з високим рівнем енергії (холериків) може бути корисною високоінтенсивне тренування, тоді як для інших може бути ефективніше використовувати різноманітні завдання для підтримання інтересу та уникнення нудьги.

Створення різноманітних завдань. Використовуйте різні види тренувань та завдань, які задовольняють різноманітні потреби та схильності різних типів темпераменту. Наприклад, включайте командні та індивідуальні вправи, щоб задовольнити потреби екстравертів та інтровертів.

Посилення комунікації. Розвивайте ефективну комунікацію з кожним спортсменом. Екстраверти можуть користуватися відкритими дискусіями та груповими заняттями, тоді як інтроверти можуть відчувати себе більш комфортно під час індивідуальних консультацій.

Розвиток стратегій управління стресом. Для спортсменів із високим рівнем нейротизму важливо розвивати стратегії управління стресом. Це може включати психологічні та психофізіологічні методи, які допомагають знижувати рівень напруги та покращувати емоційну стійкість.


Підтримка командного духу. Створюйте атмосферу в команді, що сприяє взаємодопомозі та підтримці. Деякі спортсмени можуть відчувати себе комфортніше у командному оточенні, тоді як інші можуть віддавати перевагу більш індивідуалізованому підходу. Індивідуалізоване та уважне планування допомагає забезпечити відповідність тренувань потребам кожного спортсмена, сприяючи максимальному розвитку їхнього потенціалу.


3.4. Аналіз особистісних типів спортсменів

Для більш детального аналізу психологічних особливостей спортсменів-плавців необхідно було розглянути як побудовані командні процеси в середині групи де тренуються наші вихованці (табл.3.4).

Таблиця 3.4

Кількісні показники підлітків-плавців та їх якісний опис за результатами психодіагностичних тестів

Тип особистості спортсмена	Характеристика															
<p>Тест на визначення особистості</p> <p style="text-align: center;">ESFJ</p>  <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>Дименсія</th> <th>Ліва сторона (%)</th> <th>Права сторона (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>E</td> <td>73%</td> <td>27%</td> </tr> <tr> <td>S</td> <td>64%</td> <td>36%</td> </tr> <tr> <td>T</td> <td>36%</td> <td>64%</td> </tr> <tr> <td>P</td> <td>18%</td> <td>82%</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">Показники результатів</p>	Дименсія	Ліва сторона (%)	Права сторона (%)	E	73%	27%	S	64%	36%	T	36%	64%	P	18%	82%	<p>E (Extraversion) Екстраверсія:</p> <p>Зазначає, що цей спортсмен більше схильний до екстравертованого способу взаємодії. Екстраверти зазвичай отримують енергію від соціального спілкування та активних взаємодій з оточуючими.</p> <p>S (Sensing) Сприйняття:</p> <p>Сприйняття вказує на те, що спортсмен звертає увагу на конкретні та практичні деталі. Вони можуть бути добре організованими та спрямованими на реальний світ.</p> <p>F (Feeling) Емоції:</p> <p>Зазначає, що спортсмен в основному приймає рішення, враховуючи особисті цінності та емоції. Вони можуть бути спрямовані на підтримку та збереження гармонії у взаємодії з іншими.</p>
Дименсія	Ліва сторона (%)	Права сторона (%)														
E	73%	27%														
S	64%	36%														
T	36%	64%														
P	18%	82%														

	<p>J (Judging) Оцінюючий:</p> <p>Оцінюючі особи, як правило, впорядковують свій життєвий порядок і віддають перевагу плануванню. Вони можуть бути рішучими та організованими у своїх діях.</p> <p>Зазначені характеристики можуть впливати на стиль гри та співпрацю в команді. ESFJ, як екстраверт, може бути комунікабельним та спрямованим на співпрацю. З орієнтацією на емоції та практичність, вони можуть виявляти турботу про емоційний клімат у команді та дбати про реалізацію конкретних завдань.</p>																				
<p>Тест на визначення особистості</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Триплет</th> <th>Ліва сторона (%)</th> <th>Права сторона (%)</th> <th>Тип</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>E</td> <td>27%</td> <td>73%</td> <td>I</td> </tr> <tr> <td>S</td> <td>45%</td> <td>55%</td> <td>N</td> </tr> <tr> <td>T</td> <td>55%</td> <td>45%</td> <td>F</td> </tr> <tr> <td>P</td> <td>55%</td> <td>45%</td> <td>J</td> </tr> </tbody> </table> <p>Показники результатів</p> <p>Ваш тип особистості:</p> <p>INTP</p>	Триплет	Ліва сторона (%)	Права сторона (%)	Тип	E	27%	73%	I	S	45%	55%	N	T	55%	45%	F	P	55%	45%	J	<p>(Introversion) Інтроверсія:</p> <p>Інтроверти зазвичай віддають перевагу внутрішньому світові та можуть отримувати енергію від самотніх занять. В спорті це може виявитися, наприклад, у тому, що спортсмен віддає перевагу індивідуальним видам спорту або потребує часу на самоаналіз.</p> <p>N (Intuition) Інтуїція:</p> <p>Інтуїтиви спрямовані на ідеї та можливості, можуть бути креативними та мислити про майбутнє. У спорті це може виявитися в здатності до</p>
Триплет	Ліва сторона (%)	Права сторона (%)	Тип																		
E	27%	73%	I																		
S	45%	55%	N																		
T	55%	45%	F																		
P	55%	45%	J																		

нестандартних рішень та гнучкості у виборі стратегій.

T (Thinking) Мислення:

Мислителі в прийнятті рішень керуються логікою та об'єктивністю, враховуючи факти. В спорті це може означати аналітичний підхід до змагань та стратегії.

P (Perceiving) Сприймання:

Сприймаючі частіше залишають свій життєвий порядок більш гнучким та відкритим для нового. В спорті це може виявитися в готовності випробувати різні підходи та стратегії під час змагань.

INTP може бути стратегічним та креативним гравцем, який аналізує дію та шукає нові способи вирішення завдань. Вони можуть бути вражаючими в тих видах спорту, де розуміння та прийняття нестандартних рішень є важливими. Однак, як і в усіх інших типів особистості, важливо враховувати унікальність кожного спортсмена та індивідуальні особливості.

Тест на визначення особистості



Ваш тип особистості:

ESFP

E (Extraversion) Екстраверсія:

Екстраверти енергію отримують від соціальних взаємодій та можуть бути емоційно виразними. У спорті це може виявитися в енергійному та комунікабельному підході до змагань та взаємодії з командою.

S (Sensing) Сприйняття:

Сенсори спрямовані на конкретний та практичний світ. У спорті це може вказувати на увагу до деталей та практичних аспектів стратегії.


F (Feeling) Емоції:

Люди з цим типом віддають перевагу прийняттю рішень на основі особистих цінностей та емоцій. У спорті це може виявитися в прагненні до гармонії в команді та уважному ставленні до емоцій товаришів по команді.

P (Perceiving) Сприймання:

Сприймаючі можуть залишати свій життєвий порядок більш гнучким та відкритим для нового. У спорті це може вказувати на готовність випробувувати нові підходи та стратегії.

ESFP може бути веселим та емоційно виразним спортсменом, який принесе енергію та позитивну атмосферу в команду. Вони можуть виявляти велику

	<p>впевненість під час змагань та бути здатними адаптуватися до змін в ситуаціях. Їм може подобатися активний та динамічний вид спорту, де можна виразити свою енергію та творчий підхід до гри.</p>																				
<p>Тест на визначення особистості</p>  <table border="1" data-bbox="263 694 678 918"> <thead> <tr> <th>Літера</th> <th>Ліва частота</th> <th>Права частота</th> <th>Літера</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>E</td> <td>45%</td> <td>55%</td> <td>I</td> </tr> <tr> <td>S</td> <td>64%</td> <td>36%</td> <td>N</td> </tr> <tr> <td>T</td> <td>27%</td> <td>73%</td> <td>F</td> </tr> <tr> <td>P</td> <td>45%</td> <td>55%</td> <td>J</td> </tr> </tbody> </table> <p>Показники результатів</p> <p>Ваш тип особистості: ISFJ</p>	Літера	Ліва частота	Права частота	Літера	E	45%	55%	I	S	64%	36%	N	T	27%	73%	F	P	45%	55%	J	<p>I (Introversion) Інтроверсія: Інтроверти зазвичай віддають перевагу внутрішньому світові та можуть відновлювати свою енергію під час усамітнення. У спорті це може виявитися в тому, що спортсмен більш ефективний у тихій та спокійній атмосфері, можливо, у певних індивідуальних видах спорту.</p> <p>S (Sensing) Сприйняття: Сенсори звертають увагу на конкретні та практичні деталі. У спорті це може вказувати на увагу до конкретних аспектів змагання, таких як техніка та тактика.</p> <p>F (Feeling) Емоції: Вони віддають перевагу прийняттю рішень на основі особистих цінностей та емоцій. У спорті це може виявитися в тому, що спортсмен приділяє увагу командній гармонії, сприяє підтримці товаришів по команді та може</p>
Літера	Ліва частота	Права частота	Літера																		
E	45%	55%	I																		
S	64%	36%	N																		
T	27%	73%	F																		
P	45%	55%	J																		

	<p>відчувати емоційне зв'язок з іншими гравцями.</p> <p>J (Judging) Оцінюючий:</p> <p>Оцінюючі особи впорядковують свій життєвий порядок і віддають перевагу плануванню. У спорті це може виявитися в систематичному підході до тренувань, гри та використання стратегій.</p> <p>ISFJ може бути відданим та турботливим спортсменом, який дбає про гармонію та емоційний клімат в команді. Вони можуть бути добрими командними гравцями та підтримувачами, прагнучи досягти спільних цілей разом з іншими учасниками команди.</p>															
<p>Тест на визначення особистості</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Триплет</th> <th>INFP</th> <th>Протилежний</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>E</td> <td>45%</td> <td>55%</td> </tr> <tr> <td>S</td> <td>36%</td> <td>64%</td> </tr> <tr> <td>T</td> <td>36%</td> <td>64%</td> </tr> <tr> <td>P</td> <td>55%</td> <td>45%</td> </tr> </tbody> </table> <p>Показники результатів</p> <p>Ваш тип особистості:</p> <p>INFP</p>	Триплет	INFP	Протилежний	E	45%	55%	S	36%	64%	T	36%	64%	P	55%	45%	<p>I (Introversion) Інтроверсія:</p> <p>Інтроверти зазвичай віддають перевагу внутрішньому світові та можуть бути більш концентрованими на внутрішніх переживаннях. У спорті це може проявитися в тому, що INFP може потребувати часу для самоаналізу та віддавати перевагу індивідуальним видам спорту.</p> <p>N (Intuition) Інтуїція:</p> <p>Інтуїтиви спрямовані на ідеї та можливості, можуть бути креативними</p>
Триплет	INFP	Протилежний														
E	45%	55%														
S	36%	64%														
T	36%	64%														
P	55%	45%														

та мислити про майбутнє. У спорті це може виявитися в здатності до стратегічного мислення та уявлення нових підходів до спортивної діяльності.

F (Feeling) Емоції:

INFP приймають рішення на основі особистих цінностей та емоцій. У спорті вони ставляться до процесу з великою емпатією та враховують емоційний аспект командної взаємодії.

P (Perceiving) Сприймання:

Сприймаючі частіше залишають свій життєвий порядок більш гнучким та відкритим для нового. У спорті це може виявитися в готовності випробувати нові стратегії та адаптуватися до змін.

INFP може бути творчим і емоційно чутливим спортсменом. Вони можуть найбільш відчувати задоволення від того, що дозволяє їм виражати свою унікальність та сприйняття світу. Їм можуть підходити види спорту, які дозволяють виявити їхню творчість та емоційність.

Тест на визначення особистості



Ваш тип особистості:

ESFJ

E (Extraversion) Екстраверсія:

Екстраверти енергію отримують від соціальних взаємодій та можуть бути емоційно виразними. У спорті це може виявитися в енергійному та комунікабельному підході та взаємодії з командою.

S (Sensing) Сприйняття:

Сенсори звертають увагу на конкретні та практичні деталі. У спорті це може вказувати на увагу до конкретних аспектів, таких як техніка та тактика.

F (Feeling) Емоції:

Люди з цим типом віддають перевагу прийняттю рішень на основі особистих цінностей та емоцій. Спортсмен приділяє увагу командній гармонії, сприяє підтримці товаришів по команді та може відчувати емоційний зв'язок з іншими спортсменами.

J (Judging) Оцінюючий:

Оцінюючі особи впорядковують свій життєвий порядок і віддають перевагу плануванню. У спорті це може виявитися в систематичному підході до тренувань та використанні стратегій.

ESFJ може бути відданим та турботливим спортсменом, який дбає про гармонію та емоційний клімат в

	команді. Вони можуть бути добрими командними гравцями та підтримувати інших, прагнучи досягти спільних цілей разом з іншими учасниками команди.
--	---

Кожен тип особистості має свої переваги та потенційні виклики. Успішність виступу у плаванні може залежати від того, наскільки спортсмени можуть пристосуватися один до одного та взаємодіяти в тренувальному середовищі. Тренер може використовувати ці особистісні особливості для зміцненн командного духу та досягнення спільних цілей, як на тренуванні так і в змагальній діяльності.

3.5. Аналіз психологічної сумісності плавців

Визначення варіантів міжособистісної взаємодії, фокусуючись на двох ключових факторах: "домінування-підпорядкування" та "дружелюбність-агресивність" дало можливість вивчити особливості психологічної сумісності наших випробуваних. Прикладом таких характеристик за визначеними показниками можуть слугувати психологічні характеристики 4 спортсменів-плавців.

Спортсмен 1 (сангвінік, середній рівень нейротизму, амбіверт):

- Домінування: За позитивним результатом можна визначити його лідерські здібності та бажання впливати на оточуючих. Тренер може надихати його на взяття ініціативи та розвиток лідерських якостей у команді.
- Дружелюбність: позитивне значення свідчить про його здатність співпрацювати та встановлювати позитивні взаємини в команді.

Спортсмен 2 (холерик, екстраверт, високий рівень нейротизму):

- Домінування: з огляду на можливості його як сильного лідера, тренер повинен надавати конструктивний фідбек для збалансування його енергії та емоційного стану.
- Дружелюбність: негативне значення може вказувати на необхідність розвивати співпрацю та дружбу в команді.

Спортсмен 3 (сангвінік, екстраверт, низький рівень нейротизму):

- Домінування: позитивний результат свідчить про його легкість у встановленні лідерських взаємовідносин та співпрацю з іншими.
- Дружелюбність: позитивне значення говорить про готовність встановлювати дружбу та підтримувати позитивні відносини в команді.

Спортсмен 4 (холерик, екстраверт, високий рівень нейротизму):

- Домінування: позитивний результат може допомогти у розвитку впливу на команду, але тренер повинен бути уважним до емоційного стану плавця.
- Дружелюбність: негативне значення вказує на необхідність приділення уваги до розвитку позитивних міжособистісних відносин.

Тренерський підхід повинен бути індивідуалізованим, враховуючи сильні сторони кожного спортсмена та надавати можливості для розвитку та покращення слабких сторін. Колективні тренування та взаємодія повинні бути налаштовані так, щоб використовувати позитивні аспекти різних типів особистості для досягнення спільних цілей команди.

3.6. Результати педагогічного спостереження даного дослідження

Педагогічне спостереження за тренерами секції плавання виявило ряд аспектів, які можуть суттєво вплинути на якість навчально-тренувального процесу та результативність спортсменів. Деякі ключові висновки з цього спостереження дозволяють константувати наступне.

Нецікавість у взаємодії: тренери, які не виявляють інтересу до побудови якісних стосунків із спортсменами, створюють загрозу для психологічного клімату в команді. Взаємодія тренер-спортсмен важлива для мотивації та психологічного комфорту.

Тоталітарна модель спілкування: застосування тоталітарної моделі спілкування, де тренер виступає в ролі авторитарного лідера, може призвести до невдоволення та протесту з боку спортсменів. Це може вплинути на їхню ефективність та внутрішню мотивацію.

Застаріле керівництво: наявність обмеженої кількості молодих тренерів може вказувати на зниження динаміки приросту нового покоління фахівців у секції, що може обмежити інновації та впровадження сучасних методик.

Такі тенденції можуть мати кілька потенційних наслідків у майбутньому.

Зменшення мотивації: відсутність зацікавленості тренерів у взаємодії та використання застарілих підходів може вплинути на мотивацію спортсменів, знижуючи їхню ефективність та бажання досягати високих результатів.

Затримка у розвитку колективу: брак молодих тренерів може призвести до відсутності свіжих ідей та інновацій у тренувальному процесі, що може затримати розвиток спортивного колективу.

Негативний вплив на результативність: використання тоталітарної моделі спілкування може викликати конфлікти та негативні емоції серед спортсменів, що може відобразитися на їхній результативності.

Для подолання цих проблем та поліпшення ситуації рекомендується:

піввищувати інтерес тренерів - організовувати тренерські семінари та курси для стимулювання інтересу тренерів до сучасних методик та підходів;

підтримувати розвиток молодих тренерів - створювати програми навчання та підтримки для молодих фахівців, сприяючи їхньому активному залученню у тренерську діяльність;

впроваджувати сучасні методики - залучати тренерів до використання інноваційних та сучасних методик, спрямованих на підвищення ефективності тренувань;

створювати відкрите комунікаційне середовище - заохочувати тренерів до відкритості та побудови позитивних стосунків із спортсменами, створюючи сприятливий психологічний клімат в команді.

ВИСНОВКИ

1. Огляд та аналіз науково-методичної літератури свідчить, що на етапі збереження вищих досягнень саме психологічні характеристики спортсменів визначають їх готовність боротися та досягати поставлених цілей у найскладніших, часом несподіваних чи несприятливих умовах, долати об'єктивні і суб'єктивні перешкоди, і на шляху до перемоги є вирішальним фактором успішного виступу. Проте у плаванні успіх та рівень досягнень не завжди залежить від самого спортсмена, що пов'язано з ранньою спеціалізацією атлетів. Значущим фактором стає саме психологічний супровід спортсменів з урахуванням специфічних вікових та біологічних особливостей розвитку плавців в пубертатному періоді, коли у фізичній та емоційній сферах дитини відбуваються суттєві зміни. Для цього перехідного періоду між дитинством і дорослим життям характерні прояви поведінки, коли діти намагаються поводитись як дорослі, але все ще зберігають у собі переважно дитячі риси.

2. Вивчення вікових, біологічних та психологічних властивостей спортсменів-плавців у пубертатному періоді їх розвитку визначило перелік статевих їх особливостей: різниця у масі тіла та складі тіла - у середньому чоловіки мають більшу масу тіла та менший відсоток жирової тканини, тоді як жінки мають меншу масу тіла та більший відсоток жирової тканини; різниця в розмірах тіла - чоловіки мають більшу м'язову масу та більшу максимальну силу, тоді як жінки мають меншу м'язову масу та меншу максимальну силу; різниця в гормонах - статеві гормони можуть відрізнитися в залежності від статі та можуть впливати на спортивні показники - чоловіки мають вищий рівень тестостерону, що може підвищувати м'язову масу та силу; різниця в серцево-судинній системі - чоловіки мають більшу серцеву витривалість та більшу максимальну частоту серцевих скорочень, тоді як жінки мають більшу ефективність серцево-судинної системи; різниця в отриманні травм - жінки можуть бути більш схильні до певних травм, таких як травми ACL

(антеріорний хрестоподібний зв'язок), через різниці в анатомії кісток та м'язів; різниця в ендуренсі - здатності організму тривалий час витримувати фізичне навантаження або виконувати вправи з високою інтенсивністю без занадто швидкого втомлення.

3. Розуміння різниці в організмі спортсменів в залежності від статі є важливим фактором, що впливає на ефективність тренування та досягнення найкращих спортивних результатів. Урахування різниці в організмі спортсменів в залежності від статі може бути важливим при підборі техніки та обладнання в плаванні, оскільки жінки та чоловіки відрізняються у вазі, розмірах та пропорціях тіла, що може впливати на комфорт, правильність та ефективність виконання різних вправ та рухів.

4. Емоційне вигорання спортсменів-підлітків - це психологічний стан, який може виникати у пубертатний період їх розвитку у зв'язку з високим рівнем стресу та тиску, які часто супроводжують спортивну діяльність. Характерними проявами цього стану є емоційне та фізичне виснаження внаслідок перевантаження або надмірного навантаження від різних життєвих обставин, що проявляється в переживанні відчуття стомленості та втоми, зменшенні інтересу до звичайних занять, зміні в емоційному стані, соціальній ізоляції, проблемах з концентрацією та навчанням.

5. Визначення особистісних проявів спортсменів-плавців надало можливість скласти їх психологічні характеристики, які відзначаються наступними рисами:

високий рівень сили процесів збудження інтенсивність і швидкість реактивної активності плавця, що означає ефективну та швидку реакцію на зовнішні подразники та ситуації. У спортивному контексті це визначає успіх у видах спорту, де важливі точність, координація і час реакції, дисципліна, що вимагають точності і акуратності в рухах;

високий рівень сили процесів гальмування, де інтенсивність гальмівних процесів може вказувати на те, що реакції та збуджувальні процеси підлітків

добре гальмуються або контролюються, кращу здатність гальмувати або пригнічувати свої реакції на різні стимули та ситуації, сильний самоконтроль і здатність приймати обдумані рішення. У спортивному контексті високі показники гальмування корисні в ситуаціях, коли потрібно контролювати емоції або зосередитися на конкретному завданні;

високий рівень рухливості нервових процесів у обстежених юних плавців, що дозволяє говорити про швидкість та ефективність передачі інформації в нервовій системі. Це означає наявність високого рівня реакції, здатність швидко аналізувати інформацію та швидко приймати рішення. У спортивному контексті високий рівень нейромобільності важливий для успіху в тих видах спорту, де час реакції, точність і координація мають вирішальне значення

6. Основуючись на аналізі отриманих в даному дослідженні даних за результатами психологічної діагностики, було складено особистісну психологічну характеристику спортсменів-плавців, які приймали участь в нашому дослідженні. Такі психологічні портрети включали показники індивідуально-типологічних особливостей, а саме екстраверсія/інтроверсія (схильність особистості до зовнішньої стимуляції та соціальної активності, тенденції до енергії та бажання спілкування); нейротизм (тенденція до емоційної нестійкості, тривожності та депресії); психотизм (рівень психотичних рис особистості, тенденція до нестандартних думок чи схильність до експериментування зі своєю поведінкою).

7. Запропоновані тренеру рекомендації для побудови індивідуального тренувального процесу в плаванні з урахуванням встановлених психологічних особливостей особистості плавців, які знаходяться в пубертатному періоді вікового розвитку використовують виявлені особистісні характеристики спортсменів, сприятимуть індивідуалізації підходів до організації тренувальної підготовки із урахуванням лідерських якостей, стимулювання самостійності, емоційного контролю, групової взаємодії та психологічної підтримки.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Опираючись на аналіз особистісних характеристик плавців за результатами психологічної діагностики можливо запропонувати наступні рекомендації тренеру для побудови індивідуального тренувального процесу в плаванні з урахуванням встановлених психологічних особливостей особистості плавців, які знаходяться в пубертатному періоді вікового розвитку:

Особистісний підхід: забезпечити індивідуальний підхід, адаптований до типу особистості плавця. Розробляти тренувальні плани на основі сильних і слабких сторін. Адаптація тренувань до типу особистості плавця є важливою складовою ефективної тренерської стратегії. Кожен плавець має унікальні риси, фізичні здібності та психологічні особливості, які необхідно враховувати для досягнення оптимальних результатів.

Перш за все, важливо оцінити кожного плавця індивідуально. Це включає фізіологічні вимірювання, аналіз техніки плавання, психологічне тестування та оцінку мотивації. Результати цієї оцінки допомагають виявити сильні та слабкі сторони спортсмена.

На основі отриманих даних тренер можлива розробка індивідуального плану тренувань. Наприклад, для плавця з гарною м'язовою витривалістю, але менш розвиненими технічними навичками, програма тренувань буде спрямована на вдосконалення техніки і підвищення ефективності плавання.

Тренери також можуть враховувати психологічні особливості плавця. Наприклад, високомотивованим плавцям може бути корисною атмосфера змагання та виклику. З іншого боку, інтровертований плавець може почуватися комфортніше в більш обмеженому середовищі, в якому він може вдосконалюватися.

Персоналізований підхід також потребує постійного моніторингу прогресу новинок в сфері спортивного тренування, адаптацію тренувальних планів і

підтримку в досягненні особистих цілей. Такий підхід не тільки максимізує потенціал спортсмена, але й робить сам тренувальний процес більш позитивним.

Лідерські якості: для плавців із вираженими лідерськими рисами потрібно створювати можливості для виявлення їхнього лідерства в команді, наприклад, в ролі капітана чи лідера групи на тренуваннях.

Стимулювати самостійність: особи з особливо високим рівнем міжособистісної домінантності розвивають навички спонтанності та автономії. Співпраця зі спортсменами з високим рівнем міжособистісної домінантності підвищення спонтанності та автономії вимагає свідомого підходу та впровадження певних стратегій. У таких випадках важливо звернути увагу на внутрішні ресурси та керувати власними мотиваційними процесами. Важливо чітко визначити особисті цілі та зрозуміти, як вони співвідносяться із загальними амбіціями. Таким чином, можливо створити основу для внутрішньої мотивації.

Необхідно зосередитися на джерелах внутрішньої мотивації, таких як особисті цінності, задоволення від процесу досягнення цілей і особистісного зростання; розробити детальний план дій, що включає кроки для досягнення ваших цілей; встановити конкретні завдання і дедлайни та структурувати шлях до успіху.

Необхідно регулярно визначати свої сильні та слабкі сторони, аналізувати своє навчання та тренінги і постійно вдосконалюватися; прислухатися до інших точок зору та враховувати їх у своїй роботі; учитися справлятися зі стресом і розвивати гнучкість у вирішенні проблем; брати на себе відповідальність за прийняття важливих рішень і відповідальність за власні дії. Ці аспекти допомагають високодомінантним плавцям стати більш незалежними та мотивованими для досягнення своїх цілей.

Емоційний контроль: надавати увагу розвитку стратегій емоційного контролю, особливо для тих, хто проявляє високий рівень нейротизму. Використовувати для цього техніки релаксації та психологічної підтримки.

Групова взаємодія: заохочувати взаємодію та співпрацю в групі, особливо серед плавців, які вже мають гармонійні міжособистісні стосунки, що може вплинути на командний успіх і сприяти покращенню результатів. Для зміцнення цих стосунків і підтримки позитивного командного духу може допомогти наступний підхід: дати членам команди спільну мету, яку вони можуть досягти разом. Таким чином вони зможуть мобілізувати свою енергію та зосередити зусилля на спільному успіху. Визначати механізми взаємної підтримки та заохочення в групі. Заохочувати спортсменів підтримувати один одного в досягненні індивідуальних і спільних цілей. Проводити тренінги з підвищення обізнаності про команду, щоб допомогти членам команди краще зрозуміти свою роль і внесок у команду. Проводити тренінги та вправи, які передбачають взаємодію та вирішення проблем у групі. Забезпечити позитивне та відкрите середовище, де кожен може висловлювати свої думки та ідеї, так як конструктивний зворотній зв'язок є невід'ємною частиною співпраці. Визначити систему визнання та винагород за командну та індивідуальну роботу, що заохочуватиме учасників до активної співпраці. Організувати соціальні заходи, які допоможуть зміцнити співпрацю в невимушеній обстановці. Забезпечити відкрите спілкування, де учасники групи можуть висловити свої думки та надати зворотній зв'язок, що покращить взаєморозуміння та вдосконалить комунікаційні навички.

Психологічна підтримка: надавати психологічну підтримку та можливості для спілкування, щоб кожен гравець міг висловити свої почуття та розвинути стійкість. Надавати психологічну підтримку та можливості для індивідуальних бесід з кожним гравцем, які є ключовим компонентом створення психологічно стійкого та ефективного спортивного середовища. Це включає наступні аспекти: проведення регулярних індивідуальних бесід з

психологом для кожного спортсмена; можливість вільно висловлювати свої почуття та обговорювати особисті аспекти свого психічного стану. Включати в тренувальні програми методів автономних тренувань, спрямованих на підвищення психологічної стійкості, самоконтролю та стрес-менеджменту.

Налагодити співпрацю між тренерським та психологічним персоналом для обміну інформацією та взаємну підтримку в роботі зі спортсменами.

Забезпечити спортсменів інструментами для самоспостереження та самооцінки свого психічного стану, так як це допомагає спортсменам розпізнавати свої емоції та ефективно керувати ними.

Організувати групові психологічні сесії, де спортсмени можуть обговорювати спільні теми, ділитися досвідом та підтримувати один одного.

Розвивати навички подолання стресових ситуацій та вивчати техніки психологічної релаксації. Розробляти індивідуальні підходи до психологічної стійкості, враховуючи особистість та потреби кожного спортсмена.

Забезпечити конфіденційність усіх розмов і консультацій, щоб спортсмени могли вільно висловлюватися, не боячись осуду або розголошення особистої інформації.

Психологічна підтримка під час тренувального процесу є ключовою для досягнення оптимального розвитку плавців. Враховуючи індивідуальні особливості та потреби кожного спортсмена, психологічний підхід може забезпечити максимальний комфорт, психічну стабільність та покращення результатів.

Отримані в процесі даного дослідження дані про ступінь вираженості психологічних особистісних проявів спортсменів-плавців необхідно враховувати при організації системи їх психологічного супроводу:

- мотивація та цілі: визначення індивідуальних мотивів та цілей кожного плавця. Психолог може сприяти створенню мотиваційної картини та визначенню короткострокових та довгострокових цілей;

- стрес-менеджмент: надання стратегій управління стресом та тренувань для зняття напруги. Психолог може навчати спортсменів технікам релаксації та концентрації у стресових ситуаціях;
- самопостереження та самовдосконалення: розвиток навичок самопостереження, що допомагає плавцям бути усвідомленими щодо свого емоційного та психічного стану. Регулярне самопостереження сприяє постійному самовдосконаленню;
- керування емоціями: вивчення та розвиток навичок керування емоціями, щоб спортсмени могли ефективно використовувати свої емоції на користь тренувань та змагань;
- робота з тиском та очікуваннями: психолог може допомагати плавцям ефективно справлятися з тиском та очікуваннями, які можуть виникнути внаслідок високих тренувальних навантажень або змагань;
- групова динаміка та співпраця: розвиток навичок співпраці та взаємодії в групі. Психолог може сприяти формуванню позитивної командної динаміки та розбудові сприятливого групового середовища;
- самомотивація та концентрація: розвиток навичок самомотивації та зосередженості, спрямованих на досягнення високих результатів;
- індивідуальні бесіди та підтримка: регулярні індивідуальні бесіди та психологічна підтримка, де спортсмени можуть відкрито висловлювати свої емоції та отримувати необхідну психологічну допомогу.

Враховуючи вищенаведені психологічні аспекти, тренери можуть створити підтримуючий та ефективний тренувальний процес, спрямований на індивідуальний розвиток кожного плавця, побудувати ефективний тренувальний процес, який враховує індивідуальні особливості кожного плавця та сприятиме їхньому оптимальному розвитку в індивідуальному виді спорту – плаванні.

Список використаної літератури:

1. Anshel Mark H. Sport psychology: From theory to practice Вид-во:Pearson Benjamin Cummings Місто:Boston:2011, № 5. 382 с.
2. Bompa Tudor O., Haff GG. Periodization: Theory and methodology of training. Human Kinetics; Champaign, 2009, №5.
3. Alves, Francisco B. Barbosa, Tiago M. Kjendlie, Per L. Marinho, Daniel A. Rouboa, Abel I. Silva, António J. Vilas-Boas, João P. The new science of swimming. Swimming World Magazine. Lecture Notes in Computational Science and Engineering Вид-во:Springer Berlin Heidelberg Місто:Berlin, Heidelberg :2009 :33—61.
4. Gardner L, Jones G, Gould D. Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers. John Wiley & Sons; Choice Reviews Online Том:35 (02);2008 :3.
5. Matushek R, Latta Z. Effect of individualized training program on aerobic and anaerobic performance in young swimmers. Journal of Physical Education and Sport. 2019;19(3):1353-1357.
6. Meusen R, Duclós M, Foster C, Fry A, Gleeson M, Nieman D, et al. Prevention, diagnosis, and treatment of the overtraining syndrome: Joint consensus statement of the European College of Sport Science and the American College of Sports Medicine. Medicine and science in sports and exercise. 2013;45(1):186-205.
7. O'Connor PJ, Herring MP, Carvalho A. Journal of Strength and Conditioning Research. 2011;25(7):1780-1789.
8. Veale JP, Pearce AJ, Carlson JS, Cohen J. Individualization of training in competitive swimming. International Journal of Sports Physiology and Performance. 2018;13(2):167-174.
9. Бабак, С. В. Роль середовища в розвитку особистості / С. В. Бабак // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. – Київ, 2016. – Вип. 8. – : 23-34.

- 10.Буріхіна ОІ, Клименко ЛВ. Психологічні особливості підлітків. Педагогіка і психологія. 2017; (2):59.
- 11.Булгакова Т. М. Formation of high quality life of students-sportsmen / Т. М. Булгакова // Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: матеріали 2-ої Всеукраїнської наукової електронної конференції (м. Київ, 22 жовтня 2019 р.) / відповід. ред. Т. М. Булгакова. – Київ, 2019. : 73-74.
- 12.Булгакова Т.М. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: матеріали 2-ої Всеукраїнської наукової електронної конференції (м. Київ, 22 жовтня 2019 р.) / відповід. ред. Т. М. Булгакова. – Київ, 2019 : 113.
- 13.Булгакова Т.М. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: матеріали I Всеукраїнської наукової конференції (м. Київ, 19 жовтня 2018 р.) / відповід. ред.: Т. М. Булгакова. – Київ, 2018 : 126.
- 14.Булгакова Н.Ж. Плавание //Физкультура и спорт. - 2009. №5 : 23- 28
- 15.Вайнберг РС, Гульд Д. Основи спорту та вправ психології. Human Kinetics; 2015.
- 16.Васильев В.С. Обучение детей плаванию //Физкультура и спорт. 2009. №13 : 14-1.
- 17.Воронова В.І. Психологія спорту: Навчальний посібник. Київ: Олімпійська література; 2019 : 272.
- 18.Воронова В.І Проявление агрессивности в спорте / В. Воронова, М. Богорад // Олімпійський спорт і спорт для всіх. – Київ : Олімпійська література, 2005 : 115.
- 19.Воронова, В. И. Особенности проявления свойств внимания у высококвалифицированных спортсменов-пловцов / В. И. Воронова, С. Е. Шутова // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : материалы 8 Международного научного конгресса: в 2 т. / Казахская академия спорта и туризма. – Алматы, 2004. – Т. 2. – : 185-187.

- 20.Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб. – Минск: Четыре четверти. Экоперспектива, 199. : 52
- 21.Голець О. В. Гринь О. Р. Смоляр І. І. Толкунова І. В. Психологія здоров'я людини: навч. посібник / І. В. Толкунова, О. Р. Гринь, І. І. Смоляр, О. В. Голець. - Київ; 2018 : 156 с.
22. Гринь, О. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту / О. Гринь, В. Воронова // Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. № 3 : 29-34.
- 23.Данько Ю.И. Очерки физиологии физических упражнений: Учебник. -. М.: Гардарика, 2008. : 368.
24. Динейка К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка: Учебник. М.: Инфра. М, 2008 : 664.
- 25.Драгунов Л. О.Теоретико-методичні основи побудови підготовки спортсменів в олімпійських циклах на етапі збереження вищої спортивної майстерності / Л. О. Драгунов, О. А. Єременко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць : в вип. / ред. Г. М. Арзютов ; МОНМС України, НПУ ім. М. П. Драгоманова. - Київ : Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 13(40)13 : 78-83. (Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) ; Серія 15).
- 26.Захаренко Н. Психологічна готовність плавців до змагань. Сучасний тренінг. 2017;2(18):89-94.
- 27.Иванченко В.А. Секреты вашей бодрости: Учебник. М.: Академический проект, 2007. : 731
28. Ильинича В.И. Физическая культура: Учебник. М.: Гардарика, 2009 : 225
29. Йосипчук В.В. Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів. Львів, 2004 : 145
- 30.Католик Г.В. Дитяча та юнацька психотерапія: теорія та практика: монографія / Г.В. Католик. Львів: Астролябія, 2009 : 216
- 31.Кислов А.А. Плавание. -М.: Инфра - М, 2008 : 406

32. Корчак Я. Як любити дітей. Основи; 1920.
33. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г.С. Костюк. К.: Рад. школа, 1989 : 609
34. Клименко В. В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: МАУП, 2006. 432 с.: іл. Бібліогр.: 423–424.
35. Личко А.Е. Подростковая психотерапия / А.Е. Ли Ленинград, 1979 : 541
36. Макаренко Н. М. Токарева Н. М. Шамне А. В. Сучасний підліток у системі психологопедагогічного супроводу : монографія / Н. М. Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко. Кривий Ріг, 2014 : 312
37. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. М. : Известия, 2001 : 334 с.
38. Максименко С.Д. Загальна психологія / С.Д. Максименко. К.: Форум, 2000 : 543
39. Майерс Д. Социальная психология / Д. Майерс. Санкт-Петербург, 1998 : 785
40. Ньюфелд Г, Мате Г. Тримайтеся за своїх дітей. Чому батьки повинні бути важливіше за однолітків. Київ : СМАКІ; 2020. : 368
41. Парфьонов В.О. Плавання. Вид.3: Вища школа, 1974 : 300
42. Плавание: ученик для студентов и преподавателей вузов физ. воспитания и спорта, тренеров и спортсменов, науч. Работников и врачей / под. общ. ред. В.Н. Платонова. К.: Олимп. лит., 2000: 216.
43. Плавання. Правила змагань. <http://usf.org.ua/> .
44. Платонов ВМ. Тренування кваліфікованих плавців. Київ: Олімпійська література; 2015 : 320
45. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: ученик для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта \ В. Н. Платонов. К. : Олимпийская литература, 2004. 808 с. ISBN 966 – 7133 – 64 – 8.
46. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2011 Кн.1 / пер.с англ.(гл. 1-8) И. Андреев : 480.

47. Платонов, В. Внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки пловцов / В. Платонов, Ю. Шкретий // Наука в олимпийском спорте. 2001. № 1 : 94-104.
48. Петровська Т. Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми подолання стресу спортсменами за допомогою копінг-стратегій / Т. Петровська, Л. Арнаутова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць / ред. Г. М. Арзютов ; МОНМСУ, НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Київ : Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 3(97). С. 81-86. – (Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт) ; Серія 15).
49. Полатайко Ю.О. Плавання.- Івано-Франківськ: Плай, 2004. 259 с.
50. Поліщук В. М. Психологія переживань вікових криз у підлітковому і юнацькому віці, 0513U000150, Докторська дисертація, Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. 2013
51. Токарева Н.М. Психологія комунікативного моделювання особистісних конструктивів у підлітковому віці. : д.психол.н. : спец.. - Педагогічна та вікова психологія Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2016
52. Плавання та методика його викладання : навч. посіб. / Д. Оленів, О. Юденко, В. Шемчук та ін. К. : Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, 2022 : 124 с.
53. Райгородский ДЯ, редактор. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ»; 1998. 650.
54. Райгородский ДЯ. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара: Издательский дом «Бахрах-М»; 2001.668.
55. Рідкоплет МА, Шитикова ЄА. Психічне здоров'я та мікроклімат в колективі при підготовці спортсменів (на матеріалі плавання). Збірник матеріалів XIV міжнародної студентської наукової конференції «Спорт та сучасне суспільство». 2021:83.

56. Романчук О. Сімя, що сцілює. Основи терапевтичного батьківства дітей, що зазнали скривдження та емоційного занедбання. Путівник для прийомних батьків і не тільки Львів : СВІЧАДО; 2016. : 268
57. Спортивное плавание / Под ред. Булгаковой Н.Ж. –М.:ФОН, 1996.– : 430
58. Станчишин В. Для стосунків потрібно двоє/ В. Станчишин – ВІХОЛА, Київ, 2021. - : 85-120
59. Уайлд Д. Терапія гніву, тривоги та депресії у дітей та підлітків. Когнітивно-біхевіоральний підхід Москва, МОУ ВПО «МПСУ»; 2013. – : 192
60. Фабер А, Мазліш Е. Брати-сестри без суперництва. Як допомогти власним дітям жити у злагоді. СВІЧАДО 2010. : 196