

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

**Кваліфікаційна робота  
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

з теми «ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В  
УМОВАХ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ»

Виконав: здобувач вищої освіти  
освітньої програми «Тренер з видів спорту»  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
денної форми здобуття вищої освіти  
Палеха Дмитро Олександрович

Керівник: Юрчишин Ю.В., кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту, доцент,  
завідувач кафедри теорії і методики  
фізичного виховання

Рецензент: Мисів В.М., кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту, доцент,  
доцент кафедри теорії і методики фізичного  
виховання

Кам'янець-Подільський, 2025 р.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП.....                                                                                                           | 3  |
| РОЗДІЛ 1. АДАПТАЦІЯ МОЛОДИХ СПОРТСМЕНІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....                                               | 7  |
| 1.1. Психологічні передумови та фактори професійної адаптації .....                                                  | 7  |
| 1.2. Основні стадії процесу професійного включення спортсмена .....                                                  | 10 |
| 1.3. Формування та укорінення в індивідуальний тренувальний режим ....                                               | 13 |
| 1.4. Індивідуально-виховний супровід спортсменів у період їх пристосування до тренувально-змагальної діяльності..... | 17 |
| 1.5. Психологічна підтримка та супровід процесу професійної адаптації..                                              | 20 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....                                                                     | 23 |
| 2.1. Методи дослідження .....                                                                                        | 23 |
| 2.2. Організація дослідження.....                                                                                    | 27 |
| РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ СПЕЦИФІКАЦІЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДИХ СПОРТСМЕНІВ.....                             | 30 |
| 3.1. Порядок організації та характеристика проведення дослідження адаптації молодих спортсменів .....                | 30 |
| 3.2. Опрацювання, аналіз та інтерпретація отриманих результатів .....                                                | 37 |
| 3.3. Практичні поради та рекомендації для оптимізації процесу адаптації молодих спортсменів .....                    | 49 |
| ВИСНОВКИ .....                                                                                                       | 52 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....                                                                                      | 55 |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Процес адаптації молодих спортсменів до умов професійної спортивної діяльності є одним із найскладніших і найбільш актуальних напрямів сучасної спортивної психології. Це зумовлено тим, що спортивна діяльність відбувається в умовах інтенсивних фізичних навантажень, високої конкуренції, жорстких часових рамок, підвищеної відповідальності та необхідності швидкої інтеграції в нове соціальне середовище [14; 19, с. 56-58]. Молодий спортсмен, який вступає у тренувальний процес, змушений одночасно адаптуватися до великого обсягу самостійної роботи, опановувати норми та цінності команди, вибудовувати міжособистісні стосунки, знаходити своє місце серед однолітків і поступово утверджуватися як у спортивній, так і в особистісній сфері [20; 21, с. 167].

Особливої важливості набуває психологічний супровід цього процесу. Згідно з сучасними уявленнями, адаптація молодих спортсменів має відбуватися не стихійно, а за участю кваліфікованого спортивного психолога, який повинен здійснювати індивідуальний підбір оптимальних адаптаційних стратегій, враховуючи психофізіологічні та особистісні особливості спортсмена. Також психолог має оцінювати ефективність адаптації, здійснювати психокорекційні заходи та формувати прогнози подальшого розвитку [9, с. 78-79; 16; 24; 35, с. 112-113].

Рівень адаптованості спортсмена визначається рядом об'єктивних і суб'єктивних показників [3; 4; 6]. До об'єктивних належать: якість та стабільність спортивних результатів, рівень дисципліни, сформованість цінностей, позиція спортсмена в команді, показники працездатності. До суб'єктивних – внутрішнє відчуття задоволеності діяльністю, усвідомлення власного прогресу, комфортність у колективі, відчуття соціальної значущості своєї участі у тренувальному процесі, легкість комунікації та психоемоційне благополуччя.

Разом з тим, процес адаптації не завжди проходить успішно. Низка молодих спортсменів переживають періоди розчарування, втрати мотивації, невдоволення тренувальним процесом, що може призвести до зміни тренера або навіть дострокового завершення спортивної кар'єри [14; 33]. Таким чином, питання оптимізації психологічної підтримки в період адаптації набуває першочергового значення.

Психологічне забезпечення процесу спортивної адаптації повинне базуватися на комплексному врахуванні всіх її складових, а також на принципі єдності психічного та фізичного розвитку. Як підкреслював І. Забара, у кожному попередньому етапі розвитку закладаються ресурси і резерви наступних стадій, а процес становлення особистості є кумулятивним, тобто таким, що поглиблюється та розширюється на кожному наступному рівні [25]. У спортивній діяльності це проявляється в тому, що формування психологічної готовності до змагальних умов є поступовим і залежить як від тренувального досвіду, так і від внутрішнього ставлення спортсмена до діяльності [27; 44].

**Об'єкт дослідження** – адаптаційні можливості спортсменів.

**Предмет дослідження** – психологічні складові та механізми адаптаційних можливостей молодих спортсменів до спортивної діяльності.

**Мета дослідження** – дослідити психологічні особливості адаптаційних можливостей молодих спортсменів у контексті їх входження до спортивної діяльності.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до трактування поняття адаптації в спортивній діяльності.
2. Дослідити чинники та етапи адаптації юних спортсменів.
3. Провести емпіричне дослідження адаптаційних можливостей спортсменів та визначити ключові інформаційні показники успішної адаптації.

**Методи дослідження:** у роботі використано теоретичні методи (аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація літературних джерел з проблеми адаптації спортсменів); психодіагностичні методики (опитувальники для

визначення рівня адаптаційних можливостей, тест оцінки психологічної сумісності, методика дослідження тривожності Спілбергера–Ханіна); емпіричні методи (спостереження, анкетування, бесіда); метод експертних оцінок для визначення індивідуальних особливостей адаптації; математико-статистичні методи (обчислення середніх величин, відсотковий аналіз, кореляційний аналіз) для обробки отриманих результатів.

**Наукова новизна отриманих результатів.** Наукова новизна роботи полягає у визначенні інформативних психологічних та психофізіологічних чинників, що забезпечують ефективну адаптацію юних спортсменів до вимог тренувально-змагальної діяльності. Розширено підходи до розуміння механізмів психологічної готовності, визначено взаємозв'язок між індивідуальними особливостями спортсмена та якістю його адаптаційних процесів.

#### **Теоретичне та практичне значення одержаних результатів.**

*Теоретичне значення.* Теоретичне значення проведеного дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічну природу адаптаційних можливостей молодих спортсменів та систематизації знань щодо механізмів їх професійної та спортивної адаптації. У роботі уточнено структурні компоненти адаптаційного процесу, серед яких провідну роль відіграють психологічні чинники, емоційно-вольова регуляція, рівень мотивації досягнення та особливості міжособистісної взаємодії в спортивному середовищі. Дослідження доповнює теоретичні положення спортивної психології, поглиблюючи розуміння того, як психічні процеси, індивідуально-типологічні властивості та особистісні риси впливають на успішність включення спортсмена в навчально-тренувальний та змагальний процес. Уточнено роль самооцінки, стресостійкості, емоційної стабільності та психологічної сумісності як ключових чинників, що детермінують ефективність адаптації в умовах підвищених навантажень..

*Практичне значення* полягає у встановленні реальних чинників, що впливають на ефективність адаптації, а також у можливості використання

отриманих даних для розробки корекційних і розвивальних програм для спортсменів різних вікових груп та рівнів підготовки. Матеріали дослідження можуть бути застосовані у роботі тренерів, спортивних.

**Апробація результатів дослідження.** Основні результати кваліфікаційної роботи обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський, 09–10 квітня 2025 року).

**Публікації.** Результати дослідження за темою кваліфікаційної роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

**Структура роботи.** Роботу викладено на 59 сторінках, з яких 54 основного тексту, вона містить 2 таблиці та 4 рисунки. Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, трьох розділів, висновків, та списку 67 використаних літературних джерел.

## ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження було визначено коло ключових закономірностей, що дають можливість по-новому осмислити особливості психологічної адаптації молодих спортсменів у процесі їх залучення до інтенсивної спортивної діяльності, а також підтвердити важливість комплексного психологічного супроводу на всіх етапах становлення спортивної майстерності.

1. Аналіз психолого-педагогічних джерел засвідчив, що провідним засобом підвищення адаптаційних можливостей юних спортсменів виступає індивідуально-виховна робота тренера. Саме індивідуальний підхід дає змогу враховувати особистісні якості, фізичні можливості, життєвий і спортивний досвід вихованця та на цій основі ефективно реалізовувати його функціональні й психологічні ресурси. Інструктор, працюючи зі спортсменом особисто, сприяє формуванню позитивних рис характеру, коригує недоліки, що можуть перешкоджати спортивному розвитку, а також запобігає виникненню небажаних поведінкових проявів. Таким чином, індивідуально-виховна робота постає незамінним чинником успішної адаптації в складних умовах тренувально-змагальної діяльності.

2. Методологічні підходи до вивчення адаптаційних можливостей спортсменів мають чітку структурованість і доведену ефективність. Використання комплексу взаємодоповнюючих психодіагностичних методів забезпечує всебічне розуміння особистісних характеристик, що зумовлюють адаптаційні процеси. Застосування опитувальника Айзенка для визначення рівня нейротизму та типу екстраверсії, методики діагностики мотивації до успіху Т. Елерса, багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» (МЛО), тесту М. Люшера, опитувальника «ОСА», тесту опису поведінки К. Томаса та 16-факторного опитувальника Р. Кеттелла дозволяє об'єктивно оцінити емоційну врівноваженість, мотиваційні якості, стиль міжособистісної взаємодії, рівень комунікативності, когнітивну гнучкість та інші показники, що

прямо впливають на здатність спортсмена адаптуватися до зростаючих вимог спортивного середовища. Сукупне застосування цих тестів демонструє високу інформативність і взаємне доповнення результатів, що забезпечує комплексність оцінки індивідуально-психологічних характеристик.

3. Узагальнення результатів шести застосованих методик дало змогу визначити провідні психологічні характеристики, пов'язані з успішною адаптацією молодих спортсменів. Переважна частина ефективно адаптованих спортсменів належить до сангвінічного темпераменту. Цей тип характеризується емоційною стійкістю, помірною реактивністю, здібністю раціонально розподіляти зусилля та протистояти тривалим навантаженням. Сангвініки менш схильні до емоційного виснаження й краще справляються з тренувальними труднощами. У процесі розв'язання конфліктних ситуацій спортсмени найчастіше демонструють стратегію компромісу, тобто здатність одночасно враховувати власні інтереси та інтереси групи. Такий підхід передбачає вміння аналізувати аргументи, вести конструктивні переговори та знаходити взаємоприйнятні рішення, що позитивно впливає на командну взаємодію й емоційний клімат.

4. Усі методики підтвердили, що спортсменам притаманний достатньо високий розвиток інтелектуальних і когнітивних здібностей – швидкість засвоєння нового матеріалу, здатність до аналізу й узагальнення, гнучкість мислення. Одночасно виявлено добрий контроль емоційних реакцій і достатній рівень комунікативних умінь, які компенсують потребу в груповій підтримці. Така сукупність рис сприяє як адаптації до тренувальних вимог, так і до зміни умов спортивної діяльності.

5. На основі одержаних результатів розроблено практичні рекомендації, спрямовані на оптимізацію процесу адаптації молодих спортсменів. Доцільно:

- постійно підтримувати інтерес до тренувального процесу, урізноманітнюючи його форми та зміст;
- розвивати здатність конструктивно реагувати на зауваження та критику, формувати емоційну стійкість;

- здійснювати системний контроль за виконанням техніко-тактичних завдань, особливо в період підготовки до змагань;
- сприяти формуванню навичок самостійного прийняття рішень у складних ситуаціях і здатності аргументовано відстоювати власну позицію;
- поглиблювати інтелектуальний розвиток спортсменів, стимулювати наполегливість, цілеспрямованість і послідовність у досягненні поставлених цілей.

У цілому отримані дані свідчать, що психологічна адаптація молодих спортсменів має комплексний характер і визначається поєднанням темпераментних рис, рівнем емоційної регуляції, мотиваційною сферою, стилем міжособистісної взаємодії та загальною психологічною зрілістю. Виявлені закономірності підкреслюють необхідність систематичної психологічної підтримки в тренувальному процесі, що сприяє не лише підвищенню результативності, а й гармонійному розвитку особистості спортсмена.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балан Б. Управління підготовкою футболістів віком 19–21 років на етапі переходу до команди майстрів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2010. № 3. С. 3–7.
2. Дубенчук А. І. Футбол. Навчальний посібник. Харків: Ранок, 2010. 128 с.
3. Базильчук О. В. Психологічні аспекти спортивної діяльності студентської молоді. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2019. № 10. С. 22–29.
4. Барановська Л. Стресостійкість спортсменів у процесі змагальної діяльності. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я. 2021. № 2. С. 34–38.
5. Барчій І. Психологія спорту. Київ: Академвидав, 2015. 240 с.
6. Белікова Н. Адаптація спортсменів-початківців до тренувальних навантажень. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 1. С. 49–54.
7. Бойко А. М. Основи психофізіології діяльності. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 312 с.
8. Бондаренко І. Тренувальний процес у єдиноборствах. Київ: Олімпійська література, 2018. 256 с.
9. Борисенко В. Психологічна діагностика у спорті. Львів: Сполом, 2020. 184 с.
10. Бурмистрова Н. Психологічна сумісність у спортивних командах. Фізичне виховання і спорт. 2020. № 4. С. 55–60.
11. Васильєва О. Механізми спортивної адаптації молоді. Молодіжний науковий вісник. 2016. № 3. С. 11–17.
12. Вовканич С. Емоційні стани спортсменів у стресових умовах. Психологія і суспільство. 2021. № 1. С. 44–52.
13. Волков В. Психологія фізичної культури і спорту. Київ: Лібра, 2016. 272 с.

14. Гаськов А. Тестування фізичної працездатності спортсменів. Спортивний науковий вісник. 2018. № 2. С. 17–21.
15. Грибан Г. Психологічне забезпечення тренувального процесу. Житомир: ПП Рута, 2017. 220 с.
16. Гороховська Н. Адаптивні можливості студентів-спортсменів. Вісник ЛНУ імені Франка. 2019. № 17. С. 61–68.
17. Гуменюк О. Психологічні основи становлення спортсмена. Тернопіль: Підручники і посібники, 2014. 304 с.
18. Данилюк А. Психофізіологічні основи працездатності спортсменів. Наукові перспективи. 2022. № 3. С. 129–135.
19. Демченко Т. Психологія особистісної стійкості у спорті. Харків: ХНУ ім. Каразіна, 2018. 176 с.
20. Дідковська Л. Спортивна мотивація молоді. Молодий вчений. 2020. № 5. С. 145–149.
21. Довгань Ю. Психологічний супровід змагальної діяльності. Київ: Освіта України, 2015. 188 с.
22. Дрозд І. Психологічна адаптація спортсменів до стресу. ScienceRise. 2021. № 6. С. 57–62.
23. Єжова О. Основи психодіагностики у фізичному вихованні. Київ: Книга-плюс, 2019. 160 с.
24. Жданова В. Тривожність як чинник спортивної результативності. Вісник Чернівецького університету. 2018. № 4. С. 122–128.
25. Забара І. Психологічні особливості адаптації першокурсників-спортсменів. Науковий часопис НУО. 2020. № 2. С. 33–39.
26. Залеський В. Фізична і психологічна підготовленість юних спортсменів. Львів: Мандрівець, 2017. 220 с.
27. Захарченко С. Психофізіологічні основи темпераменту спортсменів. Психологічні науки. 2021. № 3. С. 89–94.
28. Зарицька І. Саморегуляція спортсменів у змагальних умовах. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми. 2018. № 9. С. 78–84.

29. Завацький М. Основи спортивної психології. Київ: Альтерпрес, 2020. 256 с.
30. Зубенко І. Психологічні умови розвитку мотивації до успіху. Психологія і особистість. 2017. № 2. С. 101–107.
31. Івасюк О. Фізіологія спорту. Чернівці: Букрек, 2016. 464 с.
32. Кашуба В. Людський фактор у спорті: психофізіологічний аналіз. Київ: НУФВСУ, 2021. 312 с.
33. Кевлюк М. Особистісні особливості юних спортсменів. Педагогічний альманах. 2019. № 41. С. 55–60.
34. Кібальник А. Адаптивність спортсменів різного віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018. № 6. С. 32–37.
35. Кириченко І. Психологія адаптації молоді. Київ: КНЕУ, 2020. 180 с.
36. Коваленко С. Стресові фактори у спорті. Теорія і методика фізичного виховання. 2022. № 1. С. 25–30.
37. Ковальчук М. Психологічна підготовка спортсменів. Київ: Центр учбової літератури, 2016. 190 с.
38. Козак Л. Психоемоційний стан спортсменів у змагальний період. Спортивна наука України. 2021. № 2. С. 64–70.
39. Комарова О. Адаптаційні процеси в спортивних секціях. Молодь і ринок. 2019. № 9. С. 142–148.
40. Кононенко О. Психодіагностика адаптації. Київ: Каравела, 2017. 232 с.
41. Корнійчук Ю. Теорія і методика підготовки спортсменів. Львів: Новий Світ, 2018. 350 с.
42. Костюк Н. Емоційна регуляція в спорті. Психологічні виміри культури. 2020. № 5. С. 55–63.
43. Кравченко О. Адаптація до фізичних навантажень. Вісник Прикарпатського університету. 2021. № 12. С. 38–45.
44. Крамар О. Фактори стійкості до стресу спортсменів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 2. С. 19–23.

45. Криворотько А. Основи психології діяльності спортсмена. Одеса: Астропринт, 2015. 280 с.
46. Круль І. Формування мотивації до занять спортом. Фізичне виховання, спорт і культура. 2022. № 1. С. 113–118.
47. Купрій Т. Психофізіологія розвитку спортсменів. Київ: НУФВСУ, 2019. 268 с.
48. Лавренчук Н. Темперамент і адаптація спортсменів. Психологія і суспільство. 2020. № 2. С. 59–66.
49. Лавриненко Л. Психологічна сумісність у парах «спортсмен–тренер». Теорія спорту. 2021. № 6. С. 72–78.
50. Литвиненко В. Психічні стани в спорті. Київ: Освіта України, 2014. 320 с.
51. Лисенко І. Самооцінка спортсменів у процесі підготовки. Науковий огляд. 2019. № 3. С. 201–206.
52. Макарчук М. Фізіологія діяльності людини. Київ: Либідь, 2016. 416 с.
53. Мартинюк В. Адаптивні можливості організму спортсмена. Фізичне виховання, спорт і культура. 2019. № 4. С. 88–94.
54. Марущак І. Психологія взаємодії спортсмена і тренера. Луцьк: Вежа, 2018. 208 с.
55. Мельничук О. Психологічна діагностика у спорті. Київ: Слово, 2020. 184 с.
56. Микитюк О. Стрес у спортивній діяльності. Спортивний науковий вісник. 2017. № 5. С. 33–39.
57. Нагорний Л. Психологічна готовність спортсменів до змагань. Полтава: АСМІ, 2015. 172 с.
58. Наливайко Г. Соціально-психологічні фактори адаптації. Український психологічний журнал. 2019. № 4. С. 77–83.
59. Онищенко І. Психологія мотивації у спорті. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 256 с.

60. Орлов В. Адаптація студентів до фізичного навантаження. Науковий вісник УжНУ. 2020. № 12. С. 55–62.

61. Палєха Д. Психологічна адаптація особистості кваліфікованих спортсменів до умов завершення спортивної кар'єри: динаміка та предиктори. Збірник матеріалів наукових досліджень студентів і магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Факультет фізичної культури. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. Випуск 17. С. 170-173.

62. Паляничко Н. Емоційна стабільність спортсменів. Фізичне виховання і спорт. 2021. № 3. С. 47–52.

63. Пасько В. Основи спортивної підготовки. Харків: ХДАФК, 2017. 300 с.

64. Петренко К. Психологія змагальної діяльності. Київ: Алерта, 2016. 240 с.

65. Пітин М. Психологічні аспекти адаптації у спорті. Молодь і спорт України. 2020. № 2. С. 11–17.

66. Юрчишин Ю., Мисів В., Поребняк Т., Потапчук С. Ефективність технологічного підходу залучення молоді до оздоровчої рухової активності. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини [редкол. : Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С. 2020. Вип. 1. С. 107-110. (Фахове видання) (<http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/202887>)

67. Ovcharuk, V., Yurchyshyn, Y., Pavlyuk, Y., Polishchuk, R., Kernas, A., & Lohvynenko, O. (2025.). Examining philosophical origins of the physical culture problem in a historical-retrospective manner: Neuroscientific research into the impact of physical culture on the human brain. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 16(2), 178-185. <https://doi.org/10.70594/brain/16.2/14>.