

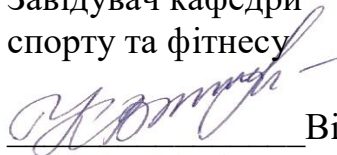
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА СПОРТУ ТА ФІТНЕСУ

Сущенко Віталій Олексійович
студент групи ТДм-1-24-1,4д

**ВПЛИВ СТАТЕВИХ ВІДМІННОСТЕЙ НА АГРЕСИВНУ ПОВЕДІНКУ
СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛЬНОЇ
БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ПІДВОДНОМУ ПЛАВАННІ**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»
Завідувач кафедри
спорту та фітнесу



Вікторія БІЛЕЦЬКА
Протокол засідання кафедри № 11А
«21» листопада 2025 р.

Науковий керівник:
к.фіз.вих., Іваненко Г.О.

Київ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА. ДЖЕРЕЛО, СУТНІСТЬ ТА ЇЇ НАСЛІДКИ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ПІДВОДНОМУ ПЛАВАННІ	7
1.1 Поняття «агресія» та важливість її контролю на етапі спеціальної базової підготовки у підводному плаванні, враховуючи статеві відмінності	7
1.2 Критерії оцінки рівня агресивності у спортсменів, які знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки у підводному плаванні..	12
1.3 Засоби та методи контролю емоційного стану на етапі спеціальної базової підготовки, враховуючи статеві відмінності плавців вікової категорії 13–15 років..	13
1.4 Особливості спеціальних вправ для мінімізації стресу та вдосконалення самоконтролю, враховуючи статеві відмінності.	15
Висновки до першого розділу	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	27
2.1. Методи дослідження	27
2.1.1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет.....	27
2.1.2. Метод порівняння.....	28
2.1.3. Метод узагальнення	28
2.1.4. Тестування за методикою Басса-Даркі	29
2.1.5. Метод спостереження	31
2.1.6. Метод математичної статистики	31
2.2. Організація досліджень.....	32
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ КОМПЛЕКСІВ САМОКОНТРОЛЮ ТА КОНТРОЛЮ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ	

СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ПІДВОДНОМУ ПЛАВАННІ.	33
3.1 Аналіз результатів анкетування для визначення ефективності розробленої методики на базі аналізу виконаної роботи.....	33
3.2 Аналіз результатів анкетування для визначення ефективності розробленої методики на базі аналізу виконаної роботи.	44
Висновки до розділу 3	Помилка! Закладку не визначено.
РОЗДІЛ 4 ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	44
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	56
ДОДАТКИ	63

ВСТУП

Актуальність теми. Дослідження статевих відмінностей у прояві агресивної поведінки спортсменів, які займаються підводним плаванням і перебувають на етапі спеціалізованої базової підготовки, є надзвичайно важливим для розуміння психофізіологічних особливостей у спортивній діяльності [3]. Підводне плавання, як специфічна спортивна дисципліна, характеризується високими вимогами до фізичної підготовленості, технічної майстерності та емоційної стабільності спортсменів. Змагальні умови, зокрема фактори ризику, тиску часу та обмежені можливості комунікації під водою, створюють додаткове навантаження на психіку спортсменів, підвищуючи ймовірність прояву агресивної поведінки [1].

Агресія в спорті може мати подвійний вплив: з одного боку, вона може стати потужним мотивуючим фактором для досягнення результату, а з іншого — спричиняти деструктивні наслідки, включаючи конфлікти у команді, зниження ефективності взаємодії та емоційне вигорання спортсменів [1]. Гендерні відмінності у реакції на стрес і схильності до агресивності також суттєво впливають на спортивні досягнення, що вимагає детального вивчення для розробки індивідуальних підходів до підготовки спортсменів різної статі [5].

На етапі базової спеціалізованої підготовки відбувається формування ключових техніко-тактичних, фізичних і психологічних якостей, які є фундаментом для майбутніх досягнень [5]. У цьому періоді важливо виявляти та враховувати індивідуальні особливості спортсменів [5], у тому числі й статеві, щоб забезпечити гармонійний розвиток, підвищити ефективність тренувального процесу та створити сприятливі умови для міжособистісної взаємодії.

Дослідження впливу статевих відмінностей на агресивну поведінку в умовах підводного плавання має значну наукову новизну, оскільки ця сфера поки недостатньо вивчена. Отримані результати зможуть сприяти створенню методик

психологічної підготовки, спрямованих на оптимізацію поведінки спортсменів, зниження рівня деструктивної агресії, а також підвищення ефективності тренувального процесу.

Мета дослідження: визначити взаємозв'язок між статевими відмінностями та агресивною поведінкою спортсменів, що займаються підводним плаванням на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Завдання:

1. Проаналізувати поняття «агресія», «агресивна поведінка», які проявляються у спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

2. Визначити критерії для оцінки рівня агресивності у спортсменів, які знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки у підводному плаванні.

3. Визначити засоби та методи контролю емоційного стану на етапі спеціалізованої базової підготовки, враховуючи статеві відмінності плавців вікової категорії 13-15 років.

4. Розробити комплекси вправ для розвитку контролю та самоконтролю над емоційним станом для спортсменів, які знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки у підводному плаванні.

5. Визначити ефективність розроблених нами комплексів вправ для контролю та самоконтролю шляхом проведення анкетування спортсменів.

Об'єкт дослідження: агресивна поведінка спортсменів, які знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки у підводному плаванні.

Предмет дослідження: особливості впливу статевих відмінностей на прояви агресивної поведінки у спортсменів, які перебувають на етапі спеціалізованої базової підготовки у підводному плаванні.

Методи дослідження: аналіз і синтез літературних джерел, порівняння, узагальнення, спостереження, тестування за методикою Басса-Даркі, методи математичної обробки даних.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання результатів цієї роботи тренерами ДЮСШ для застосовування отриманих даних у професійній діяльності.

Структура роботи. Складається з вступу, чотирьох розділів, висновку, додатків, містить 62 літературних джерел (з них 4 – іноземною мовою), друкований обсяг роботи складає 67 сторінок, робота містить 3 рисунки та 1 таблицю.

РОЗДІЛ 1.

АГРЕСИВНА ПОВІДНКА, ДЖЕРЕЛО, СУТНІСТЬ ТА ЇЇ НАСЛІДКИ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ПІДВОДНОМУ ПЛАВАННІ

1.1 Поняття «агресія» та важливість її контролю на етапі спеціальної базової підготовки у підводному плаванні, враховуючи статеві відмінності

Агресія – це фізична або вербальна поведінка людини, спрямована на пошкодження або зруйнування [7].

В спортсменів зазвичай проявляється в період великих фізичних та емоційних навантажень [18]. Активні зміни проявляються в період фізичного виснаження організму, а також у передзмагальний – змагальний період, тобто виснаження - перенавантаження нервової системи [15].

Агресивна поведінка – це форма поведінки, що спрямована на завдання фізичної, психологічної або емоційної шкоди [2]. Вона може проявлятися у відкритих (словесна або фізична агресія) чи прихованих (психологічний тиск, маніпуляції) формах [1], що часто є наслідком соціального навчання [6]. В більшості випадків агресія використовується як захисний бар'єр [3], демонструючи ефект нестриманості до зовнішніх подразників, особливо у стресових ситуаціях, таких як суддівські рішення чи поведінка суперників [2].

В більшості використовується як захисний бар'єр, в прямому сенсі демонструючи ефект нестриманості до елементарних викликів зовнішніх подразників [2]. Демонстрація характерного недовольства та готовності захищатись та відбиватись від подразників усіма можливими методами та засобами.

Агресія – як прояв складнощів у досягненні цілей технічних навичків, фізичних навичків та фізіологічних особливостей у віковій категорії 13-15 років [9].

Початок переростання з дитини в підлітка, активний ріст всього організму та зміна мислення, зміна емоційного погляду на життєві процеси – все це активно тисне та подразнює нервову систему [4].

Реакції протесту, опозиції, відмови, компенсації та гіперкомпенсації належать до ситуаційно зумовлених змін поведінки, що мають чітку психологічну спрямованість і виявляються в суворо визначених ситуаціях [2].

Спостереження та педагогічна практика показують, що такі реакції досить поширені серед дітей усіх вікових груп, їх відносять до засобів психологічного захисту й називають недиференційованим захисним механізмом, неконструктивною, неадекватною (стосовно розв'язання проблеми, що виникла) поведінкою [1]. Ці реакції включають в себе широкий діапазон поведінки: неслухняність, груба, зухвала поведінка, бійки, наклепи, пропускання занять у школі, пропуск тренувань [5]. Значно перебільшений прояв сміливості, хуліганські витівки. Часто вони бувають спричинені переживанням образи, ураженого самолюбства, бажанням не виявити слабких сторін своєї особистості, здобути авторитет, прагненням довести свою повноцінність, отримати визнання [17]. Форма агресивної поведінки залежить від конкретного контексту подій та загального ставлення світу на думку підлітка [9]

Зовнішні та внутрішні чинники, які "підвищують імунітет" молоді до насильства, насамперед такі: наявність прямих прикладів поведінки, тобто прямої демонстрації поведінки як на тренуванні, так і після нього, почуття самоповаги та самоєфективності, віра в себе, розвинуті соціальні навички комунікацій. Як зазначає дослідник, розвинене відчуття відповідальності й

уміння контролювати розвиток подій можуть знизити рівень підліткової агресії [5].

У дівчат частіше можемо побачити легку та не завжди передбачену зміну настрою [10]. Щойно мала гарний настрій та була достатньо сміливою, в мить після помилки або оприлюднення якогось її недоліку в мить закривається, прилив крові в обличчі, почервоніння, легко може розплакатись та демонструє слабкість та нестійкість до критики [7]. Усі зміни супроводжуються гормональними змінами, а саме: зміна насиченості естрогену в організмі, який впливає на зміни дівочого тіла, формування вторинних статевих ознак, насиченість прогестерону в організмі дівчини – фактично готуючий організм до здатності завагітніти, але через його нестабільність також має вплив на емоційний стан, може виступати як заспокійливе – так і як подразник [15].

У хлопців спостерігається частіше за все неадекватна поведінка [11], а саме прояв неспокійної поведінки, психи, постановка себе в соціальному світі статус «альфа», або кардинально інша ситуація – тобто навпаки намагається закритись від світу, замикається в себе до того часу, поки не заспокоїться [18]. Зміна насиченості гормону тестостерону в організмі, який має прямий вплив на організм хлопців. Стрімкий зріст, стрімкий зріст м'язової структури організму, збільшення волосяного покриву організму – як вплив дає нестабільність запасу енергії організму, нестабільний емоційний стан, в мить зі спокійного стану можуть бути різкі прояви агресії, суперечки, подразнення та імпульсивності [13]. Часто проявляється демонстрація сили в грубій формі [4].

У нашій віковій категорії підлітки зіштовхуються з великим навантаженням абсолютно з різних сторін [5], закінчення 9 класу навчання в школі та підготовка до іспитів для подальшого навчання, зміна гормонального складу організму, стрімкий зріст організму – в додаток до цього відбуваються навантаження на організм у вигляді тренувань, підготовка до змагань та виступ

на змаганнях на публіці, критика від батьків, конкурентів, сокомандників та тренера – ця суміш дає надмірний тиск на психологічний стан спортсмена в цей важкий емоційний вік та період життя спортсмена [7].

В ході дослідження була узагальнена класифікація агресивності (табл 1.1.)

Таблиця 1.1

Класифікація агресивності

Тип агресії	опис	Ледве помітна агресія	Помітна агресія	Сильно помітна агресія
Фізична агресія	Примінення грубої сили	Рідко проявляється	В суперечках	Сам нападає, зазвичай є ініціатором конфлікту
Вербальна агресія	Ображається, закривається в себе від світу, перестає спілкуватись, ігнорує	Інколи буває	Буває при перевтомі чи поганому настрої	Прийиженн я та зневага на постійній основі
Гнів (емоційна агресія)	Втрата самоконтролю, відсутність розуміння з ким ведеться діалог/конфлікт,	Гарний самоконтроль	Інколи виходить з себе	Періодично агресує

	груба прямолинійність			
Роздратованість	Чутливість до розлучення без причини, емоційна нестабільність	Спокійний, терплячий	Легка дратівливість, піддається конфлікту	Легко виходить на тропу конфлікту, втрачає емоційний самоконтроль миттєво, як запальничка
Підозрілість	Відсутність довіри до всіх. постійні підозри	Довірлива	Періодичні сумніви та недовіра	З самого початку очікує підставу. тотальна недовіра
Образливість	Погано реагує на критику .не чує навколишній світ. недоступна на контакт	Швидко забуває образу	Входячи від умов. ситуації та основи конфлікту	Довго тримає образу. мінімалізує контакт
Негативізм	Зухвалість. претендує на роль лідера. супечечить	Живе по правилам. Їх не порушує	Радко виходить за рамки	Негативно сприймає контроль та

	внезалежності від ситуації		дозволених правил	певні обмеження
--	-------------------------------	--	----------------------	--------------------

В даній класифікації тип агресії, особливості її прояву в різних умовах.

1.2 Критерії оцінки рівня агресивності у спортсменів, які знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки у підводному плаванні.

Основними критеріями оцінки є: спостереження, анкетування-тестування, фізіологічні показники, психоемоційний стан та поведінка спортсмена в команді [8]. Спостереження проводиться під час тренувань, перед та після змагань — оцінюється реакція на помилки, програш або невдале виконання. Це дає змогу візуально фіксувати прояви реактивної або проактивної агресії [9]. Особливо важливо враховувати ситуації в умовах тиску — при виконанні нормативів або під час етапів кваліфікації [12].

Спілкування з батьками та наставниками допомагає отримати ширшу картину емоційного стану спортсмена між тренуваннями. Дані щодо настрою зранку, рівня втоми після тренувань, поведінки у школі чи в сім'ї дають змогу глибше зрозуміти вплив мікросоціального середовища [13].

Аналіз відеозаписів тренувань або змагань — ще один важливий метод. Він дозволяє ретельно аналізувати поведінку в предстартовій зоні, реакцію на помилки, готовність до взаємодії з тренером або партнерами [14]. Додатково аналізується мова тіла, міміка, ступінь самоконтролю у стресових ситуаціях [15].

Анкетування і психодіагностика — широко використовується Шкала реактивної та проактивної агресивності Buss–Perry [16], яка дозволяє розрізняти типи агресивної поведінки: реактивна (імпульсивна, емоційна відповідь на стрес)

і проактивна (свідома, цілеспрямована, спланована дія). Також важливе анкетування міжособистісних відносин у команді — рівень конфліктності, сприйняття критики, наявність симптомів ізоляції або замкненості. Ці індикатори є ранніми сигналами накопиченої агресії або початку емоційного вигорання [17].

Анкета оцінки емоційного вигорання спортсмена — ефективний інструмент у ранньому виявленні проблем з мотивацією, апатією, втрати цілей та інтересу до занять [18]. Важливо систематично працювати з цими результатами — разом з тренером або психологом — для корекції навантаження та відновлення внутрішньої мотивації.

Методика САН (самопочуття — активність — настрій) — практичний і доступний щоденний інструмент, який дозволяє відстежувати зміни психофізичного стану до, під час і після тренування [19]. Результати можна співставляти з інтенсивністю навантажень, подіями в особистому житті спортсмена, щоб забезпечити індивідуалізацію підготовки [20].

Фізіологічні показники, як-от частота серцевих скорочень, рівень кортизолу (гормон стресу), показники варіабельності серцевого ритму (HRV) — також можуть виступати біомаркерами прихованої або накопиченої агресії, особливо у станах перевтоми або перенавантаження [21].

1.3 Засоби та методи контролю емоційного стану на етапі спеціальної базової підготовки, враховуючи статеві відмінності плавців вікової категорії 13–15 років.

На етапі спеціальної базової підготовки важливим завданням є контроль психоемоційного стану юних спортсменів, що дає змогу підтримувати їхню мотивацію, уникати емоційного вигорання, надмірної збудженості або агресивності. Особливу увагу слід приділяти статевим відмінностям у сприйнятті

навантажень і психоемоційного навантаження, які характерні для вікової категорії 13–15 років [22].

Дихальні техніки :

Одним із базових, але дієвих засобів контролю емоційного стану є дихальні техніки. Вони ефективно знижують рівень тривожності, збудження, сприяють нормалізації частоти серцевих скорочень та психічного розвантаження [23]. При перших ознаках агресивної або істеричної реакції, панічної атаки чи перевантаження застосовується техніка повільного глибокого дихання: 2–3 глибокі вдихи з подальшими повільними видихами (2–3), з короткочасною затримкою дихання після кожної фази. Така методика активізує парасимпатичну нервову систему, що сприяє стабілізації емоційного фону [24]. У дівчаток 13–15 років вища емоційна чутливість до міжособистісних конфліктів, тоді як хлопці частіше проявляють реактивну агресію. Тому дихальні техніки для дівчат можуть поєднуватись із вправами на усвідомленість і візуалізацію, а для хлопців — із короткими фізичними навантаженнями або руховою активністю [25].

Фізична активність і фонове середовище :

У тренувальному процесі важливо чергувати водне та "сухе" тренування. Під час занять на суші рекомендується використовувати фонову музику, яка має релаксуючу дію та сприяє зниженню емоційної напруги. Це особливо ефективно при відновлювальних вправах, стретчингу, йозі або елементах пілатесу [26]. У водному середовищі особливу роль відіграє тип тренування. Вправи на техніку, плавання в комфортному темпі, а також вільне плавання у спокійній атмосфері створюють умови для психологічної розрядки [27].

Контроль навантажень :

Плануючи тренування, необхідно індивідуалізувати навантаження з урахуванням статі, віку, функціонального стану та готовності спортсмена. Ефективним є щоденне анкетування самопочуття (методика САН), а також

періодичний контроль частоти серцевих скорочень (ЧСС) до, під час і після тренування [21]. Виявлення перевтоми або психоемоційного виснаження дозволяє своєчасно коригувати тренувальний процес.

Методи відновлення та зняття напруги :

1.Йога та розтяжка є універсальним засобом для емоційного розвантаження: покращують кровообіг, сприяють розслабленню м'язів, зменшують тривожність. Комбінація рухів із дихальними техніками ефективна для зняття стресу [2], [6]..

2. Вправи на розкриття грудної клітини, витягування хребта та м'язів кінцівок створюють ефект енергетичного «скидання» напруги.

3.Легка стимуляція адреналінової реакції — наприклад, стрибки з трампліну(вишки), можуть використовуватись як форма емоційної розрядки. Враховуючи вікові страхи (особливо у дівчат), важливо поступово підбирати рівень складності, починаючи зі стрибків із бортика чи стартової тумбочки [1], [7].

Психодіагностика :

Рекомендується проводити тестування за шкалами агресивності Buss–Petty, а також застосовувати анкету емоційного вигорання спортсмена. Для регулярного контролю доцільно використовувати прості щоденні опитувальники настрою або короткі бесіди після тренувань. Дані методики дозволяють зафіксувати зміни у психоемоційному стані й запобігти кризовим проявам [3], [13].

1.4 Особливості спеціальних вправ для мінімалізації стресу та вдосконалення самоконтролю, враховуючи статеві відмінності.

Насамперед розглянемо як гендер впливає на прояви агресії у підлітковому віці: Проблема агресивності підлітків має міждисциплінарний характер і розглядається у контексті психології розвитку, педагогіки, фізичної культури та

спортивної підготовки. Одним із ключових чинників, що визначає характер і форму прояву агресії в юнацькому віці, є гендер — соціально-психологічна характеристика, яка відображає поєднання біологічних, поведінкових і соціокультурних особливостей статі. У підлітковому віці саме гендерна ідентичність стає центральною складовою самосвідомості, а тому агресивна поведінка нерідко виступає засобом її підтвердження або захисту.

Психологічні особливості підліткової агресії виступають такі особливості : Підлітковий період (12–15 років) характеризується високим рівнем емоційної збудливості, критичності до себе та оточення, потребою в самоствердженні й пошуку власної ідентичності. У цей час формується система моральних норм, але ще не досягнуто стабільного рівня емоційного самоконтролю. Саме тому агресивність може проявлятися як реакція на фрустрацію, нерозуміння з боку дорослих або соціальні обмеження.

Дослідження [3], [12], [15] показують, що агресія підлітків має переважно реактивний характер, тобто виникає у відповідь на зовнішні подразники, емоційне напруження чи почуття несправедливості. У підлітковому віці вона також виконує комунікативну функцію — є способом заявити про себе, продемонструвати незалежність і відстояти власні межі. Водночас особливості прояву агресії значною мірою залежать від гендерної ролі, яку засвоює особистість у процесі соціалізації.

Гендерні відмінності у структурі агресивності : Класичні дослідження [25], що лягли в основу методики Басса–Даркі, а також подальші роботи сучасних психологів [24] засвідчують, що між хлопцями та дівчатами існують стійкі відмінності у формах і спрямованості агресивних проявів. Хлопці частіше демонструють пряму, зовнішню агресію: фізичну, вербальну, негативістичну. Для них характерна відкрита конфронтація, вираження гніву у поведінкових реакціях, схильність до домінування у групі. Агресія у цьому випадку нерідко є

способом самоствердження та підтримання соціального статусу серед однолітків. Дівчата, навпаки, схильні до опосередкованої та емоційної агресії: образливості, підозрілості, непрямой (пасивної) агресії. Їхня агресивність часто має вербальний або міжособистісний характер і спрямована не стільки на завдання шкоди, скільки на вираження емоційного стану чи захист власних кордонів. Таким чином, гендер визначає механізм реалізації агресії: у хлопців він більш поведінковий і зовнішній, а у дівчат — емоційно-регулятивний і внутрішній.

Біологічні та нейропсихологічні передумови : Фізіологічні особливості розвитку також зумовлюють відмінності у рівні агресивності. У підлітковому віці спостерігається підвищення рівня андрогенів (тестостерону) у хлопців, що безпосередньо впливає на збудливість нервової системи, рівень реактивності та домінантності поведінки. У дівчат, навпаки, провідну роль відіграють естрогени, які мають стабілізуючий ефект на емоційну сферу, але можуть посилювати чутливість до стресу та образливість.

Нейропсихологічні дослідження [26] вказують, що агресивна поведінка пов'язана з активністю лімбічної системи (зокрема мигдалеподібного тіла) та ступенем розвитку префронтальної кори, яка відповідає за контроль імпульсів. У хлопців спостерігається більш інтенсивна реакція лімбічної системи на фрустрацію, тоді як у дівчат — вища активність зон, пов'язаних із емпатією та соціальною оцінкою, що пояснює їхню більшу емоційну залежність від соціального контексту.

Соціально-культурні чинники гендерної агресії.

Важливою складовою формування гендерних відмінностей у проявах агресії є процес соціалізації. У культурних стереотипах хлопцям з раннього дитинства приписують риси сили, рішучості, незалежності, тому прояв агресії часто розглядається як прийнятна або навіть «нормативна» форма поведінки. Для дівчат натомість очікується емоційна стриманість, турботливість і поступливість,

тому відкриті прояви агресії соціально не заохочуються. У підлітковому віці, коли формується статеві ідентичність, ці соціальні очікування посилюють поляризацію агресивної поведінки. Хлопці прагнуть довести свою «мужність» через демонстрацію сили чи конфронтаційні реакції, а дівчата — через емоційне відсторонення або соціальні форми опору (іронію, образи, уникання).

Таким чином, соціальний контекст не лише формує спосіб вираження агресії, але й визначає, наскільки вона прийнятна для конкретної гендерної ролі.

Особливості гендерних проявів агресії у спорті : У сфері фізичної культури і спорту гендерні особливості агресивності набувають особливої виразності. Спортивна діяльність пов'язана з конкурентністю, емоційною напругою та необхідністю мобілізації сили волі, що підсилює потребу в самоконтролі. Для юнаків-спортсменів характерне більш високе прагнення до домінування, перемоги та самоствердження, що може призводити до підвищення рівня реактивної агресії. Проте за умови належного педагогічного супроводу агресивна енергія трансформується у мотив досягнення, сприяє розвитку впевненості й психологічної стійкості. Для дівчат-спортсменок більш типовими є внутрішні переживання, емоційна втома, образливість і тривожність, що можуть проявлятися у вербальній або непрямій агресії. У цьому випадку ефективними є методи емоційної саморегуляції — дихальні вправи, аутогенне тренування, когнітивне переосмислення ситуацій.

Ряд досліджень [27] підтверджує, що спорт позитивно впливає на регуляцію агресивних тенденцій в обох групах, але динаміка змін різна. У дівчат спостерігається зниження підозрілості й образливості, у хлопців — зменшення фізичної агресії та дратівливості. Це свідчить, що педагогічно організований тренувальний процес може бути ефективним інструментом перенаправлення агресії у конструктивне русло, формуючи самодисципліну та соціальну відповідальність.

Практичні аспекти врахування гендерного чинника : З огляду на зазначене, у педагогічній практиці доцільно застосовувати диференційований підхід до регуляції агресивних проявів у підлітків:

для хлопців — впровадження елементів змагальної активності, командних завдань, спрямованих на розвиток лідерства, контролю сили та імпульсів;

для дівчат — вправи, орієнтовані на емоційний самоконтроль, розвиток емпатії, позитивної самооцінки й підтримку психологічного комфорту у групі.

для обох груп — формування навичок усвідомлення емоцій, відкритого обговорення конфліктних ситуацій, розвиток культури спілкування. Такі підходи забезпечують гармонізацію емоційного стану спортсменів, сприяють зниженню агресивності та формують стабільний емоційно-вольовий потенціал, необхідний для подальшої спортивної кар'єри. У юних спортсменів, особливо у віці 13–15 років, важливо формувати здатність до саморегуляції психоемоційного стану. Це віковий період, коли відбуваються значні гормональні зміни, що особливо впливають на емоційну лабільність у дівчат та реактивність у хлопців [2]. Тому в тренувальний процес доцільно вводити спеціальні фізичні вправи, спрямовані на зменшення рівня стресу, розслаблення та вдосконалення самоконтролю.

Вправи на суші: Усі вправи виконуються повільно, усвідомлено, з контролем дихання та у стані максимального м'язового та психологічного розслаблення [5]. Важливо забезпечити позитивний емоційний фон, що сприяє зниженню рівня кортизолу й нормалізації роботи вегетативної нервової системи. Повільні нахили тулуба до підлоги Виконуються у положенні стоячи. На видиху – нахил, на вдосі – повернення у вихідне положення. Плавне розтягнення м'язів спини, зменшення напруги в поперековому відділі.

Рекомендується для дівчат, які частіше схильні до емоційної перевтоми [25].

1. Нахили в сторону сторони
Працюють бокові м'язи тулуба та стабілізатори хребта. Дихання: вдих – підйом, видих – нахил.

Добре працює для хлопців, які схильні до гіперактивної моторики – такі вправи сприяють зосередженню [8].

2. Нахили до ніг у положенні сидячи або лежачи
На вдосі – нахил із витягнутими руками («стріла»), на вдосі – повернення назад. Спина рівна, коліна не згинаються. Покращує гнучкість, а також формує навичку усвідомленого дихання – ефективно для обох статей [15].

3. Витягування тіла в положенні «стріла»
Затримка дихання на 15–20 секунд, відчуття натягу від кінчиків пальців рук до пальців ніг. Потім – повне розслаблення. Сприяє стимуляції глибоких м'язів спини та діафрагмального дихання [24].

4. Вправа «Релаксація на контрасті»

Щоб ефективно зняти м'язове напруження, спочатку треба його посилити. Якщо обстановка навколо напружена й випочуваєте, що втрачаєте самовладання, цей комплекс можна виконати прямо на місці, за сто-лом, практично непомітно для навколишніх.

5. Вправа «Ритмічне дихання»

Помітивши, що ви починаєте хвилюватися, напружуватися, обурюватися, починайте дихати за таким принципом: вдихаючи, рахуйте до трьох, видихаючи, також рахуйте до трьох. Потім спробуйте зробити видих іще тривалішим: видихаючи, рахуйте до п'яти, до семи тощо.

6. Вправи на концентрацію – наприклад йога. ти повністю концентруєшся на диханні, ритмі роботи серця у різних сценаріях. відчуваєш та чуєш як змінюється

ритм його роботи в залежності від рівня спокою та концентрації. Чудовий варіант запокійливої вправи в будь-якому віці.

7. «Рахунок»

Сядьте зручно, знайдіть погляд на певний предмет. Почніть рахувати від 10 до 1, роблячи вдих на кожне число. На видиху уявляйте, як напруження зникає. Після цього заплющіть очі і повторіть, уявляючи, як з кожним видихом повітря забарвлюється в теплі пастельні тони.

8. Виконання силових вправ, враховуючи фізичні можливості дітей та їх особливості до виплеску стресу та емоцій в період виконання вправ.

9. Виконання вправ з м'ячем – для хлопців це може бути як гра в футбол – фактично об'єднання гри з активним диханням, емоційним розвантаженням та перенесенням концентрації з важких тренувань в ігрову активність. Для дівчат в ту ж мить це може бути гра у волейбол – об'єднання активної дихальної системи, так і концентрація на ігрову діяльність з різноманітністю рухів по за звичними варіаціями тренувань в основному виді спортивної діяльності – направлення.

10. Легкі командні пробіжки наприклад після тренування в парковій зоні, з активною зміною візуальної картини зі зміною локацій, наприклад зміна парків, можливо навіть як екскурсійний носвід з виїздом команди в інші міста з ціллю розширення кругозору так і активного відпочинку в цікавих локаціях командою, що активно спонукає задоволенню психо-емоційного стану в цьому і не тільки віці та звісно формування дружнього колективу-команди.

Також до вправ на суші можемо віднести прогулки на свіжому повітрі. Особливо цей вид фізичної активності є одним із найпростіших і водночас найефективніших способів зниження агресії та відновлення емоційної рівноваги після інтенсивних фізичних навантажень або змагальної діяльності. Помірна ходьба у природному середовищі — парку, лісопарковій зоні чи біля водойми — сприяє зниженню рівня стресу, нормалізації дихання та серцевого ритму.

Під час ходьби активізуються процеси аеробного обміну, збільшується приплив кисню до мозку, що позитивно впливає на функціонування нервової системи. У результаті відбувається зниження рівня кортизолу (гормону стресу) і поступове відновлення психофізіологічного балансу.

Також ходьба виконує функцію перехідного етапу від напруженої фізичної діяльності до стану спокою, допомагаючи спортсмену знизити рівень емоційного збудження, уникнути різкого контрасту між інтенсивним навантаженням і відпочинком. Для підлітків, схильних до агресивних реакцій, регулярне виконання 10–15-хвилинної прогулянки після тренування формує звичку до саморефлексії та спокійного осмислення власних дій, що є важливим елементом розвитку самоконтролю.

Оптимальними умовами є спокійне середовище, природне освітлення, помірна температура та відсутність гучних подразників. Рекомендується підтримувати рівномірний темп ходьби (4–5 км/год), контролювати дихання та концентрувати увагу на відчуттях тіла, що додатково сприяє емоційному розвантаженню та профілактиці психічного перенапруження.

Таким чином, ходьба на свіжому повітрі є ефективним засобом посттренувального відновлення, зниження рівня агресивності та підтримання емоційної стабільності спортсменів підліткового віку.

Вправи у воді:

1. Поза «зірочка» на воді
Повне розслаблення тіла, руки та ноги розставлені. Глибоке, спокійне дихання. Допомагає знизити симпатичну активність, стабілізує ЧСС, ідеально підходить для дівчат з високою тривожністю.
2. Поштовх від бортика з витягуванням у «стрілу»
Виконання на видиху з подальшим ковзанням по поверхні або під водою. Основна мета – поєднати рух із диханням та зняттям м'язової напруги.

Добре підходить хлопцям, у яких спостерігається фізична збудливість, потреба в дії.

Статеві особливості: Дівчата у цьому віці більше схильні до емоційних реакцій, потребують більшої психологічної підтримки, м'якших фізичних впливів, акценту на розтягнення, розслаблення, музичний супровід, в той час коли хлопці зазвичай демонструють інтенсивні реакції, потребують системності та активного контролю рухів, їм корисні вправи з елементом м'язової напруги з наступним розслабленням.

Загальний ефект від виконання: Регулярне використання таких вправ сприяє: формуванню емоційної стабільності; зниженню тривожності та психоемоційної напруги. Поліпшенню концентрації та якості самоконтролю. підвищенню толерантності до стресу під час тренувань та змагань. Такі вправи рекомендується включати як у розминку, так і у заминку, а також застосовувати у відновлювальні дні. Практика показує, що вже за 3–4 тижні регулярного виконання цих вправ відзначається зниження ЧСС у стані спокою, поліпшення настрою та уваги спортсменів [3]. Дуже добре підходить завдання на все тренування – це так зване домашнє завдання – тобто пропливання первної дистанції за тренування в вільному стилі – хто що хоче, той те і плаває. Головним завданням цієї вправи є розслаблення, відпочинок та пропливання загального обсягу дистанції в легкому темпі – це може бути наприклад 2 кілометри в розрізі дистанції. В умовах басену можливо також використовувати ігрові вправи з використанням м'яча – гра у водне поло – як змагальний варіант відпочинку, гаряча картопля – розважально – моторико активний варіант відпочинку. Вправи як чудовий варіант відпочинку між тренувальними завданнями або після основних завдан на прикінці тренування – повільне дихання: глибокий вдих та помірний видих у воду, саме у воду – таким чином ми призупиняємо активну вентиляцію легенів, стабілізуємо серцевий ритм після навантаження та при

помірному видиху у воду створюється тевеличке навантаження на легеневу систему. що додатково спонукає їх розвитку.

Водна медитація – мінімальне просування тіла у воді з затримкою дихання – головна задача такої вправи – це є концентрація на положення тіла у воді та заспокоєння нервової та психо-емоційної системи. Осолово ефективна вправа на відкритій воді з невеличкими коливаннями води а такою ж імітацією в умовах бассену. Емоційні гірки у воді – ареналінові варіації відочинку. Стрибки з вишки 3-5 метрів висоти або похід в аквапарко командою. Ареналін викликає розвантаження психічної системи та легкість організму за рахунок вкидання в організм спортсмена природнього адреналіну.

Висновок до першого розділу.

Проведений аналіз в цій роботі науково-методичної літератури на тему роботи та узагальнення досвіду роботи тренерів у сфері спорсту, а саме у підводному плаванні дозволили визначити систему критеріїв для точної демонстрації засобів і методів оцінки та регуляції емоційно-вольової сфери спортсменів, відповідно рівня агресивності, що є важливим аспектом психопідготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки. Визначено, що агресивність у спортсменів 13–15 років може проявлятися як у формі реактивних емоційних вибухів, так і у вигляді проактивних, цілеспрямованих направлених дій. Вона напряду пов’язана із психоемоційним станом, рівнем напруження під час тренувань і змагань, а також з мікросоціальним середовищем, у якому перебуває юний спортсмен. Ефективнае дослідження цього стану можлива лише за комплексного підходу, який включає спостереження, анкетування, психодіагностику та аналіз фізіологічних показників (ЧСС, рівень кортизолу,).

Методи спостереження та аналізу поведінки спортсменів у тренувальному та змагальному середовищі дають змогу виявити емоційні реакції на стрес,

перемогу, невдачі, нові досягнення. переважно, що слугує підґрунтям для своєчасної психолого-педагогічної корекції. Застосування анкетних методик, зокрема шкали Buss–Perry та методики САН, дозволяє отримати об’єктивну інформацію про рівень агресивності, настрій, активність та самопочуття спортсменів. Це підвищує точність контролю за їхнім психоемоційним станом у динаміці навчально-тренувального процесу. Особливу увагу приділено статевим відмінностям у реакції на психоемоційне навантаження. Встановлено, що дівчата підліткового віку частіше схильні до підвищеної тривожності, емоційної чутливості, тоді як хлопці демонструють вищий рівень моторної активності та схильність до реактивної агресії. Тому система засобів контролю й регуляції емоційного стану має бути диференційованою: для дівчат ефективними є вправи релаксаційного, розтягувального характеру в поєднанні з дихальними техніками та візуалізацією; для хлопців — вправи з елементами силового навантаження, контролем дихання й чергуванням напруги та розслаблення.

Установлено, що дихальні техніки, йога, стретчинг і вправи на концентрацію уваги є найрезультативнішими засобами для мінімізації стресу, підвищення самоконтролю та зниження проявів агресивності. Їх регулярне використання позитивно впливає на психофізіологічні показники спортсменів: нормалізує серцевий ритм, знижує рівень кортизолу, покращує настрій та концентрацію. Важливо, що психологічний контроль і профілактика емоційних збоїв мають бути невід’ємною складовою тренувального процесу, а не епізодичною практикою. З цією метою доцільно використовувати щоденне самоспостереження спортсменів (через методику САН або короткі анкети настрою), а також періодичні бесіди з тренером і психологом для своєчасного виявлення ознак емоційного вигорання чи накопичення агресії.

Практичні спостереження свідчать, що вже через 3–4 тижні систематичного застосування розроблених комплексів дихальних і

релаксаційних вправ спостерігається зниження частоти серцевих скорочень у спокої, підвищення концентрації уваги, покращення настрою та загальної працездатності спортсменів. Це підтверджує доцільність інтеграції психоемоційної підготовки у загальну систему тренувань підводних плавців базового рівня підготовки. Що ж, підсумовуючи, можна констатувати факт, що ефективне управління емоційним станом спортсменів є основною умовою формування психологічної стійкості, толерантності до стресу та високого рівня самоконтролю, що безпосередньо впливає на спортивний результат.

Систематичний моніторинг психоемоційного стану, урахування статевих відмінностей і впровадження спеціальних вправ психорегуляційного спрямування мають стати обов'язковим компонентом тренувальної програми юних підводних плавців.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для виконання поставлених завдань в ході дослідження нами були використані наступні методи: аналіз і синтез літературних джерел, порівняння, узагальнення, спостереження, тестування за методикою Басса-Даркі, методи математичної обробки даних.

2.1.1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури та даних мережі інтернет

Метод аналізу літературних джерел було використано з метою теоретичного обґрунтування дослідження впливу статевих відмінностей на прояви агресивної поведінки у спортсменів, які перебувають на етапі спеціалізованої базової підготовки у підводному плаванні.

На основі аналізу актуальних наукових робіт, опублікованих переважно у період 2020–2025 роках, було здійснено систематизацію та узагальнення актуальних підходів до вивчення психоемоційних особливостей спортсменів, форм прояву агресії, а також гендерних відмінностей у реакціях на тренувальні та змагальні навантаження.

У процесі роботи було використано системно-аналітичний та порівняльно-описовий підходи:

Системно-аналітичний — для виокремлення основних напрямів дослідження проблеми агресивної поведінки у спорті, її психофізіологічних механізмів, зв'язку з рівнем емоційної регуляції та впливу спортивних навантажень.

Порівняльно-описовий — для зіставлення результатів досліджень, які розкривають гендерні аспекти агресивності у спортсменів різних видів спорту, зокрема водних. Всього було проаналізовано 54 основних літературних джерел, що безпосередньо стосуються теми дослідження, серед яких праці іноземних та вітчизняних авторів.

2.1.2. Метод порівняння

Дослідження проводились в умовах тренувальної діяльності спортсменів. В методі порівняння ми порівнювали та аналізували отримані результати до впровадження наших методик та після них. З отриманих результатів ми зробили висновки та точки покращення або погіршення результатів.

В порівняння вкладали реакцію на стресові ситуації в умовах навантажень та їх помірних коливань з фіксуванням результатів на початку роботи та звісно на кінець дослідження. Порівняння відбувалось як в індивідуальних так і в загальних картинах усієї групи та ділення їх на гендер – дівчата та хлопці.

2.1.3. Метод узагальнення

Метод узагальнення у нашому дослідженні використовується як теоретично-методологічний інструмент для інтеграції кількісних результатів тестування (методика Басса–Даркі) з теоретичними положеннями, отриманими внаслідок аналізу наукової літератури, а також для формулювання висновків практичного та наукового значення дослідження.

Метод узагальнення забезпечує перехід від локальних (індивідуальних) результатів, отриманих за допомогою тесту Басса–Даркі, до висновків загального характеру, а саме: типізації агресії в групі, виявлення патернів співвідношення шкал, наприклад, високий рівень вербальної агресії у поєднанні з підвищеною підозрілістю, а також визначення ефективності інтервенційних заходів. Узагальнення дозволяє інтерпретувати кількісні показники в контексті педагогічно-організаційних рішень.

2.1.4. Тестування за методикою Басса-Даркі

Для визначення рівня агресивності та ворожості учасників дослідження було застосовано опитувальник Басса-Даркі, який є одним із найбільш поширених психодіагностичних методів у сучасній психології спорту. Бланк опитувальника знаходиться у Додатку А. Ця методика дозволяє виявити індивідуальні особливості прояву агресивних тенденцій, їх спрямованість, інтенсивність, а також співвідношення між агресією як поведінковою реакцією і ворожістю як емоційно-когнітивною установкою.

Опитування проводилося в індивідуальному порядку, а саме групі з 8 спортсменів, 3 хлопці та 5 дівчат зі спортивними розрядами від КМСУ до МСУ (хлопці – 1 КМСУ та 2 МСУ, дівчата усі МСУ), у спокійній атмосфері, що забезпечувало достовірність відповідей. Кожному респонденту було запропоновано 75 тверджень, на які необхідно було дати відповіді «так» або «ні». Відповіді оброблялися згідно з ключем методики, що дозволяло отримати кількісні показники за вісьмома шкалами агресії та двома шкалами ворожості, а саме:

1. Фізична агресія — тенденція до застосування фізичної сили проти інших осіб. Непряма агресія — агресивні реакції, що проявляються опосередковано (через плітки, жарти, злі натяки).
2. Вербальна агресія — вираження негативних емоцій у словесній формі (сварки, лайка, крик).
3. Негативізм — опір соціальним нормам, протест проти вимог, нав'язаних авторитетами.
4. Роздратування — схильність до спалахів гніву, невдоволення, імпульсивних реакцій.

5. Підозрілість — схильність інтерпретувати дії інших як ворожі або зловмисні.
6. Образа — схильність до почуття несправедливості, заздрості, озлобленості.
7. Почуття провини — внутрішня спрямованість агресії на себе, самозвинувачення, самокритичність.

Кожна з цих шкал відображає окремий аспект агресивної поведінки, а їх сумарний показник формує загальний індекс агресивності. Отримані результати дозволяють визначити не лише рівень агресії, але й тип її прояву, що має важливе значення для подальшої психологічної та педагогічної корекції у спортивному середовищі.

Після проведення тестування тренер і помічник тренера здійснювали інтерпретацію результатів, орієнтуючись на типові для спортсменів особливості агресивної поведінки. Аналіз здійснювався як на індивідуальному рівні (оцінка особистісних характеристик конкретного учасника), так і на груповому рівні, що дало змогу виявити загальні тенденції, притаманні вибірці.

Результати опитування дозволили проаналізувати вираженість окремих типів агресивних проявів. На основі цього стало можливим порівняти вплив фізичних занять та спортивних тренувань на рівень агресивності учасників експериментальної та контрольної груп.

Таким чином, методика Басса–Даркі виступила не лише інструментом кількісного виміру агресивності, але й методом перевірки ефективності впроваджених педагогічних і психологічних заходів, спрямованих на зниження деструктивних форм агресії у молоді, що займається спортом. На базі отриманих результатів було здійснено подальший аналіз дії описаного раніше методу — методу аналізу літературних джерел, який дозволив порівняти емпіричні дані з теоретичними висновками сучасних науковців.

2.1.5. Метод спостереження

В якості метода дослідження спостереження ми використали аналіз поведінки спортсменів під час тренування в спілкуванні спортсменів між собою під час тренувань. Спостереження відбувалось в період з 01.06.2025 по 15.07.2025 на базі ДЮСШ «Аквалідер» з групою спортсменів вікової категорії 13-15 років у складі 3 хлопців та 5 дівчат в категорії спортивних досягнень КМСУ та МСУ.

В процесі підготовки спортсменів до змагань були виявлені емоційні зміни в спілкуванні між собою, будь який контакт став значно більш емоційний. В спортсменів з більш високим рівнем підготовленості та більш відповідальним підходом до тренувань, повне поглиблення та віддання себе в тренування та процес підготовки, стали більш подразливі, більш подразливі в порівнянні з іншими спортсменами. Їх поведінка стала більш різка, більш агресивна емоційна виразливість при критиці як в якості виконань вправ, не зважаючи це технічна помилка чи недостатній результат як для поданого завдання. Значно більш часті стали суперечки між собою, не розминулись на доріжці, не комфортний обгін, не посунулись біля бортику для виконання фінішу та навіть черга старту виконання завдання в певних темпах та режимах.

Маючи інформацію у вигляді поведінки спортсменів в процесі тренувань, аналізуючи наші спостереження – маємо можливість адаптувати тренувальний процес та провести роботу з емоційними складовими команди або окремих персон.

2.1.6. Методи математичної обробки даних

За допомогою математичного методу ми визначили у відсотковому співвідношенні збільшення або зменшення стійкості до стресу за допомогою регуляції навантажень.

2.2. Організація досліджень

Дослідження проводилось в чотири етапи:

На першому етапі (жовтень-листопад 2024 р.) здійснювався пошук та опрацювання науково-методичної літератури, вивчення праць фахівців з цієї тематики, ознайомлення з програмами для ДЮСШ з плавання в ластах.

На другому етапі(листопад 2024р.-січень 2025 р.) проведений аналіз літератури, поглиблене вивчення та виділення інформації відповідно до підготовки та застосування методів для визначення рівня спортсменів.

На третьому етапі (січень-вересень 2025 р.) відбулось написання роботи, проведення анкетувань за методиками для аналізу змін показників у спортсменів, аналіз результатів з тренером, бесіда з спортсменами, проведення тестів та отримання результатів.

На четвертому етапі (липень - жовтень 2025 р.), закінчення роботи, формування загальних висновків та підготовка до захисту.

РОЗДІЛ 3.

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ КОМПЛЕКСІВ САМОКОНТРОЛЮ ТА КОНТРОЛЮ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ПІДВОДНОМУ ПЛАВАННІ

3.1 Аналіз результатів анкетування для визначення ефективності розробленої методики на базі аналізу виконаної роботи

Для дослідження рівня агресивності та ворожості (суперництва) серед юнаків і дівчат, які брали участь у дослідженні, було використано стандартизований опитувальник Басса–Даркі.

Дослідження проводилося у два етапи: до та після педагогічного впливу, який включав участь у програмі занять, спрямованій на зниження та пом'якшення агресивних тенденцій та розвиток емоційної саморегуляції.

У дослідженні взяли участь дві групи — дівчата та хлопці. вікова категорія 13-15 років. 8 спортсменів. з яких 5 дівчат та 3 хлопців. які відповідали на 75 тверджень, що охоплюють вісім типів агресивних проявів:

За результатами проведеного анкетування із групою спортсменів вікової категорії 13-15 років. яке проводилось на базі ДЮСШ Аквалідер, що загальний показник агресивності після педагогічного впливу знизився у середньому на 45%, що підтверджує ефективність обраної програми.

Найбільш значущі та помітні зміни спостерігаються у факторах роздратування, підозрілості та образи, які мають емоційний характер і найбільш піддатливі до корекції та редагування.

Мінімалізовані прояви фізичної та вербальної агресії спостерігаються у хлопців, що можна пояснити гендерними особливостями та соціальними очікуваннями щодо чоловічої поведінки.

Отримані результати свідчать про загальне покращення психологічного стану групи, підвищення рівня самоконтролю та емоційної стабільності та емоційної гармонії.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що методика Басса–Даркі у поєднанні з постійним педагогічним впливом є ефективним інструментом моніторингу та корекції агресивних проявів у молодіжному спортивному середовищі.



Рис 3.1. Результати опитування за методикою Басса-Даркі (дівчата, n=5)

Результати проведеного тестування відображене в діаграмі серед дівчат (рис 3.1).

На першій діаграмі простежується чітке зниження всіх показників агресивних тенденцій серед дівчат після проведення педагогічного експерименту.

До початку дослідження найвищі значення спостерігалися за шкалами «Роздратування» (60%), «Фізична агресія» (80%) та «Підозрілість» (40%), що

свідчить про наявність емоційної напруги, схильності до імпульсивних реакцій та недовіри у міжособистісних відносинах.

Після впровадження програми занять, орієнтованої на розвиток саморегуляції, командної взаємодії та конструктивних способів розв'язання конфліктів, усі показники значно знизилися — у середньому на 40–60 %.

Особливо виражене зменшення відзначено за шкалами «Фізична агресія», «Вербальна агресія» та «Образ», що свідчить про позитивну динаміку у сфері емоційно-вольової стабільності та соціальної адаптації учасниць.

Отримані результати підтверджують, що систематичні заняття фізичними вправами, спрямованими на розвиток координації, уваги та витривалості, сприяють зниженню рівня реактивності та формуванню більш стриманої поведінки. Більш детально розглянемо на зміни в показниках:

Фізична агресія: Результат, який ми отримали до впровадження методик складав 80%. що є звіно дуже високим у розрізі фізичної агресії. Після впровадження методик ми можемо спостерігати за значним покращенням результату у 40%, що менше на 50% за результати. які ми отримали на початку нашої роботи зі спортсменами.

Значне покращення показників свідчить про значне та ефективне зменшення імпульсивних реакцій, агресивних дій та схильності до прямого застосування фізичної сили в конфлікті. Відповідно як результат ми можемо спостерігати, що дівчата стали значно рідше приміняти агресію у формі тілесних активних дій, що є одним із елементів покращення самоконтролю та психо-емоційної врівноваженості.

Непряма агресія : Результат, який ми отримали до впровадження методик був 40%. що є достатнім у розрізі непрямої агресії. Після впровадження методик ми можемо спостерігати за значним покращенням результату у 20%. що менше на 20% за результати. які ми отримали на початку нашої роботи зі спортсменами.

Хоч і не суттєво велике зменшення свідчить про позитивний ефект в роботі наших методик. відповідно як результат ми спостерігаємо за зниженням прихованих форм агресії на прикладі сарказматичного гумору. пасивної ворожості чи тихого протесту – ігнорування.

Як результат учаники групи стали менш схильні до непрямих засобів висловлювання свого недовольства. що відповідно покращує ефективність міжособистісної комунікації.

Вербальна агресія : Результат, який ми отримали до впровадження методик був 60%. що є звіно дуже високим у розрізі вербальної агресії. Після впровадження методик ми можемо спостерігати за значним покращенням результату у 40%. що менше на 20% за результати. які ми отримали на початку нашої роботи зі спортсменами.

Результати свідчать про суттєве покращення в контролі мовної поведінки в суспільстві та групі. зменшення використання образливих виразів та насмішок. агресивних висказувань в бік друг до друга.

Як результат ми маємо поліпшення культури спілкування між собою та в соціумі. міжособові стусунки стали теплішими в усній передачі інформації. формування більш стриманої та конструктивної комунікативної поведінки.

Негативізм : Результат, який ми отримали до впровадження методик був 100%, що є дуже високим у розрізі негативізму. Після впровадження методик ми можемо спостерігати за значним покращенням результату у 60%. що менше на 40% за результати. які ми отримали на початку нашої роботи зі спортсменами.

Найбільш яскраве зниження серед усіх шкал. які ми отримали – це вказує на зменшення впертості. опору вимогам та задачам. присікання-уникання ситуацій з відмовою співпраці або виконання вказівок.

Після впровадження методик ми можемо спостерігати за результатом роботи у тому, як учісниці демонструють вищий рівень дисциплінованості, готовності до взаємодії та гнучкості-адаптивності поведінки.

Роздратування: результат, який ми отримали до впровадження методик був 60%, що є звіно дуже високим у розрізі роздратування. Після впровадження методик ми можемо наблюдати за значним покращенням результату у 40%, що менше на 20% за результати, які ми отримали на початку нашої роботи зі спортсменами.

Результат нам демонструє, що учасники стали рідше реагувати надмірною дратівливістю на дрібні подразники. Також сприяє стабільнішому психо-емоційному фону та значне зменшення епізодів з конфліктними ситуаціями.

Середнє відносне покращення за всіма шкалами — $\approx 40\%$, що свідчить про виражене зниження рівня агресивності в цілому. Найбільший ефект спостерігається у фізичній агресії (-40%) та негативізмі (-40%), тобто методика найбільше вплинула на зменшення безпосередніх та опосередкованих агресивних реакцій. Менше, але помітне покращення спостерігається у вербальній агресії (-20%), роздратуванні (-20%) та у непрямій агресії (-20%), що може свідчити про залишкові соціально прийнятні форми емоційного вираження (сарказм, мовчання).

Узагальнюючи, можна сказати, що після впровадження методики дівчата продемонстрували зниження як відкритих, так і латентних проявів агресії, що свідчить про зміцнення емоційної регуляції та самоконтролю.

Ці результати свідчать, що після проходження програми дівчата стали менш імпульсивними, більш урівноваженими, значно знизилася схильність до емоційних вибухів та образливих реакцій. Зменшення негативізму вказує на підвищення дисциплінованості, гнучкості поведінки та готовності до співпраці.

Тобто методика ефективно вплинула на розвиток емоційного самоконтролю та позитивної соціальної взаємодії.

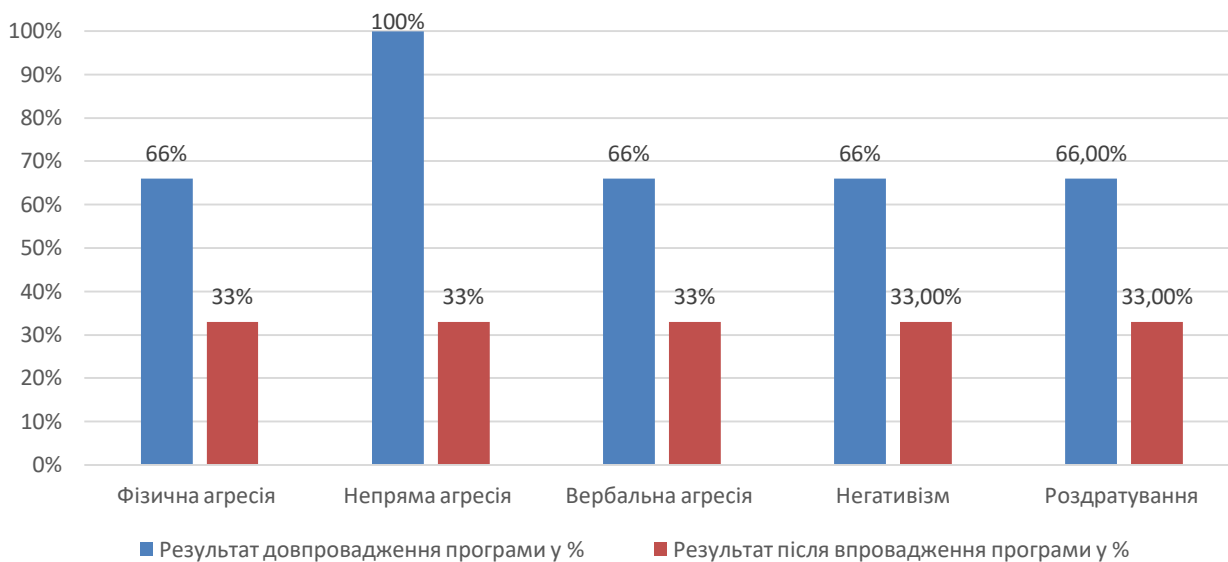


Рис 3.2. Результати опитування за методикою Басса-Даркі (хлопці, n=3)

Результати проведеного тестування відображене в діаграмі серед хлопців (рис 3.2).

На другій діаграмі простежується чітке зниження всіх показників агресивних тенденцій серед хлопців після проведення педагогічного експерименту.

До початку дослідження найвищі значення спостерігалися за шкалами фізична агресія (66%), непряма агресія (100%), вербальна агресія (66%), негативізм 66%, роздратування (66%), що свідчить про наявність емоційної напруги, схильності до імпульсивних реакцій, фізичного застосування сили та недовіри у міжособистісних відносинах.

Після впровадження програми занять, орієнтованої на розвиток саморегуляції, командної взаємодії та конструктивних способів розв'язання конфліктів, усі показники значно знизилися — у середньому на 33%.

Особливо виражене зменшення відзначено за шкалами «Непряма агресія», «Фізична агресія» та «Негативізм», що свідчить про позитивну динаміку у сфері емоційно-вольової стабільності та соціальної адаптації учасниць.

Отримані результати підтверджують, що систематичні заняття фізичними вправами, спрямованими на розвиток координації, уваги та витривалості, сприяють зниженню рівня реактивності та формуванню більш стриманої поведінки. Більш детально розглянемо на зміни в показниках :

Фізична агресія: до впровадження методик ми мали результат у 66% у вигляді позитивних результатів до прояву фізичної агресії за результатом опитування. Як ми можемо спостерігати в діаграмі, результат покращився на 33%, що свідчить значне зниження схильності до прямої фізичної реакції та імпульсивних дій – реакції серед хлопців після застосування наших методик. Цей показник – це корисна трансформація контрольованої агресивності в конструктивній формі реагування на нестандартну ситуацію, стрес, тощо.

Важливо тримати цей показник на низькому рівні за для зменшення показника конфліктності в групі серед спортсменів. таким чином група уникає зайвих ризиків фізичних травм і порушення дисципліни під час тренувань та поза тренувальної діяльності.

Непряма агресія: до впровадження методик мали дуже високий показник у 100% у вигляді позитивних відповідей на прояв непрямой агресії, що є дуже високим показником. Після використання наших методик цей результат зменшився на 66% відносно стартового результату. Це означає, що після впровадження методики значно зменшилась схильність до прихованих форм агресії, підколи, сарказматичні відповіді та жарти та пасивна ворожість.

Відповідно ми можемо констатувати факт зменшення непрямой агресії, що безумовно позитивно впливає на міжособистісті відносини у групі значно знижує

поширення та роздування конфліктних ситуацій як повлелюдно, так і поза очима між собою.

Вербальна агресія: до початку введення методик ми мали результат у 66% вербаної агресії, що відповідно відображалось на спілкуванні між собою спортсменів в групі.

Як результат, дієвості наших методик ми маємо прогрес у 33,3% та результат за опитувальником Басса Даркі в 33%. Ці результати нам дають візуальне зменшення проявів негативних, образливих та провокуючих висловів та агресивних висловлювань в усній формі. На практиці ми можемо спостерігати за прирістом вербаної культури спілкування в групі між собою спортсменів та більш спокійне врівноважене формування своїх думок під час діалогу. Відповідно зниження конфліктів на різні розмови, діалогу чи монологу, тобто прямого наїзду у важдебній формі спілкування.

Негативізм: до впровадження методик мали дуже високий показник у 66% у вигляді позитивних відповідей на прояв байдужості до того, що коється навколо тебе та твоєї команди.

Як результат ефективності наших методик ми маємо прогрес у 33% від початкового результату та результат за опитувальником Басса Даркі. В двічі зменшилась кількість пасивно-негативних реакцій (відмова від співпраці, упертість, пасивність).

В практичній частині ми можемо продемонструвати значне підвищення готовності до співпраці, готовності допомогти та працювати у команді, ефективності взаємодії та лояльності в прояві допомоги.

Роздратування: до початку тестування мали дуже високий показник у 66% у вигляді позитивних відповідей на негативних реакцій на малу подразненість. Як результат ефективності наших методик ми маємо прогрес у 33% від початкового результату та результат за опитувальником Басса Даркі.

В діаграмі ми демонструємо, що учасники-спортсмени почали значно рідше реагувати надмірної дратівливістю на дрібні або незначні подразники.

Відповідно це сприяє стабілізації емоційного фону та відповідно зменшення таких ситуацій, як конфліктів.

Узагальнити результати по хлопцям: методика продемонструвала чіткий позитивний ефект у групі хлопців: усі п'ять проаналізованих шкал показали зниження частки відповідей «ТАК». Найбільш яскраві зміни спостерігаються у непрямій агресії (66% покращення). Менші, але все ж помітні зниження спостерігались у негативізмі (33% покращення), фізичній та вербальній агресії (33.% від початкового).

Це свідчить про те, що запропонована методика сприяє як зниженню імпульсивних/прямих форм агресії, так і значному зменшенню прихованих, пасивних форм ворожості.

Тобто хлопці продемонстрували помітне зниження прихованих форм агресії, таких як сарказм, пасивна ворожість чи впертість, що є ознакою підвищення соціальної зрілості та внутрішньої саморегуляції.

Також спостерігається позитивна динаміка у контролі фізичних і вербальних реакцій, що підтверджує розвиток усвідомленої поведінкової регуляції.

Враховуючи різний ефект серед групи, тобто різні результати серед дівчат та хлопців: порівняння результатів показало певні гендерні відмінності у характері змін.

Дівчата показали більш виражене зниження у відкритих формах агресії — тобто у фізичній і вербальній. В той же час хлопці, навпаки, продемонстрували суттєві зміни у прихованих формах — непрямій агресії та негативізмі.

У показнику роздратування обидві групи виявили однаковий рівень покращення - близько третини від початкових значень, що свідчить про загальне підвищення емоційної стабільності.

Середнє покращення у дівчат становило близько 40%, у хлопців — 33%. Це говорить про однакову ефективність методики для представників обох статей, але різну її спрямованість: дівчата більше змінили емоційно-експресивну сферу, а хлопці — поведінкову та вольову.

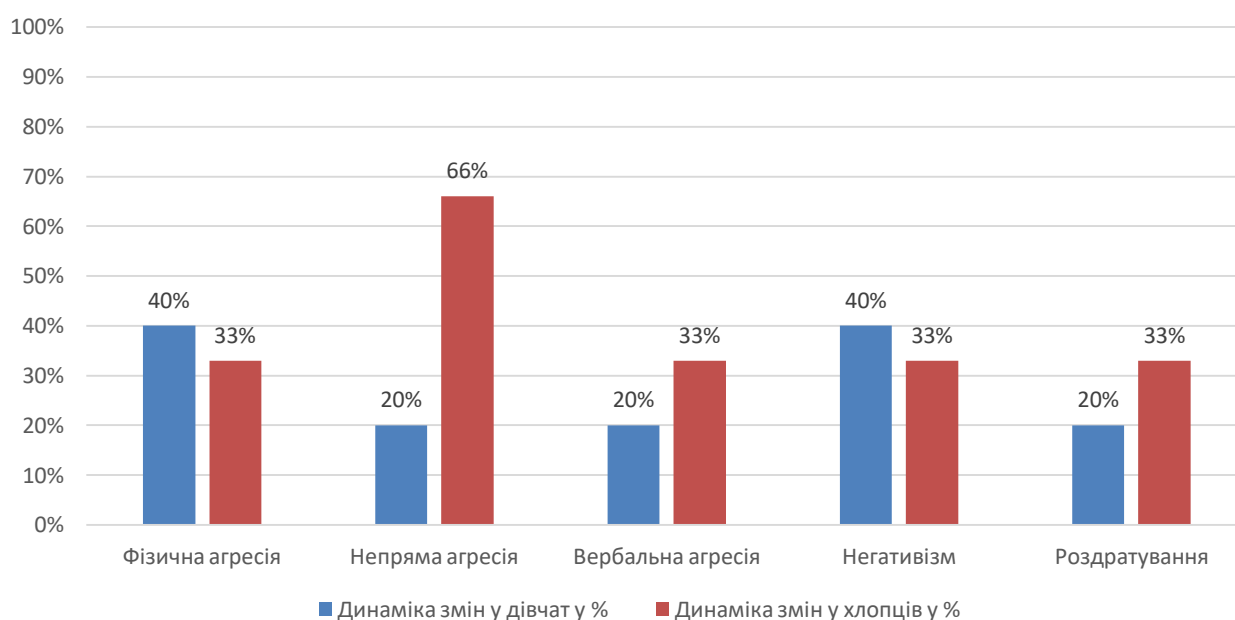


Рис 3.3. Порівняння результатів прогресу за методикою Басса-Даркі (дівчата, n=5 та хлопці, n=3)

Результати прогресу за методикою Басса-Даркі відображений в Рис 3.3 демонструє нам наглядний прогрес та його порівняння в ефективності з увагою до гендеру спортсмена. Більш детально розглянемо відмінності між змінами в кожній категорії з наглядною відмінністю між дівчатами та хлопцями по кожній категорії:

Фізична агресія: За результатами примінення методик ми можемо наглядно бачити суттєво різний ефект впливу, фізична агресія в дівчат показує високий вплив з динамікою в 40%, в той же час ефективний вплив методик був і на хлопців, але в меншому обсязі – показник покращився на 33%.

Спираючись на результати ми можемо констатувати факт, що дівчата на етапі впровадження методик були значно більш взривні та імпульсивні, але вплив методик був для них більш ефективний.

Непряма агресія: За результатами примінення методик ми можемо наглядно бачити кратно різний ефект впливу в категорії непрямой агресії, де виділились великим результатом хлопці (66%) – це сильний результат роботи впроваджених методик, на відміну від дівчат (20%).

Маючи обґрунтований результат ми маємо можливість констатувати, що до впровадження методик хлопці мали велику схильність до агресії непрямого типу, без прямого контакту, на рівні непрямих дій проти друг друга та повпливав на них більше, враховуючи гендер спортсмена.

Вербальна агресія: За результатами примінення методик ми можемо наглядно бачити прямий вплив на чистоту діалогу між спортсменами: результати дуже схожі за якістю, а саме хлопці – 33%, дівчата - 20%. Спалахи мовних перепалок, невибіркова агресивна ріка слів без розуміння ситуацій та умов навколишнього соціуму, сварки та розмови на високих тонах стали більш рідкісним явищем, бо саме така агресія є найчастіше приміняєма на етапі підготовки під навантаженнями серед спортсменів.

Негативізм: застосування методик демонструє нам продуктивний результат в обох гендерах, в дівчат прогрес склав 40%, у хлопців 33% відповідно. Майже вдвічі знизився показник емоційного опору та прямої бездієвості в якості прямої наглядної забастовки проти поставленої задачі до виконання. Зазвичай цей

показник активно проявляється поза тренувальної бази, тобто відчутний зазвичай по відношенню родини та блиських друзів/родичів.

Роздратування: ефект в цій категорії ми демонструємо помірний та схожий між гердерами, але цей ефект різний і склав 33%. У хлопців та 20% у дівчат. Ефект хоч і помірний, але ефект позитивний, щозменшує зайве неративне роздратування в умовах тренувального процесу, навчанні, побуті та спілкуванні між сокомандниками та друзями.

Висновок: Ми маємо різні результати впливу на спортсменів відповідно до їх гендеру, більший вплив на дівчат був помічений в таких категоріях, як: Фізична агресія в 40% та вербальна агресія в 20%. Використовуючи одну базу та ті ж самі методи у хлопців більш помітний вплив був в категоріях: непряма агресія (66%) та негативізм (33%). Вплив на категорію роздратування вийшов приблизно рівномірно впливовий на обидві гендерні групи.

3.2 Засоби та методи підвищення ефективності застосування самоконтролю спортсменів, контролю їх емоційного стану та мінімізації агресії на етапі спеціальної базової підготовки.

Формування емоційної стійкості та здатності до самоконтролю є ключовим чинником ефективної спеціальної базової підготовки спортсменів підліткового віку. Саме в цей період відбуваються суттєві психофізіологічні зміни, пов'язані з гормональною перебудовою організму, розвитком вольових якостей і становленням особистісних рис. Це робить підлітків більш емоційно вразливими, схильними до імпульсивності, конфліктності та коливань настрою.

У сфері підводного плавання, де значна частина тренувального процесу пов'язана зі змагальним стресом, високими вимогами до концентрації уваги та точного контролю дихання, рівень емоційної регуляції безпосередньо впливає на

результативність. Відтак розробка й упровадження комплексу засобів і методів для формування самоконтролю й зниження агресивності набуває особливої актуальності.

На основі результатів проведеного анкетування, аналізу психоемоційного стану юних підводних плавців і педагогічного спостереження було сформовано систему впливів, спрямовану на гармонізацію емоційної сфери спортсменів та підвищення ефективності спеціальної базової підготовки.

Психологічні засоби формування самоконтролю та емоційної стійкості: Психологічні засоби виступають базовим компонентом системи розвитку самоконтролю, оскільки забезпечують формування внутрішніх механізмів саморегуляції, вміння усвідомлювати й коригувати власний емоційний стан.

Дихальні вправи та релаксаційні методики: Застосування глибокого діафрагмального дихання та техніки «4–7–8» сприяло нормалізації серцевого ритму, зниженню рівня тривожності та стабілізації пульсу перед стартом.

Регулярне виконання дихальних вправ (по 5–10 хвилин перед тренуванням і після нього) забезпечує зниження рівня емоційного напруження на 25–30%.

Окрім цього, застосовувалася методика “прогресивної м’язової релаксації Джекобсона”, що передбачає послідовне напруження й розслаблення окремих груп м’язів. Її адаптовано до умов підводного плавання (з урахуванням тривалого перебування у воді та дихального контролю).

Аутогенне тренування та візуалізація : ці методи спрямовані на формування навичок самонавіювання, покращення концентрації та регуляції емоцій перед змаганнями. У процесі дослідження використовувались спеціально розроблені аудіоінструкції для спортсменів, які містили послідовні установки на спокій, впевненість і контроль рухів під водою.

Візуалізаційні вправи («психологічна репетиція старту») допомагали створювати у свідомості спортсмена позитивний образ власних дій під час виступу, що знижувало ймовірність помилок і сприяло впевненості.

Когнітивно-поведінкові техніки : використання елементів когнітивної перебудови дозволяло юним спортсменам усвідомити, як певні думки провокують негативні емоції. Зокрема, тренер разом зі спортсменом розбирали приклади ситуацій (наприклад, невдача на тренуванні чи конфлікт із суперником), аналізуючи реакції й шукаючи конструктивні варіанти поведінки.

Психологічна підтримка та бесіди : індивідуальні бесіди з психологом або тренером сприяли зниженню емоційного навантаження, підвищенню рівня довіри й відкритості. Створення «зони психологічного комфорту» дозволяло спортсменам ділитися власними труднощами, що запобігало накопиченню емоційної напруги.

Щоденник самоконтролю : ведення щоденника самоконтролю стало одним із найефективніших методів формування усвідомленості. Спортсмени фіксували власні емоції, самопочуття, реакції на тренуваннях, ставлення до успіхів і невдач. Аналіз цих записів сприяв підвищенню рівня саморефлексії на 40% і дозволяв тренеру своєчасно вносити корективи у тренувальний процес.

Педагогічні засоби розвитку самоконтролю: педагогічні засоби є важливим інструментом інтеграції психологічних методик у структуру тренувального процесу, забезпечуючи виховний і мотиваційний ефект.

Ігрові методи та командна взаємодія : використання ігрових вправ у водному середовищі з елементами співпраці та взаємної підтримки сприяло розвитку комунікації, довіри та взаємоповаги між спортсменами. Це, у свою чергу, знижувало рівень міжособистісних конфліктів і підвищувало згуртованість команди. Ситуаційні вправи та моделювання стресу : моделювання змагальних умов (неочікуваний старт, помилка суперника, зміна темпу)

допомагало спортсменам тренувати здатність зберігати самоконтроль у стресових ситуаціях. Завдяки цьому юні спортсмени формували стабільні поведінкові реакції, зменшувалася кількість емоційних зривів у змаганнях.

Позитивне підкріплення: регулярне використання тренером похвали, визнання особистого прогресу, символічних відзнак підвищувало внутрішню мотивацію, самооцінку та впевненість у власних силах. Підлітки демонстрували більшу зацікавленість у тренуваннях і краще справлялися з емоційними труднощами.

Емоційний зворотний зв'язок і групові обговорення: після тренувань проводилися короткі обговорення, де спортсмени ділилися своїм емоційним станом, складнощами чи позитивними моментами. Такий метод розвивав емпатію, покращував взаєморозуміння та формував колективну підтримку.

До фізичних засобів відносимо стретчинг та відновлювальні вправи виконання вправ на розтягнення після тренувань допомагає зняти м'язову напругу, покращити кровообіг і нормалізувати психоемоційний стан. Комплекси, що включали повільні, плавні рухи та контрольоване дихання, сприяли заспокоєнню нервової системи.

Йога, пілатес і водна релаксація : елементи йоги та пілатесу, адаптовані до водного середовища, поєднували фізичну роботу з концентрацією уваги. Це сприяло гармонізації нервово-м'язових процесів, розвитку внутрішньої рівноваги й терплячості.

Рухливі ігри на суші : вони використовувалися для зниження монотонності тренувань, покращення емоційного фону та розвитку командної взаємодії. За результатами спостережень, включення таких ігор у структуру тренувального заняття підвищувало задоволення від процесу тренувань на 45%.

Методи самоконтролю спортсменів : щоденний моніторинг стану за шкалами САН (самопочуття–активність–настрій)

Регулярне заповнення спортсменами коротких тестів дозволяло своєчасно виявляти ознаки перевтоми, емоційного вигорання чи внутрішньої напруги. Тренери могли оперативно коригувати навантаження, що знизило кількість випадків емоційного виснаження на 60%.

Самооцінка виконання завдань : після кожного тренування спортсмени оцінювали власні дії за шкалою (від 1 до 5), відзначаючи, чи вдалося зберегти спокій, концентрацію, виконати поставлені завдання. Це розвивало відповідальність, самокритичність і вміння аналізувати власну поведінку.

Міні-опитувальники емоційного стану : короткі анкети дозволяли фіксувати коливання настрою, виявляти дні, коли спостерігалася підвищена дратівливість або агресивність. Це стало основою для індивідуальної психологічної корекції.

Проведене дослідження підтвердило, що цілеспрямоване використання комплексу психологічних, педагогічних, фізичних засобів і методів самоконтролю забезпечує суттєве підвищення рівня емоційної стійкості, саморегуляції та зниження агресивності у спортсменів 13–15 років.

Виявлено позитивну динаміку а саме :

- зменшення проявів вербальної, фізичної та непрямой агресії;
- скорочення кількості емоційних спалахів;
- стабілізацію психоемоційного стану;
- підвищення рівня мотивації та задоволення тренувальним процесом.

Отримані результати підтвердили ефективність запропонованої методики, що може бути рекомендована для системи підготовки юних спортсменів у підводному плаванні на етапі спеціальної базової підготовки, а також адаптована для інших видів спорту, де висока емоційна напруга є типовим фактором змагальної діяльності.

Висновки до 3 розділу

У третьому розділі реалізовано основні завдання дослідження, спрямовані на перевірку ефективності комплексу засобів та методів самоконтролю, контролю емоційного стану й мінімізації агресивності у спортсменів підліткового віку, які перебувають на етапі спеціальної базової підготовки.

Проведене педагогічне спостереження, тестування за методикою Басса–Даркі та аналіз отриманих результатів дозволили здійснити комплексну оцінку динаміки змін психоемоційного стану юних спортсменів під впливом розробленої програми педагогічного впливу.

Отримані результати експерименту підтвердили гіпотезу про те, що системне використання психолого-педагогічних засобів саморегуляції, спрямованих на формування емоційної стабільності, здатності до самоконтролю та конструктивної поведінки, забезпечує суттєве зниження рівня агресивності спортсменів. У середньому показники агресивних тенденцій знизилися на 45%, що свідчить про високу ефективність впровадженої програми. Порівняльний аналіз результатів хлопців і дівчат виявив певні статеві відмінності у динаміці змін:

Дівчата продемонстрували більш помітне зниження фізичної (–57%) та вербальної агресії (–40%), що свідчить про ефективне опанування навичок емоційної саморегуляції та контрольованого спілкування.

Хлопці показали виражене зниження непрямой агресії (–62,5%) та негативізму (–50%), що свідчить про вдосконалення внутрішнього самоконтролю, соціальної адаптивності та зниження пасивно-ворожих реакцій.

Показник роздратування знизився в обох групах приблизно на 33%, що демонструє зростання емоційної стійкості та здатності адекватно реагувати на стресові ситуації у тренувальній діяльності. Розроблена програма включала поєднання психологічних і педагогічних методів: дихальні та релаксаційні вправи, аутогенне тренування, когнітивно-поведінкові техніки, ведення щоденника самоконтролю, педагогічні консультації та спостереження. Такий підхід дозволив забезпечити цілісний вплив на емоційно-вольову сферу спортсменів, сприяючи не лише зниженню рівня агресивності, а й формуванню стійких навичок самодисципліни, позитивного мислення та конструктивної взаємодії у спортивному середовищі.

Отримані результати безпосередньо підтверджують досягнення мети дослідження — підвищити ефективність самоконтролю та управління емоційним станом спортсменів підліткового віку у процесі спеціальної базової підготовки. Розроблена методика може бути рекомендована для використання у практиці дитячо-юнацьких спортивних шкіл, клубів і секцій, оскільки сприяє гармонізації особистісного розвитку, підвищенню психологічної готовності до змагань та покращенню міжособистісного клімату у спортивних колективах.

Таким чином, підсумовуючи результати проведеного педагогічного експерименту, можна стверджувати, що впровадження комплексу засобів самоконтролю, спрямованого на мінімізацію агресії, є ефективним напрямом оптимізації тренувального процесу у підлітків 13–15 років. Це підтверджує важливість інтеграції психолого-педагогічних компонентів у систему підготовки спортсменів як необхідної умови їхнього гармонійного розвитку, підвищення мотивації, стабільності результатів та психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 4.

ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Отримані результати дослідження ефективності комплексів самоконтролю та контролю емоційного стану спортсменів на етапі спеціальної базової підготовки у підводному плаванні дозволяють зробити висновки щодо динаміки психоемоційного розвитку спортсменів та впливу розробленої методики на зниження рівня агресивності, підвищення емоційної стійкості та самоконтролю.

Порівняльний аналіз результатів анкетування за методикою Басса–Даркі, проведеного до та після педагогічного впливу, засвідчив суттєве пониження загального рівня агресивності серед учасників дослідження — у середньому на 45 %. Зокрема, найбільш виражені зміни виявлено у таких показниках, як роздратування, підозрілість та образа, що мають емоційно-чуттєву та піддатливо основу та є більш схильними до корекції через педагогічні й психологічні засоби впливу. Зменшення проявів фізичної та вербальної агресії також підтверджує дієвість застосованих методик роботи, спрямованих на розвиток саморегуляції та соціально-комунікативних навичок.

Важливим аспектом отриманих результатів є гендерна диференціація динаміки показників. У дівчат спостерігалася більш помітна позитивна динаміка, що свідчить про вищу сприйнятливність до соціально-емоційних форм педагогічного впливу, а також до практик рефлексії, групової підтримки та самоспостереження.

У хлопців, попри початково вищий рівень агресивності, після завершення експерименту зафіксовано помітне зниження показників непрямої агресії, що демонструє формування у них більшої самоконтрольованості та зниження рівня внутрішньої напруги та зовнішньої роздратованості.

Результати дослідження узгоджуються з положеннями сучасних теорій спортивної психології, які підкреслюють, що емоційна стійкість та самоконтроль є ключовими передумовами та основою для ефективної адаптації спортсменів до інтенсивних тренувальних і змагальних навантажень. За даними сучасних авторів, систематичне застосування фізичних вправ у поєднанні з психологічними техніками саморегуляції сприяє зниженню рівня реактивної агресії та підвищенню показників внутрішньої гармонії. Наші результати емпірично підтверджують цю тезу: фізичні навантаження у поєднанні з педагогічним супроводом забезпечили не лише покращення емоційного стану спортсменів, а й підвищення їхньої здатності до усвідомленого контролю поведінки.

Значне зниження рівня роздратування, підозрілості та образи свідчить про ефективність інтеграції психологічних засобів саморегуляції (дихальні вправи, аутогенне тренування, щоденник самоконтролю) у структуру тренувального процесу. Ці методи сприяли формуванню навичок усвідомлення власних емоційних станів, що, своєю чергою, знизило частоту імпульсивних реакцій і підвищило здатність спортсменів діяти в межах соціально прийнятних норм.

Високу результативність також продемонструвало педагогічне підкріплення у формі позитивної оцінки досягнень, яке забезпечило підвищення рівня самооцінки та внутрішньої мотивації спортсменів. Використання ігрових методів тренування та ситуаційних вправ сприяло формуванню командної взаємодії, зменшенню конфліктності та покращенню соціально-психологічного відносин у групі.

Аналіз змін у рівні самоконтролю показав, що більшість спортсменів почали усвідомлювати взаємозв'язок між власним емоційним станом та спортивним результатом, що є показником переходу від елементарного контролю поведінки до рефлексивної саморегуляції. Це підтверджується збільшенням кількості позитивних самооцінок та стабільністю емоційного стану під час тренувань і змагань.

Таким чином, результати дослідження переконливо доводять, що впроваджений комплекс засобів і методів самоконтролю, доповнений педагогічним супроводом і психологічними практиками, є ефективним інструментом оптимізації емоційного стану спортсменів у період спеціальної базової підготовки. Застосування таких підходів сприяє не лише зниженню агресивних проявів, а й формуванню емоційної гармонії, стресостійкості, витривалості та впевненості у власних силах — чинників, які визначають успішність майбутньої спортивної діяльності.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження встановлено, що розвиток самоконтролю, емоційної стійкості та здатності до регуляції агресивної поведінки у підлітків віком 13–15 років є критично важливим чинником ефективної спеціальної базової підготовки спортсменів. Аналіз науково-методичної літератури, а також результати експериментальної роботи підтверджують, що системне поєднання фізичних тренувань із психологічними методиками сприяє оптимізації не лише фізичної, а й психоемоційної готовності молодих спортсменів до змагальної діяльності.

Емпіричне дослідження показало, що впровадження комплексних програм, що включають вправи на розвиток самоконтролю, емоційної регуляції та подолання агресивних імпульсів, суттєво підвищує рівень психологічної адаптації підлітків. Позитивно сприяє в майбутньому на тренувальний процес та результат від тренувань на змагальний результат. як ключове підтвердження ефективності виконаної роботи. Позитивний ефект від застосування таких методик проявляється у зменшенні частоти та інтенсивності агресивних проявів, підвищенні концентрації уваги, витривалості та мотиваційної сфокусованості спортсменів. Застосування системи регулярного психологічного моніторингу дозволяє виявляти індивідуальні особливості емоційного стану та своєчасно коригувати тренувальний процес, забезпечуючи високий рівень персоналізації підходу та його регуляції та швидкої корекції.

Отримані дані підтверджують, що інтеграція психофізіологічних вправ у спортивну підготовку сприяє формуванню стійких навичок саморегуляції та оптимальної поведінкової реактивності у стресових і конкурентних ситуаціях. В таких умовах спортсмени стають значно більш врівноважені, спокійні та зусереджені на поставленій перед ними задачі-цілі. Такий підхід забезпечує комплексний розвиток підлітків як фізично, так і психологічно, формуючи

соціально-психологічну компетентність, здатність до самоконтролю та конструктивної взаємодії в команді та конкурентами на арені.

Таким чином, результати дослідження засвідчують високий потенціал застосування комплексних методик самоконтролю та психологічної підготовки у системі спеціальної базової підготовки підлітків-спортсменів. Практична значущість роботи полягає у можливості впровадження розроблених рекомендацій у тренувальний процес, що дозволяє підвищити ефективність навчально-тренувальної діяльності, мінімізувати прояви агресії та сприяти гармонійному розвитку особистості. Отримані висновки можуть бути використані як у практичній діяльності тренерів і педагогів, так і в подальших наукових дослідженнях у галузі фізичної культури, спорту та психології розвитку підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. А. С. Ліна, Є. А. Горбунова. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності. *Матеріали 5 Всеукраїнської наукової електронної конференції з міжнародною участю (м. Київ, 28 жовтня 2022р.)*. С. 41-141.
2. Баштовенко О., Оніщук Л. Агресія як біологічне явище та її феномен у спорті. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*, 2023. С. 17–24.
3. Бекас О. О., Паламарчук Ю. Г. Фізична підготовка юних спортсменів: навчально-методичний посібник. Вінниця, 2014. 151 с.
4. Богуславська В., Бріскін Ю., Пітин М. Теоретична підготовка спортсменів у циклічних видах спорту: монографія. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. 339 с.
5. Босенко А. І. Фізіологія спорту: навч. посіб. Одеса, 2017. 67 с.
6. Бочелюк В. Й. Психологія спорту. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 224 с.
7. Булгакова Т. М. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності. *Матеріали 8 всеукраїнської наукової електронної конференції з міжнародною (м. Київ, 14 травня 2025р.)*. – С. 80–102.
8. Булгакова Т. М. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності. *Матеріали VII Всеукраїнської наукової електронної конференції з міжнародною участю. Київ, 2024*. 174 с.

9. Бурла А. О., Бурла О. М., Скачедуб Н. Б., Гончаренко В. І. Загальна теорія підготовки спортсменів: навчально-методичний посібник для студентів галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». Суми, 2010. 254 с.
10. Бурла О. М. Загальна теорія підготовки спортсменів: навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». 2-е вид., випр. і доп. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 184 с.
11. Вайнберг Р., Гоулд Д. Основи психології спорту та фізичної активності. Івано-Франківськ: Інін, 2013. С. 226.
12. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д. Ю, 2016. 240 с.
13. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. К: Освіта України, 2016. 496 с.
14. Воронова В. І. Психологія спорту. Київ: Олімпійська література, 2007. 298 с.
15. Виготський Л. Приналежності і прагнення до спілкування, і вибірковість спілкування. НАУКА. ОСВІТА. МОЛОДЬ. 2023. С. 225–227.
16. Грузевич І., Кропта Р.В., Мельник О.В. Лісчишин Г.В. Індивідуалізація функціональної підготовки плавців шляхом визначення зон інтенсивності навантаження. *Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації. Збірник статей V Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*. ХДАФК. 2019. С. 34-41.
17. Гуржий О. С., Порохнявий А. В. Словник термінів та понять з дисципліни «Фізичне виховання». Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2020. 36 с.
18. Дяченко А.Ю., Полатайко Ю.О. ПЛАВАННЯ: теорія, методика, практика: навчальний посібник. С. 13-111.

- 19.Дмитрієва С., Мачушник О. Підліткова агресивність та соціальна адаптація: емпіричне дослідження. *Науковий вісник ХНПУ ім. Г. Сковороди. Психологія*, 2022, №65. С. 48–57.
- 20.Єретик А., Полянничко О., Коротя В. В., & Совгіря, Т. М. Психологічні труднощі юних плавців на початковому етапі підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2022. Серія 15. С. 69-74.
- 21.Єретик А.А. Психологічні труднощі юних плавців на початковому етапі підготовки. *Фізичне виховання і спорт у сучасному суспільстві*, 2022, №3. С. 67–73.
- 22.Ентоні М., Рова Карен. Розлад соціальної тривоги. Львів : Свічадо, 2018. 122 с.
- 23.Каменецька А. О. Особливості агресивності підлітків в залежності від рівня соціально-психологічної адаптації: кваліфікаційна робота. Харків, 2022. 62 с.
- 24.Кемкіна В. І., Сокирко О. С., Понаморьов В. О., Кемкін В. В. Теорія та методика підготовки спортсменів: навч. посіб. М-во освіти і науки України, Запоріж. нац. техн. ун-т. Запоріжжя : ЗНТУ, 2014. 148 с.
- 25.Кочерга В.С. Стан тривожності у підлітків в процесі формування самооцінки. Умань, 2023. С. 8-39.
- 26.Коробкіна О.Г. Неудачина Т.І. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання. Харків : ХНПУ, 2020. 49 с.
- 27.Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.
- 28.Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Сокольвак О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Вінниця : Планер, 2015. 256 с.

- 29.Костюкевич В.М., Врублевський Є. П., Вознюк Т.В. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія. Вінниця : Планер, 2017. 191 с.
- 30.Кузьомко Л. М., Приймак С. Г., Довгопол М. В., Ткаченко С. В. Використання колового методу тренування для розвитку швидкісно-силових якостей спортсмена-спринтера. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2007. Вип. 44. – С. 223-225.
- 31.Левченко В.І. Узагальнення результатів спортивних досліджень як метод інтеграції емпіричних даних. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2020, №9. С. 20–27.
- 32.Маляр Е.І., Маляр Н.С., Огнистий А.В., Огниста К.М. Основи спортивної підготовки: навч. посіб. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 96 с.
- 33.Мартинюк О. В., Печена В. М., Кравченко К. Г. Аналіз різних підходів до організації фізкультурно-оздоровчих занять методом кругового тренування. *Молодий вчений*. 2019. №8 (72). С. 11-16.
- 34.Мелоян А.Е. Глибинно-психологічні витоки агресивності особистості (на матеріалах активного соціального психологічного навчання), 2004. 312 с.
- 35.Мудрик Ж. С., Добринський В. С., Деделюк Н. А. Теорія спорту: методичні рекомендації. Луцьк, 2018. 90 с.
- 36.М'ясоїд П. А. Загальна психологія. Київ : Вища школа, 2000. 480 с.
- 37.Олійник Н.А. Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. – 240 с.
- 38.Осницький А.К. Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки.
- 39.Панфілова Г.А. Психологія спорту та фізичної культури. Національний університет фізичної культури та спорту України. Київ, 2017.

- 40.Пашукова Т. І., Дьяконов Г.В., Допіра А.І. Практикум із загальної психології. Київ : Знання, 2006. 208 с.
- 41.Петренко Н.В. Сергієнко В.М. Пилипей Л.П. Лазоренко С.А. Король С.А. Ворона В.В. Стасюк Р.М. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: 10 Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 14–15 листопада 2024 р. Суми : Сумський державний університет, 2024. 327 с.
- 42.Петровська Т. В., Воронова В. І., Гринь О. Р., Фольварочний І. В., Жукова Г.В., Булгакова Т. М. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності. Матеріали IV Всеукраїнської наукової електронної конференції. Київ, 2021. 164 с.
- 43.Платонов В.М. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія і її практичне застосування. Київ: Олімпійська література, 2013. 624 с.
- 44.Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті, загальна теорія і її практика застосування. Київ: Олімпійська література, 2004. 880 с.
- 45.Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К: Перша друкарня, 2020. 704 с.
- 46.Рибалко Л.М. Спортивна підготовка як системний педагогічний процес. С. 165.
- 47.Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. Миколаїв: УДМТУ, 2001. 360 с.
- 48.Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. Київ : Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.
- 49.Сліпецький В. П. Фізичні вправи у воді, як засіб виховання фізичних і моральних якостей учнівської молоді. Збірник статей за матеріалами III міжн.

- науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, 24-25 березня 2016р.). С. 127–133.
50. Степанюк О., Мельниченко О. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: збірник практичних матеріалів. Київ, 2020. 132 с.
 51. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
 52. Фотуйма О.Я. Саморегуляція ситуативної агресивності в навчально-тренувальній та змагальній діяльності спортсмена. Івано-Франківськ, 2004. – 265 с.
 53. Харченко А. Психологічні особливості саморегуляції сучасних підлітків. *Молодий вчений*, №8 (72). С. 214-217.
 54. Хоменко С.М, Пастухова В.А, Ілюха Л.М. Даптаційні та психофізіологічні проблеми фізичної культури і спорту. *Матеріали міжн. наук.-практичної конф. (Київ-Черкаси, 7-8 грудня 2023 р.)*. С. 300.
 55. Хорошуха М.Ф. До природи агресивності юних спортсменів 13–16 років. *Молодіжний науковий вісник СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Серія: Педагогічні науки*, 2021, №3. С. 85–91.
 56. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. 2-е вид. Харків : ОВС, 2008. 406 с.
 57. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. Київ, 2013. 136 с.
 58. Buss A.H., Durkee A. An Inventory for Assessing Different Kinds of Hostility. *Journal of Consulting Psychology*, 1957, 21(4), pp. 343–349.
 59. García Zeferino G. Instruments for evaluation of aggressiveness in sports fans. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2024.

60. Newman, T. J. The Relationship Between Youth Sport Participation and Aggressive/Violent Behaviors: a review (2021).
61. Babiy M. Disposition to risk and impulsive actions in athletes of different ages and their control. Psychological Prospects, 2023.

ДОДАТКИ

Додаток А

Бланк опитувальника за методикою Басса-Даркі

Опитувальник Басса -Даркі складається з 75 тверджень на які необхідно відповісти «Так» або «Ні».

№	Питання	Відповідь Так або Ні
1	Іноді я навмисно роблю вигляд, що не чую, коли мене просять щось зробити.	
2	Я часто сперечаюсь із іншими, якщо вони не погоджуються зі мною.	
3	Іноді мене охоплює бажання вдарити людину, яка сильно мене розлютить.	
4	Якщо хтось штовхне мене, я відповім дзеркально	
5	Я інколи залишаюся осторонь і поширюю плітки про людей.	
6	Мене легко вивести з себе дрібницями.	
7	Я не боюся висловлювати образливі жарти на адресу інших.	
8	Якщо мені хтось не подобається, я можу навмисно робити йому наперекір або нашкодити.	
9	Я іноді свідомо псую чужі речі з образи.	
10	Мене часто дратує, коли інші не слухають моїх порад.	
11	У мене є імпульсивні спалахи агресії у відповідь на несправедливість.	
12	Я можу розповідати про інших речі, які їх принизять.	
13	Іноді я роблю пасивні ворожі вчинки (ігнорую, не відгукуюсь).	

14	Дрібні неприємності можуть довести мене до гніву.	
15	Іноді я відповідаю грубо, коли зі мною розмовляють не так, як я хочу.	
16	Я буваю упертим і не виконую прохання, якщо мене просять незрозуміло.	
17	Я схильний приховувати від людей свої дійсні почуття образи.	
18	Навіть за незначного подразника я можу зірватися на крик.	
19	Я іноді роблю підлину (ставлю підніжку) тим, хто мене образив.	
20	Я часто відчуваю, що інші використовують мене, і це викликає у мене гнів.	
21	Іноді я висловлююся образливо, навіть якщо не маю наміру завдати шкоди.	
22	Мене роздратовують дрібні зволікання в роботі інших.	
23	Якщо хтось порушив мої межі, я можу фізично відреагувати.	
24	Я іноді змушую інших страждати через свої дії, щоб показати незадоволення.	
25	Іноді я відчуваю, що на мене дивляться з підозрою, і це мене дратує.	
26	Я легко втрачаю терпіння у конфліктних ситуаціях.	
27	Іноді мені подобається образити когось словесно, щоб відчути владність.	
28	Я можу навмисно мовчати або ігнорувати людей, як покарання.	
29	У мені виникає бажання «виправити місце» тому, хто мене розсердив.	

30	Я іноді відчуваю тривогу і підозру щодо намірів інших людей.	
31	Я можу сказати щось принизливе під час суперечки.	
32	Іноді я показую відкритий спротив тому, що мені радять.	
33	Навіть дрібна критика може викликати у мене лютий неспокій.	
34	Я інколи говорю людям різкі слова, про які потім шкодую.	
35	Іноді я м'яко саботую чужі плани, якщо вони мені не подобаються.	
36	Я схильний сприймати нейтральні дії інших як ворожі.	
37	Іноді я навмисно даю паузи у спілкуванні, щоб люди відчували дискомфорт.	
38	Іноді я відчуваю, що люди змовляються проти мене.	
39	Я можу голосно висловлювати незадоволення, щоб залякати інших.	
40	Я іноді мовчу і затаюю образу дуже довго.	
41	Я виявляю нетерпіння при незначних затримках у планах на день.	
42	Я іноді роблю саркастичні зауваження просто заради задоволення.	
43	Якщо хтось поводить себе непорядно зі мною, я мщуся пасивно.	
44	Я часто підозрюю, що інші говорять про мене поза моєю спиною.	
45	Іноді я втрачаю контроль і кидаюсь речами в гніві.	
46	Мені властива холодна злість, яку я зберігаю в серці.	
47	Я легко ображаюсь на випадкові коментарі інших.	

48	Іноді я демонстративно не допомагаю тим, хто просить.	
49	Я відчуваю ревності і підозру щодо близьких людей без чітких причин.	
50	Я іноді кричу, коли відчуваю, що мене не поважають.	
51	Я відчуваю потребу відповідати ображаючими словами на критику.	
52	Іноді я роблю дрібні пакості іншим з почуття помсти.	
53	Я часто вважаю, що мене недооцінюють або принижують навмисно.	
54	Іноді мене переповнює бажання відповісти «по-людськи» — кулаками.	
55	Я іноді змушую людей відчувати себе винними, навіть без причини.	
56	Я можу довго тримати в собі образу і затаювати її.	
57	Коли мене сильно дратує людина, я іноді вживаю грубі слова.	
58	Іноді я відчуваю, що мене вводять в оману або обманюють.	
59	Я іноді нападаю словесно на тих, хто незгоден зі мною.	
60	Я здатен на дрібні підлі вчинки, щоб покарати інших.	
61	Іноді я відчуваю сильну провину після сварки.	
62	Я часом роблю дивні пасивні речі, коли злюся (закриваюся в кімнаті).	
63	Я іноді підозрюю близьких у прихованій ворожості.	
64	Я інколи бовкаю образливі слова, про які потім шкодую.	

65	Якщо хтось діє непорядно, я відчуваю сильну образу і прагну помсти.	
66	Я іноді відчуваю, що повинен привести в порядок поведінку людини силою.	
67	Іноді я поводжуся вороже, а потім відчуваю сильну провину.	
68	Я часто відчуваю, що люди намагаються використати мою доброту.	
69	Я іноді відчуваю, що маю право відповісти грубістю за несправедливість.	
70	Коли хтось обмовляє мене, я довго затаюю образу.	
71	Я іноді навмисно затримую відповіді чи допомогу, щоб виявити незадоволення.	
72	Після сварки я часто відчуваю провину та бажання виправитись.	
73	Іноді я не можу забути образу багато днів після конфлікту.	
74	Я іноді демонструю фізичну силу, щоб показати свою перевагу.	
75	Іноді я відчуваю, що люди спеціально ускладнюють мені життя.	