

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра теоретичних основ олімпійського
та професійного спорту

«Допущений до захисту»

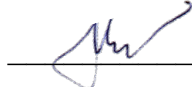
Завідувач кафедри

«9» грудня 2025 р.

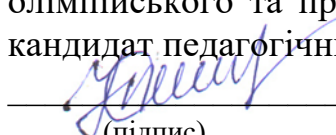
КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

на тему: ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ
СПОРТСМЕНІВ З АЙКІДО НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ
ПІДГОТОВКИ

Виконав: студент групи 6541м

 Бойко Б. Ю.
(підпис)

Керівник роботи:

доцент кафедри теоретичних основ
олімпійського та професійного спорту,
кандидат педагогічних наук, доцент
 Болотникова Т.Г.
(підпис)

Миколаїв – 2025 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма «магістр»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Гарант освітньої програми

(підпис)

«9» грудня 2025 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Студент Бойко Богдан Юрійович

1. Тема роботи: «Особливості психологічного супроводу спортсменів з айкідо на етапі спеціалізованої базової підготовки»

Керівник роботи Болотникова Тетяна Григорівна, к. пед .н, доцент

Затверджені наказом ректора №1388-уч від 28.11.2025 р.

2. Термін подання роботи: 10.11.2025 р.

3. Вихідні дані по роботі: 33 джерела

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів).

— сучасний підхід до проблеми психологічного супроводу дітей підліткового віку у спортивній діяльності;

— методи та організація дослідження;

— обґрунтування програми психологічного супроводу спортсменів з айкідо на етапі спеціалізованої базової підготовки.

5. Перелік презентаційних матеріалів: електронна презентація Power Point.

6. Виконання розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	Болотникова Т.Г., доцент	11.12.2024р.	
II	Болотникова Т.Г., доцент	24.04.2025р.	

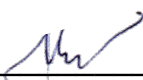
III	Болотникова Т.Г., доцент	02.09.2025р.	
-----	--------------------------	--------------	--

7. Дата видачі завдання

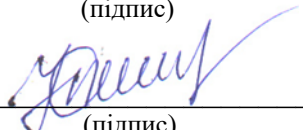
11 грудня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовчий етап: вибір теми, розроблення обґрунтування теми	вересень 2025 р.	Виконано
2.	Опрацювання об'єктної частини дослідження (теоретичний етап)	жовтень-грудень 2025 р.	Виконано
3.	Експериментальний (емпіричний) етап дослідження	лютий 2024 – квітень 2025 р.	Виконано
4.	Аналітичний етап	вересень-листопад 2025 р.	Виконано
5.	Підготовка тексту магістерської роботи	вересень-листопад 2024 р.	Виконано
6.	Перевірка на наявність текстових збігів/ідентичності/схожості Із використанням програмно-технічного Засобу Антиплагіатної інтернет-системи	Не пізніше ніж за 2 тижня до захисту	Виконано
7.	Рецензування магістерської роботи	Не пізніше ніж за 2 тижня до захисту	Виконано
8.	Попередній розгляд магістерської роботи на кафедрі.	Не пізніше ніж за 2 тижня до захисту	Виконано
9.	Офіційний захист магістерської роботи на засіданні АК	за графіком Атестаційної комісії (АК)	Виконано

Студент

 (підпис)

Бойко Б.Ю.

Керівник роботи

 (підпис)

Болотникова Т.Г.

АНОТАЦІЯ

Бойко Б. Ю. Особливості психологічного супроводу спортсменів з айкідо на етапі спеціалізованої базової підготовки. Кваліфікаційна робота зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», освітньої програми «Олімпійський та професійний спорт». Миколаїв: НУК ім. адмірала Макарова, 2025. 68 сторінок.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню особливостей психологічного супроводу спортсменів, які займаються айкідо, на етапі спеціалізованої базової підготовки. Актуальність теми зумовлена зростанням ролі психологічних чинників у спортивній діяльності підлітків, необхідністю створення сприятливих умов для їх особистісного розвитку, збереження психічного здоров'я та формування стійкої мотивації до занять спортом.

У першому розділі розкрито сучасні наукові підходи до проблеми психологічного супроводу дітей підліткового віку у спортивній діяльності, охарактеризовано психологічні особливості підлітків, визначено роль тренера як ключової фігури у процесі психологічної підтримки, а також проаналізовано виховний потенціал бойових мистецтв на прикладі айкідо.

Другий розділ присвячений методам та організації емпіричного дослідження: сформульовано мету й завдання, описано етапи та умови проведення дослідження, обґрунтовано вибір методик для вивчення особливостей психологічного супроводу спортсменів-підлітків.

У третьому розділі обґрунтовано програму психологічного супроводу спортсменів з айкідо на етапі спеціалізованої базової підготовки, визначено особливості формування позитивної психологічної атмосфери у тренувальному процесі, проаналізовано результати емпіричного дослідження та розроблено практичні рекомендації щодо психологічної підтримки й супроводу підлітків-айкідок.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання розроблених рекомендацій та елементів програми психологічного супроводу

у діяльності тренерів, спортивних психологів і фахівців фізичної культури та спорту з метою підвищення ефективності тренувального процесу та гармонійного розвитку спортсменів підліткового віку.

Ключові слова: айкідо, підлітки, психологічний супровід, психологічна підготовка, спеціалізована базова підготовка.

ABSTRACT

Boiko B. Y. Psychological Support Features of Aikido Athletes at the Stage of Specialized Basic Training. Qualification Paper, Specialty 017 “Physical Culture and Sports”, Educational Program “Olympic and Professional Sports”. Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding, 2025. 68 pages.

The qualification work is devoted to the study of the features of psychological support for athletes involved in aikido at the stage of specialized basic training. The relevance of the topic is due to the increasing role of psychological factors in the sports activities of adolescents, the need to create favorable conditions for their personal development, maintaining mental health and forming a stable motivation to engage in sports.

The first section reveals modern scientific approaches to the problem of psychological support for adolescents in sports activities, characterizes the psychological characteristics of adolescents, determines the role of the coach as a key figure in the process of psychological support, and also analyzes the educational potential of martial arts using the example of aikido.

The second section is devoted to the methods and organization of empirical research: the goal and objectives are formulated, the stages and conditions of the study are described, and the choice of methods for studying the features of psychological support for adolescent athletes is justified.

The third section substantiates the program of psychological support for aikido athletes at the stage of specialized basic training, identifies the features of the formation of a positive psychological atmosphere in the training process, analyzes

the results of empirical research and develops practical recommendations for psychological support and support for adolescent aikido athletes.

The practical significance of the work lies in the possibility of using the developed recommendations and elements of the psychological support program in the activities of coaches, sports psychologists and physical education and sports specialists in order to increase the effectiveness of the training process and the harmonious development of adolescent athletes.

Keywords: aikido, adolescents, psychological support, psychological training, specialized basic training

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	9
ВСТУП	10
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	14
1.1. Психологічні особливості розвитку дітей підліткового віку	14
1.2. Роль тренера у процесі психологічного супроводу	18
1.3. Виховний потенціал бойових мистецтв (на прикладі айкідо).....	22
Висновки до 1 розділу	26
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	27
2.1. Мета і завдання емпіричного дослідження	29
2.2. Організація дослідження	32
РОЗДІЛ 3 ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СПОРТСМЕНІВ З АЙКІДО НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	34
3.1. Особливості формування позитивної психологічної атмосфери	34
3.2. Аналіз емпіричного дослідження особливостей психологічного супроводу підлітків-айкідок	42

3.3. Рекомендації психологічної підтримки та супроводу спортсменів з айкідо на етапі спеціалізованої базової підготовки	47
Висновки до 3 розділу	50
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55
ДОДАТКИ	58

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЕГ – експериментальна група

КГ – контрольна група

ВСТУП

Актуальність проблеми. Сучасна система дитячо-юнацького спорту спрямована не лише на розвиток фізичних якостей, а й на формування психологічної стійкості, соціальної адаптації та моральних цінностей у дітей. Особливого значення набуває підлітковий вік, який характеризується складними психофізіологічними змінами, що впливають на мотивацію, емоційний стан та сприйняття навчально-тренувального процесу. Саме у цей період формується система цінностей, самооцінка, комунікативні навички, що зумовлює необхідність комплексного підходу до розвитку дитини-спортсмена.

В умовах зростаючих вимог до спеціалізованої базової підготовки постає потреба у створенні ефективної системи психологічного супроводу, яка допоможе гармонійно поєднати фізичний і психічний розвиток спортсмена. Традиційна спортивна підготовка часто зосереджується на досягненні результату, тоді як психологічна підтримка, емоційна безпека та особистісне зростання дитини можуть залишатися поза увагою. Відсутність психологічного супроводу нерідко призводить до перевтоми, емоційного вигорання, зниження мотивації та навіть відмови дітей від занять спортом.

У цьому контексті роль тренера змінюється - він стає не лише інструктором із техніки, а й наставником, педагогом і психологом, який формує сприятливий емоційний клімат у групі, розвиває у вихованців навички саморегуляції, відповідальності, взаємоповаги та командного духу. Психологічний супровід дозволяє не лише виявляти та коригувати труднощі, але й попереджати можливі конфлікти, підтримувати позитивну мотивацію до тренувань і забезпечувати гармонійний розвиток дитини як особистості.

Айкідо як вид бойового мистецтва має особливу педагогічну і виховну цінність, оскільки базується на принципах гармонії, самоконтролю, дисципліни та поваги до партнера. Заняття айкідо сприяють формуванню у підлітків навичок емоційної регуляції, розвитку комунікативних умінь та

підвищенню рівня самодисципліни. Тому вивчення особливостей психологічного супроводу дітей підліткового віку саме на етапі спеціалізованої базової підготовки у секції айкідо є важливим як з науково-методичної, так і з практичної точки зору.

Проблема психологічного супроводу в дитячо-юнацькому спорті набуває особливої актуальності в умовах сучасних викликів - інформаційного перевантаження, дефіциту живого спілкування, емоційної нестабільності підлітків. Саме тому пошук ефективних форм і методів психологічної підтримки у спортивних секціях є важливим напрямом сучасної педагогічної науки та практики фізичного виховання.

Таким чином, актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю створення цілісної системи психологічного супроводу дітей підліткового віку, що поєднує тренувальний процес з особистісним розвитком, вихованням моральних цінностей і соціальних компетенцій.

Мета дослідження - визначити особливості психологічного супроводу спортсменів з айкідо на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Систематизувати й узагальнити дані вітчизняної та зарубіжної літератури з проблеми психологічного супроводу спортсменів підліткового віку.
2. Визначити психологічні особливості спортсменів та роль тренера у забезпеченні ефективного психологічного супроводу в секції айкідо.
3. Визначити рівень саморегуляції, емоційних станів, провідних мотивів спортивної діяльності та особливості сприйняття тренерського стилю підлітками у секції айкідо.
4. Розробити та експериментально обґрунтувати програму вдосконалення психологічного супроводу айкідоок.

Об'єкт дослідження - психологічний супровід спортсменів.

Предмет дослідження - особливості психологічного супроводу айкідок на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи дослідження:

- 1) теоретичні методи дослідження;
- 2) емпіричні методи дослідження;
- 3) психодіагностичні методи;
- 4) методи математичної статистики.

Наукова новизна полягає в тому, що уточнено зміст і структуру психологічного супроводу підлітків у процесі занять айкідо та визначено його ключові компоненти (емоційно-регуляційний, комунікативний, мотиваційний, виховний); визначено рівень обізнаності юних айкідок щодо прийомів саморегуляції, способів подолання емоційної напруги та факторів, що впливають на їхній психологічний стан під час тренувань і змагань; встановлено особливості прояву самоконтролю, агресивності, тривожності та групової взаємодії у підлітків, які займаються айкідо; обґрунтовано ефективність використання психологічних методів підтримки (короткі бесіди, техніки саморегуляції, рефлексивні завдання) у системі підготовки юних спортсменів.

Дослідження проводилось на базі дитячо-юнацької школи бойових мистецтв «Мутекі»

Практичне значення дослідження. Розроблені у ході роботи рекомендації можуть бути використані тренерами секцій бойових мистецтв, педагогами, психологами дитячо-юнацьких спортивних шкіл та позашкільних закладів для підвищення ефективності навчально-виховного процесу. Матеріали дослідження можуть бути включені у програми з педагогіки спорту та методики тренерської діяльності.

Апробація результатів дослідження. Матеріали дослідження були подані та опубліковані у збірнику Міжнародної наукової інтернет-конференції «Зимові читання» (2025 р.), що забезпечило їх фахове обговорення та

підтвердило актуальність обраної тематики для галузі фізичної культури і спорту.

Структура та обсяг роботи: робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Робота написана українською мовою, загальний текст якої викладено на 64 сторінках, з яких 45 – основного тексту. Цифрові дані представлені у 17-ти таблицях; у роботі використано 33 джерела наукової і спеціальної літератури.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Психологічні особливості розвитку дітей підліткового віку

Підлітковий вік є одним із найважливіших етапів становлення особистості, оскільки саме в цей період відбувається перехід від дитинства до юності. Він характеризується глибокими змінами у фізичній, емоційній, когнітивній і соціальній сферах, які суттєво впливають на формування самосвідомості, ціннісних орієнтацій та міжособистісних стосунків. У психології цей період визначається як кризовий, оскільки дитина стикається з внутрішніми суперечностями — між бажанням бути дорослою і залишатися під захистом дорослих, між прагненням до самостійності і потребою у підтримці.

Фізіологічні зміни є фундаментом усіх психологічних процесів. У цей період відбувається інтенсивний ріст скелета, зміцнення м'язової системи, формування вторинних статевих ознак, активізація діяльності ендокринної системи. Ці процеси супроводжуються перебудовою нервової системи, що зумовлює емоційну нестійкість, підвищену збудливість, дратівливість та коливання настрою.

З точки зору нейропсихології [9; 10], підлітковий мозок ще перебуває у стадії формування, особливо префронтальна кора, відповідальна за контроль поведінки, планування і прийняття рішень. Це пояснює імпульсивність, емоційні спалахи, схильність до ризику і нестачу самоконтролю, характерні для цього віку.

У спортивній діяльності ці особливості виявляються через нестабільність уваги, коливання мотивації, надмірну емоційність у змаганнях. Завдання тренера полягає у створенні середовища, де дитина вчиться керувати

своїм тілом і психічними станами. Під час занять айкідо, наприклад, вправи на дихання та концентрацію допомагають зняти емоційну напругу і розвинути саморегуляцію.

Емоційна сфера підлітка відзначається контрастністю: від ейфорії – до апатії, від захоплення – до розчарування. У цей час формується «внутрішній емоційний світ», коли дитина починає усвідомлювати і аналізувати власні почуття. Підлітки прагнуть глибших емоційних контактів, шукають розуміння й визнання.

Емоційна підтримка тренера відіграє вирішальну роль. Похвала чи осуд можуть суттєво вплинути на самооцінку. Надмірна критика або байдужість часто викликають захисні реакції – протест, замкнутість або зниження мотивації. Водночас, щира підтримка, гумор, довіра стимулюють розвиток емоційного інтелекту – здатності розпізнавати та регулювати власні емоції.

Важливим завданням тренера є поступовий перехід від зовнішньої мотивації (нагород, оцінок) до внутрішньої (самореалізації, задоволення від процесу). У підлітковому спорті саме внутрішня мотивація забезпечує стабільність занять і стійкість до труднощів.

Самооцінка у підлітковому віці набуває нових якостей. Вона стає рефлексивною – дитина починає оцінювати себе через призму ставлення інших. Саме у цей період формується ідентичність особистості, тобто відчуття «хто я є». У спорті це відбувається особливо яскраво: дитина ідентифікує себе як спортсмена, члена команди, учня конкретного тренера.

Позитивна самооцінка формується тоді, коли дитина відчуває успіх, навіть якщо він невеликий. Тому тренеру важливо помічати не лише результат, а й зусилля, старання, прогрес. Це формує впевненість, почуття компетентності, відповідальність за власні дії. Натомість постійні порівняння або акцент лише на перемогах можуть створити страх помилки, що блокує розвиток. Формування “Я-концепції спортсмена” є важливим завданням психологічного супроводу. Вона включає усвідомлення себе як члена

команди, власних сильних і слабких сторін, цілей і моральних орієнтирів. Для підлітка це стає підґрунтям майбутньої особистісної стабільності.

Соціалізація у підлітковому віці виходить на перший план. Провідною діяльністю стає спілкування з однолітками, а думка ровесників часто стає вагомішою за думку дорослих. У спортивному колективі ці процеси мають подвійний ефект: з одного боку, група дає підтримку, приналежність, командний дух; з іншого – може спричиняти конфлікти чи тиск. Базова потреба у прийнятті та належності є фундаментом для психологічного благополуччя. У спортивній секції тренер стає “посередником соціалізації”, який навчає дітей взаємоповазі, етичній поведінці, конструктивній комунікації.

В айкідо, де робота часто відбувається в парах, особливо важливо виховувати довіру, чуйність, почуття безпеки. Це середовище природно сприяє розвитку емпатії, відповідальності за партнера і вмінню співпрацювати. Саме колектив є тим простором, де підліток навчається приймати поразки, підтримувати інших і бачити успіх не лише як індивідуальне досягнення, а як командний результат.

У підлітковому віці відбувається активне формування моральних орієнтирів. Дитина переходить до конвенційного рівня моральності, коли починає усвідомлювати соціальні норми, поняття справедливості, обов’язку і честі. Спортивне середовище створює сприятливі умови для цього, адже тренувальний процес побудований на дотриманні правил, взаємній повазі, чесній боротьбі.

Розвиток вольових якостей – ще одна ключова риса цього періоду. У спорті підлітки стикаються з необхідністю долати втому, страх, невдачі. Такі ситуації формують психологічну стійкість і толерантність до стресу, що має велике значення не лише у спорті, а й у подальшому житті. Тренер, який уміло поєднує вимогливість із підтримкою, стає для підлітка зразком наполегливості й самоконтролю.

Згідно з теорією Ж. Піаже [5], у підлітковому віці дитина переходить до стадії формальних операцій, коли розвивається абстрактне мислення, здатність до узагальнення, логічних міркувань і саморефлексії. Це відкриває нові можливості для тренувального процесу. Підлітки вже можуть усвідомлено аналізувати свої дії, розуміти причинно-наслідкові зв'язки, брати участь у плануванні тренувань.

Тренер може використовувати ці когнітивні можливості для розвитку спортивного мислення – аналізу ситуацій, стратегічного планування, передбачення дій суперника. У бойових мистецтвах, таких як айкідо, це має особливе значення, адже вміння читати рух партнера, прогнозувати події - це не лише техніка, а й прояв інтелектуальної зрілості.

Підлітковий період – це не лише можливості, а й ризики. Емоційна нестабільність, підвищена тривожність, протестна поведінка, вплив соціальних мереж, низька стресостійкість - усе це може негативно позначитися на особистісному розвитку. У спорті такі прояви часто виявляються через страх поразки, відмову від змагань, порушення дисципліни чи байдужість до тренувань. Вчасний психологічний супровід дає змогу виявити ці тенденції і скоригувати їх. Систематичне спостереження, діагностика емоційного стану, довірливі бесіди та залучення батьків дозволяють запобігти глибшим проблемам. У цьому процесі ключовим є не формальний контроль, а щире розуміння дитини як особистості, її внутрішнього світу, потреб і прагнень.

Таким чином, підлітковий вік є періодом глибоких психофізіологічних і соціальних трансформацій, які визначають подальший розвиток дитини як спортсмена і як особистості. Розуміння цих особливостей дає змогу тренеру будувати навчально-тренувальний процес з урахуванням індивідуальних потреб, створювати сприятливий психологічний клімат і забезпечувати гармонійне поєднання фізичного, морального та емоційного розвитку.

1.2. Роль тренера в процесі психологічного супроводу

У сучасній спортивній педагогіці постать тренера розглядається не лише як фахівця з технічної підготовки спортсменів, а як педагога, вихователя і психолога, який впливає на формування особистості вихованців. Його роль значно ширша, ніж просто передавання технічних знань чи формування фізичних якостей. Тренер – це людина, яка формує атмосферу у колективі, визначає емоційний клімат, систему цінностей і взаємин у спортивній секції. Саме від його особистісних якостей, стилю спілкування та педагогічного підходу залежить ефективність психологічного супроводу дітей у процесі спортивного розвитку.

— Психологічна компетентність тренера – це його здатність розуміти психологічні особливості вихованців, адекватно реагувати на їхні емоційні стани, мотивувати до самовдосконалення, вирішувати конфлікти та створювати сприятливі умови для розвитку особистості. У роботі з підлітками тренер має виступати одночасно в кількох ролях: наставника, який задає напрям руху та є прикладом для наслідування;

— психолога, який спостерігає за емоційним станом спортсменів і вміє своєчасно його коригувати;

— вихователя, який формує у дітей морально-вольові якості;

— лідера групи, що підтримує командний дух і є авторитетом для своїх вихованців.

Високий рівень психологічної культури тренера забезпечує довіру між ним і вихованцями, сприяє ефективній взаємодії, знижує рівень тривожності дітей під час тренувань і змагань. Здатність тренера підтримувати психологічний баланс у групі дозволяє уникати конфліктів, створювати атмосферу взаємоповаги та співпраці.

Ефективний психологічний супровід неможливий без якісної комунікації між тренером і дітьми. Саме спілкування є головним інструментом

впливу на емоційний стан вихованців. Для підлітків тренер часто виступає однією з найавторитетніших фігур, чия думка має не менше значення, ніж слова батьків або вчителів. Важливо, щоб спілкування тренера з дітьми було не лише інструктивним («роби так»), але й виховним, пояснювальним, підтримувальним. Підлітки краще реагують на конструктивну критику, коли вона поєднується з довірою і доброзичливістю. Натомість надмірна жорсткість або приниження можуть викликати протест, замкненість, агресію чи навіть бажання залишити секцію. Згідно з дослідженнями спортивної психології, емоційна підтримка тренера має безпосередній вплив на рівень мотивації спортсменів. Вона формує відчуття психологічної безпеки, необхідної для відкритого спілкування та продуктивного навчання. Дитина, яка відчуває підтримку, сприймає тренування не як тиск, а як можливість для самореалізації.

Тренеру важливо не лише контролювати дисципліну, а й розвивати у вихованців уміння самостійно аналізувати свої емоції, визначати цілі, оцінювати власний прогрес. У цьому допомагають регулярні бесіди, рефлексивні вправи, командні обговорення після тренування, під час яких діти можуть висловити свої думки, поділитися відчуттями та досвідом.

Одним із ключових напрямів роботи тренера є створення позитивного психологічного клімату у спортивному колективі. Від нього залежить не лише емоційний комфорт підлітків, а й ефективність навчання, здатність до співпраці та командна єдність. Психологічний клімат – це сукупність взаємин, настроїв, традицій та норм поведінки, які формуються у групі. У сприятливому середовищі діти відчувають себе частиною команди, вчать співпрацювати, дотримуватися правил, підтримувати один одного. Натомість у колективах із високим рівнем конфліктності часто виникають емоційне виснаження, страх критики, низька самооцінка.

Тренер, який володіє навичками емоційного інтелекту, здатний своєчасно виявляти напругу між дітьми та врегульовувати її через колективні бесіди, ігрові завдання, командні вправи. Особливе значення має «buddy-

system» – метод, коли новачка закріплюють за досвідченішим учнем, який допомагає адаптуватися в групі. Це не лише прискорює інтеграцію нових дітей, але й виховує у старших почуття відповідальності та взаємопідтримки.

Мотивація – ключовий чинник у спортивному розвитку підлітків. Саме тренер є головним мотиватором, який формує ставлення до спорту, цілей і досягнень. Мотивація дітей часто має соціальний характер: прагнення бути прийнятим у колективі, отримати схвалення, відчувати успіх. Завдання тренера - поступово перетворити цю зовнішню мотивацію на внутрішню, орієнтовану на самовдосконалення.

Ефективним інструментом є індивідуалізація мотиваційного підходу. Тренеру слід враховувати індивідуальні відмінності кожного вихованця - одні потребують постійного підкріплення, інші – автономії, треті – чіткого орієнтиру на результат. Використання різних способів заохочення, наприклад:

- словесна похвала;
- відзначення досягнень;
- залучення до ролі помічника.

Це стимулює внутрішній розвиток і підвищує самооцінку підлітків.

Важливо пам'ятати, що демотивація може виникати через надмірний тиск, порівняння між дітьми або недооцінку їхніх зусиль. У підлітковому віці діти надзвичайно чутливі до несправедливості, тому тренеру варто дотримуватися принципу рівності, чесності й відкритого зворотного зв'язку.

Окрім навчальної і мотиваційної функції, тренер виконує важливу виховну роль. Він формує морально-етичні орієнтири своїх вихованців, вчить відповідальності, чесності, поваги до суперників, вміння приймати поразку гідно. Через щоденне спілкування, приклади власної поведінки та ставлення до справи тренер впливає на формування характеру дітей.

Особливо важливим є принцип виховання через особистий приклад. Тренер, який демонструє самодисципліну, повагу до кожного вихованця, витримку і справедливість, природно викликає довіру та наслідування. Діти

копіюють поведінкові моделі своїх наставників, тому моральна позиція тренера має бути чіткою й послідовною.

Виховна діяльність тренера в айкідо має ще одну особливість – вона спирається на філософські засади цього бойового мистецтва. Айкідо виховує гармонію, внутрішній спокій, терпимість і самоконтроль. Тренер, який розуміє ці принципи, може інтегрувати їх у виховний процес, формуючи у дітей не лише фізичну силу, а й моральну зрілість.

Тренер часто є першою людиною, до якої дитина звертається у складній ситуації – коли щось не виходить, коли трапляється поразка, конфлікт або знижується мотивація. Саме тому важливою частиною його діяльності є психологічна підтримка у кризових моментах. Вона полягає у вмінні вислухати, заспокоїти, допомогти дитині осмислити ситуацію, знайти в ній позитивний досвід. Тренер може застосовувати методи коротких індивідуальних розмов, позитивного підкріплення, спільного аналізу помилок. Такий підхід формує у дітей стійкість до стресів, уміння бачити можливість росту навіть у поразках.

Психологічний супровід включає також роботу з батьками – інформування їх про особливості вікового розвитку, рекомендації щодо підтримки дитини вдома. Узгоджена позиція «тренер – батьки – дитина» створює єдине виховне середовище, у якому підліток відчуває стабільність і розуміння.

Ефективна реалізація психологічного супроводу неможлива без дотримання етичних норм. Тренер має поважати особистість кожного вихованця, уникати приниження, дискримінації, порівнянь. Важливо забезпечити емоційну безпеку дітей – ситуацію, у якій кожен може вільно висловити думку, не боячись осуду.

Одним із базових принципів є конфіденційність – тренер не повинен розголошувати особисту інформацію, отриману під час спілкування з дітьми чи їхніми батьками. Також важливо підтримувати баланс між вимогливістю та

доброзичливістю: надмірна м'якість знижує дисципліну, а жорсткість руйнує довіру.

Щоб ефективно виконувати роль психологічного наставника, тренер повинен постійно розвивати власну професійну компетентність. Це передбачає участь у семінарах, тренінгах, самоосвіту у сфері психології спорту, педагогіки, комунікації. У сучасних умовах важливо опановувати основи стрес-менеджменту, конфліктології, методи невербального спілкування. Професійний розвиток тренера також передбачає рефлексію - здатність аналізувати власні дії, оцінювати результати своєї роботи, помічати помилки й виправляти їх. Саме ця здатність відрізняє справжнього педагога від просто інструктора.

Отже, роль тренера у процесі психологічного супроводу є багатогранною і комплексною. Вона включає педагогічну, комунікативну, виховну, емоційну та мотиваційну складові. Ефективний тренер створює безпечний і підтримувальний простір, у якому діти не лише розвивають спортивні навички, а й формують внутрішню силу, самоповагу та моральні орієнтири. Особливо в бойових мистецтвах, таких як айкідо, де спорт поєднується з філософією гармонії та самоконтролю, психологічна роль тренера має фундаментальне значення для формування особистості підлітка і його гармонійного розвитку.

1.3. Виховний потенціал бойових мистецтв (на прикладі айкідо)

Бойові мистецтва у сучасному світі розглядаються не лише як система фізичної підготовки чи засіб самозахисту, а як багатогранне педагогічне явище, що поєднує фізичне, моральне, духовне та психологічне виховання особистості. На відміну від багатьох видів спорту, які орієнтовані виключно на результат і змагання, бойові мистецтва спрямовані на внутрішній розвиток людини, гармонію тіла і духу, формування цілісної особистості.

Айкідо займає особливе місце серед бойових мистецтв. Це не просто техніка ведення бою, а цілісна філософська система, заснована на принципах гармонії, самоконтролю, поваги до суперника та уникнення насильства. Його засновник Моріхей Уесіба вважав, що справжня мета бойового мистецтва - не перемога над іншим, а перемога над самим собою, над власними страхами, гнівом і слабкістю. Саме тому айкідо має потужний виховний потенціал, особливо у роботі з дітьми підліткового віку.

Основою виховного впливу бойових мистецтв є їхня ціннісна система, що включає принципи дисципліни, поваги, відповідальності, наполегливості, самовдосконалення та гармонії. Під час тренувань дитина не просто виконує технічні дії – вона навчається керувати своїм тілом і свідомістю, вчиться контролювати емоції, діяти зосереджено, проявляти терпіння та взаємоповагу.

Бойові мистецтва виховують цілісність особистості через постійне поєднання фізичних вправ із моральними орієнтирами. Вони навчають приймати відповідальність за свої дії, дотримуватися правил, розвивати внутрішню дисципліну. Вихованці засвоюють поняття честі, гідності, самоповаги та скромності – якості, що виходять далеко за межі спортивної діяльності. У процесі навчання бойовим мистецтвам формується також волюва сфера. Діти вчаться долати втому, страх, невдачі, не здаватися після поразок. Це виховує силу духу, стійкість до стресів, терпіння та здатність діяти впевнено навіть у складних обставинах.

Айкідо має унікальну педагогічну філософію, що вирізняє його серед інших бойових систем. Основна ідея полягає в тому, що гармонія важливіша за боротьбу, а мета тренування – не завдати шкоди супернику, а навчитися контролювати ситуацію, не піддаючись агресії. Це формує у вихованців ненасильницьке мислення, навички врівноваженості, стриманості та конструктивного реагування на конфлікти. Тренувальний процес у айкідо спрямований не лише на засвоєння техніки кидків чи утримань, а й на розвиток внутрішнього стану. Велику увагу приділяють диханню, концентрації, контроль рухів – усе це сприяє розвитку усвідомленості та самоконтролю.

Заняття айкідо вчать дітей прислухатися до себе, розуміти свої емоції, відчувати баланс між напругою та спокоєм.

Філософія айкідо тісно пов'язана з поняттями гармонії (ай), енергії (кі) та шляху (до). Вихованець поступово розуміє, що справжня сила не у фізичній перевазі, а у внутрішній рівновазі. Такий підхід надзвичайно цінний для підлітків, які часто переживають емоційні коливання, невпевненість або потребу довести свою значущість. Айкідо допомагає спрямувати цю енергію у позитивне русло - на самопізнання, розвиток, самовдосконалення.

Одним із ключових аспектів виховного потенціалу айкідо є дисципліна. Кожне тренування починається і закінчується уклоном - знаком поваги до вчителя, партнерів і самого процесу навчання. Такі ритуали мають глибокий педагогічний зміст: вони формують у дітей шанобливе ставлення до інших, до місця занять, до правил.

Регулярність тренувань, необхідність постійного повторення технічних елементів виховують наполегливість і терпіння. Дитина вчиться працювати системно, долати лінь і відволікання. Айкідо не допускає поспіху чи агресії – успіх приходить лише через поступове вдосконалення, концентрацію і внутрішню спокійність. Це важливий контраст до сучасного світу, де діти звикають до швидких результатів. Тренер у цій системі виступає не лише як інструктор, а як вихователь духовних якостей. Він допомагає дітям усвідомити, що дисципліна – це не примус, а внутрішня організація, яка дає свободу контролювати себе. Відчуття відповідальності формується через партнерські вправи, де важливо не лише виконати техніку, а й не завдати болю іншому, діяти з точністю і повагою.

Однією з найбільших цінностей айкідо є його вплив на емоційну сферу дитини. Тренування допомагають звільнитися від напруження, навчитися регулювати свої емоції, зберігати спокій у стресових ситуаціях. У підлітковому віці, коли емоційна нестабільність часто призводить до конфліктів або невпевненості, айкідо стає своєрідною терапією руху. У процесі занять формується навичка усвідомлення власного стану – дитина

починає розпізнавати, коли її емоції заважають діям, і вчиться повертати рівновагу. Це особливо важливо у бойових мистецтвах, де навіть невелика втрата контролю може призвести до помилки. Регулярні тренування сприяють зниженню тривожності, покращенню концентрації, розвитку самоконтролю.

Також айкідо формує толерантність і емпатію. Оскільки партнери під час занять постійно взаємодіють фізично, між ними виникає довіра. Учні вчаться «відчувати» іншого – його рух, намір, стан. Це допомагає розвивати здатність до співпереживання, розуміння позиції іншої людини, що є важливою складовою психологічної зрілості.

Айкідо створює унікальні можливості для соціального виховання. Тренування у групі передбачає тісну співпрацю, взаємоповагу і дотримання спільних правил. Підлітки вчаться бути частиною команди, допомагати новачкам, взаємодіяти з різними партнерами. Це формує комунікативні навички, відповідальність за колектив, почуття єдності.

Особливе значення має ієрархічна структура секції – наявність старших учнів (інструктори, семпаї), які допомагають молодшим (кохай). Така система виховує лідерські якості, наставництво і повагу до досвіду. Молодші, своєю чергою, бачать приклад для наслідування і прагнуть до вдосконалення. Соціальна взаємодія в айкідо не побудована на змаганні чи порівнянні – тут немає мети «перемогти» іншого. Навпаки, цінується вміння працювати разом, удосконалюватися, долати себе. Це формує у дітей здорове ставлення до успіху, запобігає агресії, заздрості, знижує рівень стресу.

Важливою складовою виховного потенціалу айкідо є духовний розвиток. На відміну від комерційних видів спорту, айкідо зберігає глибоку філософську основу, спрямовану на внутрішнє вдосконалення.

Під час занять діти дізнаються про:

- японську культуру;
- поняття гармонії в нестабільних обставинах;
- баланс між різними видами зайнятості;

— поваги до життя.

Ці цінності сприяють формуванню духовної рівноваги, усвідомлення добра, чесності, співчуття. Тренер, який інтегрує ці принципи у тренувальний процес, може досягти надзвичайно високих виховних результатів. Адже дитина сприймає айкідо не лише як фізичну активність, а як життєвий шлях – «до» (япон. «шлях»), який веде до гармонії, самопізнання і внутрішнього миру.

Айкідо поєднує всі складові розвитку дитини - фізичну, психологічну та моральну. Рухова активність стимулює роботу нервової системи, покращує координацію, пам'ять, увагу. Моральне виховання сприяє формуванню чесності, порядності, поваги. Психологічна складова забезпечує розвиток саморегуляції, стійкості до стресу, уміння діяти впевнено. Таким чином, айкідо є цілісною педагогічною системою, що виховує гармонійну особистість. Підлітки, які займаються цим видом бойового мистецтва, зазвичай демонструють більш високий рівень емоційної зрілості, самодисципліни, соціальної адаптованості порівняно з однолітками, які не залучені до спортивної діяльності.

Отже, виховний потенціал бойових мистецтв, і особливо айкідо, полягає у можливості одночасно формувати фізичну, моральну та психологічну зрілість дитини. Айкідо не навчає агресії чи насильству, а сприяє розвитку гармонійної, спокійної, врівноваженої особистості, здатної до співпраці, самопізнання та відповідальності. Це робить його одним із найефективніших засобів виховання підлітків у сучасних умовах, де так важливо поєднувати силу духу, доброзичливість і внутрішню рівновагу.

Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що психологічний супровід у дитячо-юнацькому спорті є необхідною складовою ефективного навчально-тренувального процесу, особливо у підлітковому віці. Саме цей період є найбільш складним і водночас вирішальним для

формування особистісних, моральних та соціально-психологічних якостей дитини. Інтенсивні психофізіологічні зміни, емоційна нестабільність і пошук власної ідентичності потребують від тренера глибокого розуміння індивідуальних особливостей вихованців і вміння забезпечити емоційно безпечне середовище для їхнього розвитку.

Психологічні особливості підліткового віку визначають характер поведінки, рівень мотивації та сприйняття спортивного процесу. Ефективний тренувальний процес має враховувати такі чинники, як потреба у самостійності, підвищена чутливість до оцінок, значущість групового спілкування та схильність до емоційних коливань. Тренеру важливо формувати в учнів адекватну самооцінку, розвивати навички саморегуляції, долати страх помилок і підтримувати внутрішню мотивацію до самовдосконалення.

У процесі психологічного супроводу тренер виступає не лише як фахівець із технічної підготовки, але й як педагог, наставник і вихователь. Його професійна компетентність передбачає здатність до емпатії, конструктивного спілкування, створення позитивного психологічного клімату, а також уміння запобігати конфліктам і кризовим ситуаціям. Від стилю педагогічного спілкування тренера безпосередньо залежить рівень довіри, згуртованість групи та емоційна стабільність вихованців.

Окремої уваги заслуговує виховний потенціал бойових мистецтв, зокрема айкідо. Його філософія гармонії, самоконтролю, поваги до партнера та уникнення насильства створює унікальні можливості для морального, духовного й емоційного розвитку дітей. Заняття айкідо сприяють формуванню таких рис, як відповідальність, терпіння, наполегливість, внутрішня рівновага й уміння контролювати емоції. Це дає змогу ефективно поєднувати фізичне виховання з вихованням характеру та формуванням позитивної «Я-концепції» особистості.

Отже, теоретичний аналіз підтвердив, що системний психологічний супровід підлітків у спортивній діяльності є необхідною умовою гармонійного

розвитку юного спортсмена. Він забезпечує не лише досягнення спортивних результатів, але й сприяє формуванню емоційної зрілості, соціальної відповідальності та моральної культури особистості. Особливо ефективною така система є у секціях бойових мистецтв, де тренувальний процес органічно поєднується з вихов

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У кваліфікаційній роботі для досягнення поставленої мети та завдань було використано комплекс взаємопов'язаних методів, що дозволили дослідити особливості психологічного супроводу дітей підліткового віку у процесі занять айкідо.

1. Теоретичні методи дослідження – забезпечили теоретичне обґрунтування проблеми, виявлення сучасних наукових підходів і формування концептуальних основ дослідження.(таблиця 2.1).

Таблиця 2.1. – Теоретичні методи дослідження

№	Метод	Зміст методу
1	Аналіз, порівняння та узагальнення літератури	Вивчення науково-методичних джерел щодо психологічного супроводу спортсменів.
2	Систематизація наукових праць	Опрацювання робіт [6; 8; 5] для розкриття психологічних особливостей розвитку.
3	Вивчення методичних матеріалів	Аналіз джерел щодо ролі тренера у формуванні сприятливого психологічного середовища у спортивній групі.
4	Узагальнення практичного досвіду	Огляд досвіду впровадження психологічного супроводу у спортивну діяльність дітей.

Використання цих методів дало змогу сформулювати мету, завдання, гіпотезу та програму дослідження, визначити логіку емпіричної перевірки і науково обґрунтувати педагогічні умови ефективного психологічного супроводу.

2. Емпіричні методи дослідження передбачали безпосереднє вивчення процесу психологічного супроводу у спортивній секції айкідо в природних умовах тренувальної діяльності (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2. – Емпіричні методи дослідження

Методи	Характеристики
Спостереження	— систематичне фіксування поведінкових та емоційних проявів дітей під час тренувань; аналіз взаємодії у парах та групі.
Анкетування підлітків і батьків	— оцінка ставлення до тренувального процесу; визначення рівня емоційного комфорту та самооцінки; — визначення рівня мотивації, задоволеності тренувальним процесом.
Педагогічний експеримент	— розробка та впровадження елементів психологічного супроводу в тренувальний процес експериментальної групи: - вправи на довіру; виховні міні-бесіди; - рефлексивні техніки; порівняння результатів контрольної та експериментальної груп.

3. Психодіагностичні методи дослідження – використовувалися для вимірювання психологічних параметрів і перевірки ефективності впроваджених педагогічно-психологічних засобів:

- Опитувальник саморегуляції поведінки ССП-98 (В. І. Моросанова) – визначення рівня усвідомленої саморегуляції, що є ключовою для айкідо;
- Profile of Mood States (POMS) – оцінка психологічного стану та емоційних коливань спортсменів;
- Sport Motivation Scale (SMS-28) – визначення домінуючого типу спортивної мотивації у підлітків;
- Leadership Scale for Sports (LSS, Челадурай) – оцінка сприйняття тренерського стилю та його впливу на спортсменів.

4. Методи математичної статистики застосовувалися для кількісної обробки результатів емпіричного дослідження ефективності психологічного супроводу підлітків у секції айкідо

$$\bar{x} = \frac{\sum_{j=1}^n x_j n_j}{n},$$

де $\bar{x}$ – середнє арифметичне:

$$s - \text{середнє квадратичне відхилення: } S = \sqrt{S^2};$$

$$S^2 - \text{дисперсія: } S^2 = \frac{\sum_{j=1}^n (x_j - \bar{x})^2 n_j}{n}$$

$$v - \text{коефіцієнт варіації: } v = \frac{S}{\bar{x}} 100\%$$

Для визначення розбіжності (подібності) показників контрольної групи «КГ» і експериментальної групи «ЕГ» застосовувався критерій Ст'юдента (t), який визначався за формулою:

$$t = \frac{|\overline{x_1} - \overline{x_2}|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}},$$

m_1 і m_2 – помилки репрезентативності;

$\overline{x_1}$ і $\overline{x_2}$ – середні арифметичні вибірок.

Для визначення статистичної достовірності отриманих результатів було задано рівень значимості $p < 0,05$.

Під час обробки результатів досліджень були використані програми Microsoft Excel. У кваліфікаційній роботі отримані дані представлені у вигляді таблиць.

2.2. Організація дослідження

Організація дослідження здійснювалася упродовж п'яти місяців 2025 року на базі дитячо-юнацької школи бойових мистецтв «Мутекі». У дослідженні взяли участь 24 спортсмени підліткового віку від 12 до 15 років, які перебувають на етапі спеціалізованої базової підготовки. Усі учасники мали досвід занять айкідо від 2 до 3 років.

Етапи організації дослідження:

Перший етап (*листопад-грудень 2024 р.*) – здійснено аналіз і систематизацію сучасних даних спеціальної науково-методичної літератури з питань психологічного супроводу підлітків у спортивній діяльності, особливостей вікового розвитку та ролі тренера у формуванні емоційно-вольових якостей. Визначено мету, завдання, об'єкт, предмет і методи дослідження, сформовано програму експерименту. Розроблено критерії та показники оцінювання психологічних змін у підлітків, які займаються айкідо.

Другий етап (*лютий 2025 р. – травень 2025 р.*) – проведено констатувальний етап емпіричного дослідження: здійснено спостереження за тренувальним процесом, проведено анкетування підлітків і батьків, а також

первинне тестування за обраними методиками (оцінка саморегуляції, емоційних станів, мотивації). На основі отриманих даних розроблено та впроваджено програму психологічного супроводу для експериментальної групи (вправи на довіру, рефлексію, короткі виховні бесіди). Визначено початковий рівень психологічних показників та критерії подальшої динаміки.

Третій етап (червень 2025 р. – жовтень 2025 р.) – проведено формувальний експеримент у експериментальній групі та здійснено порівняння результатів із контрольною групою. Виконано повторне тестування, проведено кількісну та якісну обробку отриманих даних із використанням методів математичної статистики. Підготовлено висновки щодо ефективності запропонованої програми психологічного супроводу та оформлено результати дослідження.

Дослідження проводилося в умовах спортивного процесу, що забезпечило валідність і достовірність результатів. Зібрані дані використовувалися для порівняльного аналізу впливу системи психологічного супроводу на емоційний стан, самоконтроль, соціальну адаптацію та згуртованість колективу підлітків у секції айкідо.

З метою визначення ефективності психологічного супроводу було сформовано дві групи (Таблиця 2.3 та Таблиця 2.4):

Таблиця 2.3 – Розподіл учасників педагогічного експерименту

Група	Хлопці	Дівчата	Вік	Стаж занять (років)	Кількість учасників
Експериментальна	7	5	12–15	2-3	12
Контрольна	8	4	12-15	2-3	12
Разом	15	9			24

Таблиця 2.4 – Характеристика та кількість спортсменів в групах

Група	Кількість учасників	Характеристика
Експериментальна	n = 12	Під час тренувань застосовувалися елементи психологічного супроводу: вправи на довіру, командна взаємодія, рефлексивні обговорення, короткі виховні бесіди.
Контрольна	n = 12	Заняття відбувалися у звичайному режимі без спеціальних психологічних впливів.

Усі тренування проводив один і той самий тренер, що забезпечувало єдність методичного підходу та умов проведення. Перед початком експерименту було отримано інформовану згоду батьків дітей на участь у дослідженні.

РОЗДІЛ 3

ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СПОРТСМЕНІВ З АЙКІДО НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Особливості формування позитивної психологічної атмосфери

Сприятливе психологічне середовище у спортивній секції є однією з ключових умов ефективності навчально-тренувального процесу. Атмосфера взаємної довіри, підтримки, справедливості та взаємоповаги визначає, наскільки комфортно дітям почувається у колективі, наскільки вони відкриті до навчання і готові долати труднощі. У групі з гарним мікрокліматом спортсмени охоче співпрацюють, проявляють ініціативу, не бояться помилок і більш впевнено розвивають свої соціальні та емоційні навички.

У спортивному колективі, зокрема у секції айкідо, психологічна атмосфера має особливе значення. Тренування передбачають фізичний контакт, взаємну довіру між партнерами, дотримання правил безпеки та етичних норм бойового мистецтва. Наявність позитивного емоційного середовища не лише полегшує навчання технікам, а й підсилює виховний потенціал айкідо, яке традиційно спрямоване на саморозвиток, самообмеження й ненасильницьку взаємодію.

Підлітковий вік є сенситивним періодом для формування соціальних компетенцій. У цей час активно формується образ «Я», зростає емоційна чутливість, потреба у визнанні, прагнення до самостійності. Саме тому емоційна атмосфера у спортивній групі може або сприяти розвитку впевненості, дисципліни й комунікаційних навичок, або - навпаки - підвищувати рівень тривожності та ризик міжособистісних конфліктів. Від того, яким буде середовище, залежить не тільки ефективність тренувань, а й загальний психологічний стан дитини.

Тренер виступає не лише наставником у спортивному сенсі, а й значущою фігурою, яка задає стиль спілкування та емоційний тон тренувань. Його реакції, манера пояснювати, ставлення до дітей та врегулювання конфліктів визначають, яким буде загальний мікроклімат.

Демократичний стиль, у якому поєднуються вимогливість і підтримка, сприяє виникненню довіри й партнерських взаємин. Авторитарність, навпаки, може знижувати ініціативу та викликати напруження.

Партнерські тренування потребують уміння чути іншого, контролювати силу та дії. Це формує відповідальність і готовність допомагати одне одному. Участь у змаганнях, семінарах чи спільних заходах створює відчуття єдності та «командного духу».

Регулярні короткі обговорення дозволяють не накопичувати емоційну напругу, сприяють щирому діалогу між тренером і дітьми.

Формування сприятливого психологічного клімату є результатом систематичної та продуманої роботи. На підготовчому етапі (до експерименту) тренер аналізував атмосферу в групі, сильні й слабкі сторони взаємодії дітей, рівень згуртованості та дисципліни. Це дозволило визначити, які саме елементи психологічного супроводу слід інтегрувати у тренувальний процес.

Під час експерименту у заняття були введені короткі бесіди, вправи на довіру, колективні розминки та рефлексія наприкінці тренувань. Усе це допомагало стабілізувати емоційний стан дітей та поступово змінювати стиль взаємодії в групі у бік більшої підтримки та відкритості.

Під час експерименту були використані наступні психо-регуляційні методи:

1. Метод кооперативних завдань:

Вправи в парах та групах, синхронні техніки, робота з партнером через принцип «веду - слідную», які сприяли:

- розвитку взаємної довіри;
- покращенню концентрації;

- підвищенню згуртованості;
- доланню страху фізичного контакту.

2. Buddy-system («наставник-новачок»)

Старші або більш досвідчені спортсмени допомагали новим учасникам опановувати базові прийоми і правила dojo. Система сприяла:

- розвитку відповідальності;
- швидкій адаптації новачків;
- формуванню атмосфери підтримки;
- зменшенню тривожності у менш досвідчених дітей.

3. Метод позитивного зворотного зв'язку. Після виконання вправ діти разом з тренером обговорювали:

- що вдалося;
- що можна покращити;
- що відчували під час виконання.

Такий підхід формував внутрішню мотивацію, знижував страх помилок та сприяв рефлексивності.

4. Спільні позатренувальні заходи. До програми входили походи, перегляд фільмів, участь у змаганнях, короткі виїзди, волонтерські активності. Ці заходи підсилювали відчуття спільності, створювали дружню атмосферу та формували позитивний емоційний фон.

5. Мікрорефлексія. На завершення тренування проводились короткі (2–3 хв.) обговорення: як минуло заняття, що змінилося у відчуттях, як взаємодіяли з партнерами.

Мікрорефлексія стала ефективним інструментом стабілізації емоційного стану та зміцнення групових взаємин.

Підлітки часто переживають емоційні «сплески», тому поява непорозумінь є природною. Тренер застосовував принципи ненасильницької комунікації («Я-повідомлення») і допомагав дітям формулювати свої почуття та потреби без звинувачень. У випадку повторних конфліктів проводилися короткі групові обговорення, спрямовані на відновлення поваги, зміцнення правил взаємодії та зниження напруги.

До тренувального процесу включалися:

- привітання та уклони;
- спільне формування кола після заняття;
- коротке мовчання для концентрації;
- завершальний уклон та подяка партнерові.

Це створювало передбачувану, структуровану атмосферу й підсилювало відчуття безпеки.

Під час експерименту тренер проводив короткі індивідуальні бесіди та групові консультації для батьків, наголошуючи на:

- важливості емоційної підтримки дітей;
- зниженні тиску щодо результатів;
- правильному реагуванні на помилки та труднощі;
- потребі стабільності режиму та моральної підтримки.

Співпраця з батьками стала важливим чинником успішності психологічного супроводу.

Перед початком формувального експерименту було проведено первинне психодіагностичне обстеження учасників із використанням методики POMS (Profile of Mood States) з метою визначення вихідного рівня емоційного напруження та загального емоційного стану підлітків. Оцінка здійснювалася за сумарним показником TMD (Total Mood Disturbance), який відображає рівень загального емоційного дистресу.

Отримані результати дозволили визначити початковий психологічний фон у експериментальній та контрольній групах до впровадження програми психологічного супроводу.

Таблиця 3.1 – Показники загального емоційного дистресу (TMD) за методикою POMS до початку експерименту

Група	Діапазон значень TMD	Інтерпретація емоційного стану
Експериментальна група	+15 - +35	Помірне емоційне напруження
Контрольна група	+18 - +38	Помірне емоційне напруження

Аналіз результатів первинного вимірювання показав, що учасники обох груп на початку експерименту перебували у стані помірного емоційного напруження. Це проявлялося у підвищеному рівні внутрішньої напруги, втоми, емоційної нестабільності та ситуативної тривожності, що є типовим для підліткового віку та інтенсивної спортивної діяльності.

Водночас відсутність значень у зоні високого емоційного дистресу свідчить про те, що психологічний стан спортсменів не мав критичного характеру, однак потребував цілеспрямованої корекції та підтримки. Отримані дані підтверджують доцільність упровадження програми психологічного супроводу з метою оптимізації емоційного стану та підвищення психологічної готовності підлітків до тренувального процесу.

Для оцінювання рівня саморегуляції поведінки підлітків, які займаються айкідо, було застосовано методику ССП-98, спрямовану на виявлення здатності спортсменів до контролю власних емоцій, поведінкових реакцій, уваги та цілеспрямованості у тренувальній діяльності. Методика дозволяє визначити інтегральний показник саморегуляції, який відображає рівень сформованості навичок самоконтролю та психологічної стійкості.

Початкові вимірювання проводилися до початку формувального експерименту з метою фіксації вихідного рівня саморегуляції в експериментальній та контрольній групах. Отримані результати подано у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2 – Початкові показники саморегуляції
за методикою ССП-98

Група	N	Середній бал «до»	Рівень саморегуляції
Експериментальна	12	3.1	Середній
Контрольна	12	3.0	Середній

Для коректної інтерпретації отриманих даних використовувалися нормативні діапазони рівнів саморегуляції, подані в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3 – Інтерпретація рівнів саморегуляції за методикою ССП-98

Середній бал	Рівень саморегуляції
1.0–2.4	Низький
2.5–3.7	Середній
3.8–5.0	Високий

Аналіз початкових результатів показав, що середні бали в експериментальній (3.1) та контрольній (3.0) групах знаходяться в межах середнього рівня саморегуляції. Це свідчить про те, що на момент початку експерименту підлітки були здатні у цілому контролювати власну поведінку та емоційні реакції в стандартних умовах тренувального процесу, однак ці навички мали нестійкий характер і могли знижуватися в ситуаціях підвищеного фізичного або психологічного навантаження.

Відсутність суттєвих відмінностей між експериментальною та контрольною групами на етапі вимірювань «до» підтверджує початкову однорідність вибірки та коректність умов для подальшого порівняльного аналізу змін, зафіксованих після впровадження програми психологічного супроводу.

Для визначення особливостей сприйняття тренерського стилю підлітками до початку формувального експерименту була використана методика Leadership Scale for Sports (LSS). Первинні результати дозволяють оцінити вихідний стиль взаємодії тренера з групою та психологічні умови, в яких перебували спортсмени на старті дослідження.

Таблиця 3.4. – Показники сприйняття тренерського стилю за методикою LSS до експерименту

Шкала	ЕГ (до)	КГ (до)
Навчально-інструкторський стиль	3.8	3.9
Демократичний стиль	3.2	3.3
Автократичний стиль	3.7	3.6
Соціальна підтримка	3.5	3.4
Позитивна зворотна реакція	3.8	3.7

Інтерпретація початкових результатів:

Аналіз вихідних показників свідчить, що на початку експерименту як в експериментальній, так і в контрольній групах переважали середні значення за більшістю шкал LSS. Навчально-інструкторський стиль перебував на верхній межі середнього рівня, що вказує на достатню організованість тренувального процесу та орієнтацію на технічне навчання.

Демократичний стиль і соціальна підтримка мали помірні показники, що свідчить про часткову залученість спортсменів до взаємодії, але недостатню емоційну відкритість і партнерську комунікацію. Показники автократичного

стилю також знаходилися в межах середнього рівня, що вказує на наявність елементів жорсткого контролю та директивності у роботі тренера.

Таким чином, початкове сприйняття тренерського стилю можна охарактеризувати як відносно збалансоване, але без чітко вираженої підтримувальної та демократичної спрямованості. Це створювало передумови для подальшого психологічного впливу та корекції стилю взаємодії в межах формувального експерименту.

Початковий рівень спортивної мотивації підлітків визначався за методикою SMS-28 (Sport Motivation Scale), що дозволяє оцінити структуру мотивації до занять спортом: внутрішню мотивацію (ІМ), зовнішню мотивацію (ЕМ) та амотивованість (АМ). Отримані дані відображають мотиваційний стан спортсменів до початку експериментального впровадження психологічного супроводу.

Таблиця 3.5 – Показники спортивної мотивації (SMS-28) до експерименту

Група	ІМ (до)	ЕМ (до)	АМ (до)
Експериментальна	4.1	5.0	3.8
Контрольна	4.0	5.1	3.7

Отримані результати свідчать, що на початковому етапі обидві групи мали подібний мотиваційний профіль. Рівень внутрішньої мотивації в експериментальній та контрольній групах перебував у межах середніх значень, що означає наявність інтересу до занять, але недостатню стійкість мотивації. Водночас показники зовнішньої мотивації були відносно високими, що вказує на значну роль зовнішніх чинників - вимог тренера, очікувань батьків або орієнтації на результат.

Рівень амотивованості в обох групах знаходився поблизу порогових значень, що свідчить про наявність ризиків емоційного виснаження, невпевненості або втрати інтересу до тренувального процесу за відсутності додаткової психологічної підтримки.

Таким чином, початкові показники спортивної мотивації підтверджують доцільність впровадження системи психологічного супроводу, спрямованої на посилення внутрішньої мотивації та зменшення залежності підлітків від зовнішнього тиску.

3.2. Аналіз емпіричного дослідження особливостей психологічного супроводу підлітків-айкідок

Психоемоційний стан та мотиваційна сфера підлітків є надзвичайно чутливими до впливу тренувального середовища, стилю взаємодії тренера й особливостей групової динаміки. Після завершення програми психологічного супроводу було проведено порівняльний аналіз показників експериментальної та контрольної груп, що дозволило оцінити ефективність запропонованої моделі та визначити перспективні напрями її подальшого розвитку.

Для визначення загального рівня емоційного напруження використовувалася методика POMS (Profile of Mood States), що дозволяє оцінити сумарний показник TMD – «загальний емоційний дистрес». Інтерпретація значень подана у таблиці 3.6:

Таблиця 3.6. – Інтерпретація значень POMS

Значення TMD	Інтерпретація
від –20 до +10	Сприятливий емоційний стан, готовність до діяльності
+11 – +40	Помірне емоційне напруження
+41 і вище	Високий рівень емоційної дезорганізації, стрес

Таблиця 3.7 – Середні показники загального емоційного дистресу (TMD) за методикою POMS

Група	TMD до експерименту	TMD після експерименту	Динаміка
Експериментальна	+28	+6	-22
Контрольна	+27	+24	-3

Отримані дані свідчать, що до початку експерименту обидві групи перебували у зоні помірного емоційного напруження (TMD у межах +11 – +40), що є типовим для підлітків у період активної навчально-тренувальної діяльності та підвищених вимог.

Після завершення експерименту в експериментальній групі зафіксовано суттєве зниження показника TMD з +28 до +6, що відповідає сприятливому або нейтральному емоційному стану. Це свідчить про зменшення внутрішнього напруження, втоми, дратівливості та покращення загального психологічного самопочуття підлітків.

У контрольній групі показник TMD знизився незначно (з +27 до +24) і залишився в межах помірного емоційного напруження, що вказує на відсутність виражених позитивних змін без цілеспрямованого психологічного супроводу.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що впровадження елементів психологічного супроводу сприяє нормалізації емоційного стану підлітків та підвищенню їх психологічної готовності до тренувальної діяльності.

Після завершення психологічної програми визначено значні якісні зміни у здатності підлітків контролювати власні емоції, поведінку та увагу.

Після завершення формувального експерименту було проведено повторне діагностування з метою оцінки змін у рівні саморегуляції поведінки підлітків. Порівняльний аналіз показників «до» та «після» дозволив визначити ефективність впровадженої програми психологічного супроводу та характер змін у експериментальній і контрольній групах.

Таблиця 3.8. – Результати методики ССП-98

Група	N	«До»	«Після»	Динаміка
Експериментальна	12	3.1	4.0	+0.9
Контрольна	12	3.0	3.1	+0.1

Таблиця 3.9. – Інтерпретація рівнів

Середній бал	Рівень
1.0–2.4	Низький
2.5–3.7	Середній
3.8–5.0	Високий

Інтерпретація результатів.

Показник 4.0 в експериментальній групі відповідає високому рівню саморегуляції.

Підлітки стали краще планувати дії, швидше відновлювати емоційний баланс, спокійніше реагувати на невдачі, демонструвати більшу зібраність на тренуваннях.

Контрольна група залишилась у зоні середнього рівня, що характерно для природного розвитку без додаткових впливів. Зростання на +0.9 бала підтверджує значущу ефективність програми психологічного супроводу. Після завершення експерименту було повторно проведено оцінювання сприйняття тренерського стилю за методикою LSS з метою виявлення змін, що відбулися внаслідок впровадження елементів психологічного супроводу та корекції стилю взаємодії тренера з підлітками.

Таблиця 3.10. – Показники LSS

Шкала	ЕГ (до)	ЕГ (після)	КГ (до)	КГ (після)
Навчально-інструкторський	3.8	4.6	3.9	4.0
Демократичний	3.2	4.4	3.3	3.4
Автократичний	3.7	2.9	3.6	3.5
Соціальна підтримка	3.5	4.7	3.4	3.5
Позитивна реакція	3.8	4.9	3.7	3.8

Таблиця 3.11. – Інтерпретація

Рівень	Значення	Пояснення
Високий	4–5	Стиль проявляється стабільно
Середній	3–3.9	Проявляється частково
Низький	1–2.9	Слабкий стиль, ризики взаємодії

Інтерпретація після експерименту

В ЕГ значно зросли показники:

- демократичного стилю,
- соціальної підтримки,
- позитивної зворотної реакції.

Знизився автократичний стиль, що корелює з покращенням психологічного клімату.

У контрольній групі позитивної динаміки практично немає.

Тобто стиль тренера став більш підтримувальним, гнучким та партнерським, а це один із найважливіших чинників у підлітковому спорті. Після завершення експерименту було проведено повторне вимірювання спортивної мотивації підлітків за методикою SMS-28 з метою оцінки змін у структурі мотивації під впливом психологічного супроводу та порівняння показників експериментальної і контрольної груп.

Таблиця 3.12. – Показники спортивної мотивації

Група	ІМ до	ІМ після	ЕМ до	ЕМ після	АМ до	АМ після
ЕГ	4.1	5.6	5.0	4.2	3.8	2.1
КГ	4.0	4.1	5.1	5.0	3.7	3.5

Таблиця 3.13. – Інтерпретації

Рівень	Значення	Характеристика
Висока ІМ	5.5–7	внутрішнє бажання тренуватися
Середня ІМ	4–5.4	стійкість недостатня
Низька ІМ	<4	залежність від зовнішніх факторів
Висока ЕМ	5–7	вплив вимог, тиску
Висока АМ	4.5–7	відсутність мотивації, ризик відмови

Інтерпретація результатів

В ЕГ ІМ зросла до 5.6, що відповідає високій внутрішній мотивації. Знизилися ЕМ і АМ, тобто діти менше орієнтовані на зовнішній тиск, зменшилася втома, невпевненість і ризик відмови від тренувань.

У контрольній групі зміни майже відсутні.

Результати експерименту підтверджують, що психологічний супровід:

- покращує емоційний стан (POMS),
- підвищує рівень саморегуляції (ССП-98),
- покращує сприйняття тренера (LSS),
- посилює внутрішню мотивацію до занять айкідо (SMS-28).
- Подальший розвиток системи супроводу доцільно спрямувати на:
- розширення програм емоційної та соціальної компетентності тренерів;
- впровадження регулярної психодіагностики (2–3 рази на рік);
- створення цифрових інструментів моніторингу стану спортсменів;
- активну співпрацю з батьками;
- формування довгострокової моделі безперервного супроводу.

Узагальнюючи, психологічний супровід виступає ключовим компонентом гармонійного розвитку особистості юного айкідоки та підвищує ефективність тренувального процесу в цілому.

3.3. Рекомендації психологічної підтримки та супроводу спортсменів з айкідо на етапі спеціалізованої базової підготовки

У роботі тренера, який працює з дітьми підліткового віку, важливим є розуміння того, що кожен спортсмен – це не лише носій фізичних можливостей, а насамперед особистість зі своїм внутрішнім світом, переживаннями, страхами та прагненнями. Саме тому головним завданням тренера є створення умов, у яких дитина відчуватиме себе прийнятою,

зрозумілою та підтриманою. Психологічна підтримка - це не окремий елемент роботи, а стиль взаємодії, який пронизує весь тренувальний процес.

Довіра – це основа ефективної комунікації у спортивній секції. Без неї будь-який педагогічний вплив буде поверховим і короткотривалим. Для формування довіри необхідно проявляти щирий інтерес до кожного вихованця, спілкуватися не лише про техніку чи результати, а й про емоції, шкільне життя, друзів, плани. Підлітки дуже тонко відчують нещирість, тому авторитет тренера базується не на суворості, а на послідовності, чесності та людяності.

Тренеру варто пам'ятати, що для підлітка він часто є прикладом для наслідування. Манера поведінки, емоційна стабільність, реакція на стресові ситуації, навіть інтонація - усе це сприймається вихованцями як зразок. Тому важливо демонструвати врівноваженість, повагу до кожного учня, вміння визнавати власні помилки. Така модель спілкування формує у дітей почуття безпеки та готовність відкриватися.

Кожен підліток має свій тип темпераменту, рівень тривожності, особистісні мотиви. Тому тренер повинен використовувати індивідуальний підхід, спостерігати за поведінкою дітей, фіксувати зміни у настрої чи мотивації. Важливо виявляти не лише «сильних» спортсменів, а й тих, хто потребує додаткової уваги.

Психологічна діагностика може здійснюватися у простій формі: короткі опитувальники, анкетування або бесіди. Наприклад, раз на місяць можна запитати дітей:

1. Що тебе найбільше тішило на тренуваннях цього місяця?
2. Коли було важко?
3. Чого ти хотів би навчитися наступного разу?

Такі запитання допомагають тренеру розуміти емоційний стан вихованців і водночас дають дітям можливість відчувати, що їхня думка важлива.

У підлітковому віці мотиви спортивної діяльності часто коливаються: від прагнення досягнень і самоствердження – до втрати інтересу чи втоми. Завдання тренера – підтримати внутрішню мотивацію спортсменів

Підтримати внутрішню мотивацію можливо через позитивне підкріплення: похвалу за старанність, заохочення навіть невеликих досягнень, створення ситуацій успіху. Дуже важливо, щоб похвала була конкретною: не просто «молодець», а «ти сьогодні чудово тримав баланс» або «мені сподобалось, як ти допоміг партнеру». Це підсилює почуття власної цінності й формує позитивну самооцінку. Водночас критика має бути конструктивною: з акцентом на те, як виправити помилку, а не на саму помилку.

Корисно використовувати принцип «пісочного бутерброда»: спочатку похвала, потім зауваження, потім знову підтримка. Наприклад: «Ти добре зробив кидок, техніка вже краща, але слідкуй за рівновагою. Я впевнений, що наступного разу вийде ідеально». Такий підхід дозволяє уникнути демотивації та формує у дітей готовність до самовдосконалення.

Підлітки часто бояться осуду, невдач, помилок. Тренер повинен формувати у групі атмосферу, де помилка сприймається як частина навчання, а не як поразка. Це досягається через пояснення, що навіть професіонали постійно помиляються й навчаються.

Корисно проводити короткі «рефлексійні кола» після тренувань: діти діляться, що сьогодні вийшло добре, а що ні, і чого навчилися. Така форма сприяє розвитку емоційної зрілості, відповідальності й довіри між членами групи.

У моменти емоційного напруження (перед змаганнями, після поразки) тренер може застосовувати дихальні вправи, короткі релаксаційні техніки або бесіди про цінність процесу, а не лише результату. Головне - не залишати дитину наодинці зі своїм розчаруванням.

Бойові мистецтва є потужним засобом виховання сили волі, дисципліни, відповідальності. Але ці якості не формуються автоматично - вони потребують усвідомленого підкріплення з боку тренера. Необхідно пояснювати учням

зв'язок між їхньою поведінкою у залі та життям поза ним: повага до партнера - це повага до людей, самоконтроль - це шлях до мудрості, наполегливість - це крок до успіху. Регулярні короткі бесіди про моральні принципи айкідо, доброчесність, справедливість і терпіння допомагають формувати внутрішній кодекс поведінки.

Батьки – важлива складова у системі виховання спортсмена. Часто саме вдома підкріплюються або, навпаки, нівелюються цінності, що формуються у спортивній секції. Тренеру варто налагоджувати регулярний контакт із батьками: короткі звіти, неформальні бесіди, консультації. Рекомендується раз на 2–3 місяці проводити “батьківські зустрічі”, де обговорюються не лише спортивні результати, а й емоційний стан дітей, їхня поведінка, мотивація. Це дозволяє створити єдиний виховний простір «тренер–дитина–батьки».

Доцільним є впровадження таких прийомів:

3. Buddy-system – система «партнерства», коли більш досвідчений спортсмен допомагає новачкові адаптуватися, що підвищує згуртованість групи.
4. Метод рольових ситуацій – розігрування конфліктних або етичних ситуацій (наприклад, як реагувати на поразку, як підтримати товариша).
5. Вправи на довіру – спільні завдання, де успіх залежить від взаємодії (наприклад, ведення з закритими очима, підтримка партнера у парних вправах).

Отже, ефективність тренерської роботи у підлітковому спорті залежить від здатності тренера бути не лише наставником, а й психологом, педагогом і другом. Справжня майстерність полягає не лише у навчанні техніки, а й у вихованні сильного духу, врівноваженого характеру та моральних переконань. Тренер, який володіє психологічною культурою, здатний створити атмосферу довіри, гармонії й натхнення – саме в такому середовищі дитина росте не просто спортсменом, а зрілою, відповідальною особистістю.

Висновки до розділу 3

Психологічний супровід у дитячо-юнацькому спорті, особливо на етапі спеціалізованої базової підготовки, є одним із визначальних чинників формування гармонійної, соціально зрілої та емоційно стійкої особистості спортсмена. Проведений теоретичний та практичний аналіз дозволив визначити, що ефективність тренувального процесу безпосередньо залежить від якості психологічної взаємодії між тренером, вихованцями та батьками.

Під час дослідження встановлено, що тренер відіграє ключову роль у створенні сприятливого психологічного клімату, розвитку позитивної мотивації, емоційної стабільності та внутрішньої дисципліни підлітків. Його педагогічний стиль, комунікативна культура, рівень емпатії та здатність підтримувати довірливі взаємини з вихованцями визначають ефективність усієї виховної системи у спортивній секції.

Одним із головних напрямів удосконалення психологічного супроводу є підвищення психологічної компетентності тренерів. Для цього доцільно впроваджувати освітні програми, тренінги з розвитку емоційного інтелекту, навчання навичкам комунікації, подолання конфліктів, кризового консультування. Також важливим є створення методичних матеріалів і практичних посібників, які допоможуть тренерам ефективно працювати з дітьми різного віку та темпераменту.

Особливу увагу слід приділяти формуванню позитивного мікроклімату у спортивних групах. Атмосфера підтримки, взаємоповаги, довіри й командного духу сприяє не лише підвищенню ефективності навчання, а й зниженню рівня тривожності, агресивності, емоційного вигорання. Використання інтерактивних форм роботи, командних ігор, рефлексивних вправ і групових обговорень дозволяє формувати соціальні навички, необхідні для успішної адаптації підлітків у колективі.

Перспективними напрямками подальшого розвитку системи психологічного супроводу є інтеграція психологічної підтримки у кожен етап

тренувального процесу, впровадження цифрових інструментів для моніторингу емоційного стану спортсменів, а також активна співпраця тренерів, психологів і батьків. Такий підхід дозволить створити цілісну модель виховання, де спорт стане не лише засобом фізичного розвитку, а й платформою для формування моральних і духовних цінностей.

Таким чином, удосконалення системи психологічного супроводу підлітків у секціях бойових мистецтв, зокрема айкідо, сприятиме підвищенню ефективності тренувального процесу, гармонійному розвитку особистості спортсмена, зменшенню психологічних ризиків і зміцненню соціальної єдності колективу. Реалізація запропонованих рекомендацій стане важливим кроком до формування гуманістично орієнтованої системи виховання у дитячо-юнацькому спорті.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження було досягнуто мету кваліфікаційної роботи - визначити особливості психологічного супроводу спортсменів з айкідо на етапі спеціалізованої базової підготовки. Виконання всіх поставлених завдань дозволило комплексно охарактеризувати структуру, чинники та ефективність психологічної підтримки у дитячо-підлітковому спорті.

1. У межах першого завдання - здійснення теоретичного аналізу проблеми - було узагальнено наукові підходи до розуміння психологічного супроводу у спорті, визначено його функції, принципи та значення для розвитку юних спортсменів. Проаналізовано сучасні уявлення про психоемоційні та соціальні особливості дітей і підлітків у контексті занять бойовими мистецтвами. Установлено, що тренер у цей період виступає не лише педагогом, а й ключовою фігурою емоційної підтримки, яка впливає на впевненість, мотивацію та стабільність внутрішнього стану спортсмена.

2. У межах другого завдання - визначення критеріїв і показників психологічного супроводу - було конкретизовано основні параметри оцінювання: емоційний стан (POMS), рівень саморегуляції (ССП-98), стиль тренера (LSS), спортивну мотивацію (SMS-28). Виокремлено ключові чинники, що формують позитивний психологічний клімат у секції айкідо: зрозуміла комунікація, підтримка, рефлексія, зворотний зв'язок та тренерський стиль взаємодії.

3. У межах третього завдання - проведення емпіричного дослідження - було здійснено комплексну діагностику учасників контрольної й експериментальної груп. Отримані результати продемонстрували, що систематичне використання елементів психологічного супроводу (міні-бесіди, вправи на довіру, рефлексивні техніки, корекція тренерського стилю) сприяло покращенню емоційного стану, підвищенню внутрішньої мотивації та

розвитку навичок саморегуляції серед спортсменів експериментальної групи. Статистичний аналіз підтвердив достовірність і стійкість позитивних змін.

4. У межах четвертого завдання - формування практичних рекомендацій — на основі аналізу отриманих результатів було запропоновано напрями вдосконалення системи психологічного супроводу в секціях бойових мистецтв. Зокрема, рекомендовано:

- здійснювати регулярний психологічний моніторинг стану вихованців;
- підвищувати комунікативну та емоційну компетентність тренерів;
- впроваджувати тренінги з розвитку емоційної стійкості, самооцінки та командної взаємодії;
- цілеспрямовано формувати позитивний мікроклімат у групі на основі взаємоповаги, довіри та підтримки.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що психологічний супровід є важливою та невід'ємною складовою ефективної підготовки юних спортсменів. Його систематичне впровадження забезпечує не лише підвищення спортивних результатів, але й сприяє гармонійному розвитку особистості, формуванню моральних якостей, соціальної зрілості, стійкої мотивації та позитивного ставлення до занять айкідо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва І. О. Психологічні аспекти розвитку особистості підлітка у спортивній діяльності. Київ: Освіта, 2020. 156 с.
2. Бойко В. В. Психологія спорту: підручник. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2019. 312 с.
3. Гончарук О. М. Педагогіка спорту і фізичного виховання. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. 240 с.
4. Деркач В. М., Кувалдіна О. В. Методичні рекомендації до написання кваліфікаційних робіт. Миколаїв: НУК ім. адмірала Макарова, 2020.
5. Піаже Ж. Психологія інтелекту. - К.: Видавництво „Основи“, 2002. с. 145–168)
6. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза. К.: Либідь, 1996. с. 244–260
7. Ельконін Д. Б. Психологія розвитку. - М.: Педагогіка, 1989. с. 52–78
8. Кон І. С. Психологія юності. - М.: Наука, 1989. с. 30–67
9. Лурія А. Р. Основи нейропсихології. - М.: МГУ, 1973. с. 112–130
10. Анохін П. К. Біологія і нейрофізіологія умовного рефлексу. М.: Наука, 1975. с. 95–121
11. Зюзіна Н. В. Психологія дитячо-юнацького спорту. Київ: Педагогічна думка, 2018. 210 с.
12. Ковальчук О. І. Формування морально-вольових якостей у юних спортсменів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2017. 168 с.
13. Мурашкевич С. О. Айкідо як засіб виховання гармонійної особистості. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я. 2022. № 4. С. 57–63.
14. Носко Н. М., Баранов О. І. Психологічна підтримка спортсменів підліткового віку. Харків: ХДАФК, 2020. 220 с.

15. Орліков С. П. Соціальна психологія дитячо-юнацьких колективів. Київ: Академвидав, 2018. 190 с.
16. Сидоренко В. І. Методики психодіагностики у спорті. Київ: КНЕУ, 2019. 198 с.
17. Weinberg, R., & Gould, D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 8th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2023.
18. World Aikido Federation. Aikido Pedagogy and Ethics Manual. Tokyo: WAF Publications, 2021. 102 p.
19. Horn, T. S. Advances in Sport Psychology. 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.
20. Vealey, R. S. Mental Skills Training in Sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), Handbook of Sport Psychology. Hoboken, NJ: Wiley, 2020. P. 1-37.
21. Lyle, J., & Cushion, C. Sports Coaching: Professionalisation and Practice. Edinburgh: Elsevier, 2017.
22. Deci, E. L., & Ryan, R. M. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. New York: Guilford Press, 2017.
23. Csikszentmihalyi, M. Flow and the Foundations of Positive Psychology. Dordrecht: Springer, 2019.
24. Jowett, S. Coaching Relationships: The Role of the Coach-Athlete Bond in Performance. Sport and Exercise Psychology, 2018. Vol. 12(3). P. 45-62.
25. Cotterill, S. T. Team Psychology in Sports: Theory and Practice. London: Routledge, 2020.
26. Dweck, C. S. Mindset: The New Psychology of Success. New York: Ballantine Books, 2016.
27. Langan, E., Blake, C., & Toner, J. Mindfulness and Athletic Performance: A Systematic Review. Journal of Sport Psychology in Action, 2023. Vol. 14(1). P. 12-25.

28. Henriksen, K., Schinke, R., & Moesch, K. Sport Psychology in Emerging Countries: The Case of Ukraine. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2021. Vol. 19(2). P. 145-160.
29. Fedorchuk, S., & Lysenko, O. The Impact of Martial Arts on Adolescent Psychological Development. *Journal of Physical Education and Sport*, 2022. Vol. 22(4). P. 890-897.
30. Kovalchuk, V., & Petrov, S. Modern Approaches to Coaching in Youth Sports. *Youth Sports Research Quarterly*, 2023. Vol. 15(3). P. 45-58.
31. Melnychuk, O., & Savchenko, I. Psychological Resilience in Young Athletes. *Ukrainian Journal of Sport Science*, 2021. Vol. 8(2). P. 34-48.
32. Thelwell, R., & Harwood, C. *Sport Psychology for Young Athletes*. London: Routledge, 2022.
33. Bertollo, M., & Ruiz, M. C. *Sport and Exercise Psychology: From Theory to Practice*. Lausanne: Frontiers Media, 2023.

ДОДАТОК А

ССП-98 (Опитувальник саморегуляції поведінки, Моросанова)

Інструкція:

Перед вами подані висловлювання.

Оберіть варіант відповіді, який найбільш точно описує вашу поведінку.

Відзначайте один варіант у кожному пункті.

Шкала відповідей:

- 1 — майже ніколи
- 2 — рідко
- 3 — інколи
- 4 — часто
- 5 — майже завжди

Фрагмент опитувальника ССП-98 - (повна версія — 98 пунктів, у додатку подається фрагмент)

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Я вмію заздалегідь планувати свої дії на тренуваннях	☐	☐	☐	☐	☐
2	Мені легко контролювати емоції у складних ситуаціях	☐	☐	☐	☐	☐
3	Я здатний зосередитися на виконанні техніки навіть під тиском	☐	☐	☐	☐	☐
4	Якщо щось не виходить, я вмію швидко змінити підхід	☐	☐	☐	☐	☐
5	Я завжди аналізую власні помилки	☐	☐	☐	☐	☐
6	Мені легко дотримуватися дисципліни	☐	☐	☐	☐	☐
7	Я вмію ставити реалістичні цілі	☐	☐	☐	☐	☐

Підрахунок:

Підсумовується загальна сума балів → виводиться середній показник.

Інтерпретація рівня саморегуляції:

Середній бал	Рівень саморегуляції
1.0 – 2.4	Низький — слабкий контроль емоцій, уваги, планування
2.5 – 3.7	Середній — достатній для повсякденних ситуацій, нестабільний у стресі
3.8 – 5.0	Високий — добре розвинена здатність керувати емоціями, поведінкою, діями

ДОДАТОК Б

POMS (Профіль настроїв)

Інструкція:

Перед вами список станів.

Оцініть, наскільки кожен стан відповідає тому, як ви почуваєтесь **зараз**.

Шкала оцінювання:

0 — зовсім ні

1 — трохи

2 — помірно

3 — сильно

4 — дуже сильно

Фрагмент опитувальника POMS (повна версія містить 65 пунктів)

№	Стан / прикметник	0	1	2	3	4
1	Напружений	☐	☐	☐	☐	☐
2	Засмучений	☐	☐	☐	☐	☐
3	Енергійний	☐	☐	☐	☐	☐
4	Втомлений	☐	☐	☐	☐	☐
5	Злий	☐	☐	☐	☐	☐
6	Упевнений	☐	☐	☐	☐	☐

Шкали, що формуються:

1. Напруженість–тривога
2. Депресія
3. Гнів–ворожість

4. Енергійність—активність (позитивна)
5. Втома
6. Сплутаність—розгубленість

Підрахунок:

- кожна шкала = сума відповідей на свої пункти
- формула показника «Загальний профіль настрою» (TMD — Total Mood Disturbance):

$$TMD = (\text{Напруженість} + \text{Депресія} + \text{Гнів} + \text{Втома} + \text{Сплутаність}) - \text{Енергійність}.$$
 Чим менше — тим краще.

Інтерпретація значень:

Значення TMD	Інтерпретація
від -20 до +10	Сприятливий емоційний стан, готовність до діяльності
+11 – +40	Помірне емоційне напруження
+41 і вище	Високий рівень емоційної дезорганізації, стрес

ДОДАТОК В**Sport Motivation Scale (SMS-28)****Інструкція:**

Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає вашим справжнім мотивам займатися спортом.

Шкала оцінювання:

- 1 — зовсім не схоже на мене
- 2 — мало схоже
- 3 — скоріше ні
- 4 — скоріше так
- 5 — схоже
- 6 — дуже схоже
- 7 — повністю відповідає мені

Методика вимірює три великі блоки мотивації:

Внутрішня мотивація **(ІМ)**

Зовнішня мотивація **(ЕМ)**

Амотивованість **(АМ – відсутність мотивації)**

Бланк методики (скорочений фрагмент)

Фрагмент опитувальника SMS-28

№	Твердження	1	2	3	4	5	6	7
1	Тому що я отримую задоволення від тренувань	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	Тому що тренер очікує від мене результату	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	Я займаюсь тому, що інакше почуватимусь винним	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	Не знаю, чому я займаюсь — просто так	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	Мені подобається відчуття прогресу і розвитку	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
...	(повна версія — 28 тверджень)							

Шкали, які формуються: (кожна складається з 4 тверджень)

Внутрішня мотивація (ІМ):

ІМ до пізнання

ІМ до досягнення

ІМ до стимуляцій

Зовнішня мотивація (ЕМ):

зовнішнє регулювання

інтроекція

ідентифікація

Амотивованість (АМ)

повна відсутність мотиву

КЛЮЧ SMS-28 (Sport Motivation Scale)

7 шкал × 4 твердження = 28 пунктів

1. Внутрішня мотивація до пізнання (ІМ-Knowledge)

Пункти: 2, 9, 16, 23

2. Внутрішня мотивація до досягнень (ІМ-Accomplishment)

Пункти: 6, 13, 20, 27

3. Внутрішня мотивація до стимуляції (ІМ-Stimulation)

Пункти: 4, 11, 18, 25

4. Ідентифіковане регулювання (Identified Regulation)

Пункти: 3, 10, 17, 24

5. Інтроектоване регулювання (Introjected Regulation)

Пункти: 7, 14, 21, 28

6. Зовнішнє регулювання (External Regulation)

Пункти: 1, 8, 15, 22

7. Амотивація (Amotivation)

Пункти: 5, 12, 19, 26

Підрахунок балів:

Сума відповідей на відповідні твердження / кількість тверджень у шкалі.

Інтерпретація:

Рівень	Показники	Значення
Висока ІМ	5,5–7	Підліток тренується за внутрішнім бажанням, тренер сприяє натхненню
Середня ІМ	4–5,4	Мотив є, але нестабільний
Низька ІМ	нижче 4	Активність залежить від зовнішніх факторів
Висока ЕМ	5–7	Підліток тренується через вимоги тренера, батьків, змагання
Висока АМ	4,5–7	Відсутність внутрішнього бажання, ризик відмови від спорту

ДОДАТОК Г

Leadership Scale for Sports (LSS, Челадурай)**Інструкція:**

Прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає поведінці вашого тренера.

Оцініть за шкалою:

- 1 — ніколи
- 2 — рідко
- 3 — іноколи
- 4 — часто
- 5 — завжди

Методика містить **5 блоків тренерських стилів:**

1. Навчально-інструкторський стиль
2. Демократичний стиль
3. Авторитарний стиль
4. Підтримка соціальної згуртованості
5. Позитивна зворотна реакція (похвала, підтримка)

Бланк методики (скорочений фрагмент)**Фрагмент опитувальника LSS**

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Тренер пояснює техніку зрозуміло та детально	☐	☐	☐	☐	☐
2	Тренер дозволяє висловлювати свою думку	☐	☐	☐	☐	☐
3	Тренер приймає рішення самостійно, без обговорень	☐	☐	☐	☐	☐
4	Тренер підтримує дружню атмосферу у групі	☐	☐	☐	☐	☐

№	Твердження	1	2	3	4	5
5	Тренер регулярно хвалить за успіхи	☐	☐	☐	☐	☐
...	(повна версія — 40 тверджень)					

Ключ та інтерпретація

Шкали опитувальника LSS:

Стиль	Опис
Навчально-інструкторський	Наскільки тренер якісно пояснює техніку, коригує помилки
Демократичний стиль	Тренер враховує думку спортсменів, обговорює рішення
Автократичний стиль	Контроль, накази, жорстка дисципліна
Соціальна підтримка	Тренер турбується про атмосферу та емоції дітей
Позитивна підтримка / Похвала	Частота похвали, заохочення, підсилення мотивації

Підрахунок балів:

Сума відповідей з відповідних пунктів / кількість тверджень у шкалі.

Інтерпретація :

Рівень	Показники	Значення
Високий 4–5	стиль виражений чітко	Тренер стабільно використовує цей стиль
Середній 3–3,9	стиль проявляється епізодично	Потрібна корекція підходів
Низький 1–2,9	стиль майже відсутній	Вказує на психологічні ризики