

**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ СПОРТУ**

К В А Л І Ф І К А Ц І Й Н А Р О Б О Т А

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ СПОРТСМЕНОК БАЗОВОЇ
СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ**

Студентки II курсу групи МФКСЗ
Освітньої програми Фізична культура і спорт
Спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Галузі знань 01 Освіта /Педагогіка
Ступеня вищої освіти магістра

Прокопової Анни Вікторівни

Науковий керівник: **Чернишенко Т.М.**
кандидат педагогічних наук, доцент

Розширена шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

Голова Екзаменаційної комісії _____
(підпис)

_____ (прізвище та ініціали)

Члени Екзаменаційної комісії _____
(підпис)

_____ (прізвище та ініціали)

_____ (підпис)

_____ (прізвище та ініціали)

_____ (підпис)

_____ (прізвище та ініціали)

Вінниця – 2025 рік

ЗМІСТ

АНОТАЦІЇ	3
ВСТУП	5
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ	9
1.1 Специфіка виду спорту та психологічні особливості художньої гімнастики	9
1.2 Психологічна підготовка як умова ефективної самореалізації спортсмена	14
1.3 Психорегуляція як засіб підвищення ефективності спортивного вдосконалення	21
РОЗДІЛ II МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	28
2.1 Методи дослідження	28
2.2 Організація дослідження	31
РОЗДІЛ III ПІДХОДИ ДО РАЦІОНАЛІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ	33
3.1 Необхідність створення та впровадження моделі психологічної підготовки гімнасток 13-14 років	33
3.2 Розробка і обґрунтування моделі та програми психологічної підготовки юних гімнасток	37
3.3 Розробка психоспортограми з художньої гімнастики як чинника раціоналізації психологічної підготовки гімнасток	46
РОЗДІЛ IV АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЮНИХ ГІМНАСТОК	50
4.1 Вплив розробленої програми на показники психологічної підготовленості юних гімнасток	50
ВИСНОВКИ	59
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	61
ЛІТЕРАТУРА	68

АНОТАЦІЇ

Анотація. Прокопова Анна Вікторівна

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ СПОРТСМЕНОК БАЗОВОЇ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

017 Фізична культура і спорт

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла

Коцюбинського, м. Вінниця, 2025 рік

Робота присвячена розробці моделі психологічної підготовки гімнасток 13-14 років та оцінці її ефективності.

В ході написання дипломної роботи були використані наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми; опитування у формі анкетування; спостереження; психологічний експеримент (констатувальний та формувальний); психолого-педагогічне тестування; метод експертних оцінок; математично-статистичний аналіз кількісних даних.

Проведено аналіз сучасних підходів до психологічної підготовки у спорті та виявлено фактори, що зумовлюють удосконалення особистості спортсменок у художній гімнастиці. Розроблено та систематизовано психоспортограму з художньої гімнастики для раціоналізації обліку та оцінки індивідуальних особливостей спортсменок та побудови індивідуального психологічного профілю особистості, що визначає спрямованість їх удосконалення; Розроблено, обгрунтовано та апробовано модель психологічної підготовки юних гімнасток на етапі спеціалізованої базової підготовки. Розроблено практичні рекомендації щодо психологічної підготовки спортсменок 13-14 років, що займаються художньою гімнастикою.

Основні результати дослідження були впроваджені в практику роботи спортивного клубу «Віртуоз» міста Вінниці, в період з вересня 2024 по листопад 2025 року.

Ключові слова: *художня гімнастика, психологічна підготовка, тренувальний процес, модель психологічної підготовки.*

Abstract. Prokopova Anna Viktorivna

**PSYCHOLOGICAL TRAINING OF YOUNG ATHLETES OF BASIC
SPECIALIZED TRAINING IN RHYTHMIC GYMNASTICS**

017 Physical Culture and Sports

Vinnytsia State Pedagogical University named after Mykhailo

Kotsiubynsky, Vinnytsia, 2025

The work is devoted to the development of a model of psychological training of gymnasts aged 13-14 and the assessment of its effectiveness.

In the course of writing the thesis, the following research methods were used: analysis of scientific and methodological literature on the problem under study; survey in the form of a questionnaire; observation; psychological experiment (declarative and formative); psychological and pedagogical testing; method of expert assessments; mathematical and statistical analysis of quantitative data.

An analysis of modern approaches to psychological training in sports was conducted and factors that determine the improvement of the personality of female athletes in rhythmic gymnastics were identified. A psychosportogram for rhythmic gymnastics was developed and systematized to rationalize the accounting and assessment of individual characteristics of female athletes and the construction of an individual psychological profile of the personality, which determines the direction of their improvement; A model of psychological training of young gymnasts at the stage of specialized basic training was developed, substantiated and tested. Practical recommendations were developed for the psychological training of female athletes aged 13-14 years engaged in rhythmic gymnastics.

The main results of the study were implemented in the practice of the sports club "Virtuoso" of the city of Vinnytsia, in the period from September 2024 to November 2025.

Keywords: *rhythmic gymnastics, psychological training, training process, model of psychological training.*

ВСТУП

Актуальність. В даний час спорт досяг такого високого ступеня розвитку, що фізична, технічна та тактична підготовленість найсильніших спортсменів перебуває приблизно одному рівні. Тому результат спортивних змагань визначається значною мірою чинниками психічної готовності спортсмена. Чим відповідальніші змагання, тим напруженіша спортивна боротьба, тим більше значення набуває психічний стан та особливості особистості спортсмена. У умовах зазвичай перемагає той, хто краще психологічно підготовлений до виступу у кожному конкретному змаганні [22].

Емоційна свіжість, рівень розвитку психомоторних процесів, честолюбні мотиви та низка інших факторів готовності нерідко призводять до перемоги над фізично, технічно та тактично сильнішим суперником.

Сучасний спорт, а зокрема, художня гімнастика, висуває найвищі вимоги до всіх учасників тренувального та змагального процесу.

З поновленням правил змагань; зі зростанням складності змагальних композицій як спортсменок світового класу, а й перспективних юних гімнасток; зі збільшенням числа змагальних днів та тривалості змагального періоду; із навколограничною реалізацією індивідуальних можливостей спортсменок вже на етапі початкової підготовки, а також зі збільшенням величин тренувальних навантажень змушує тренерів шукати нові підходи до роботи зі спортсменками [25].

На це вказують Ю. Голенкова та К. Філон [8], «здійснювати підготовку конкурентоспроможних гімнасток необхідно на основі інтегрального підходу, що передбачає координацію та реалізацію у змагальній діяльності різних складових спортивної майстерності, у тому числі – психологічної підготовленості».

Психологічна підготовка спортсменів докладно вивчалася у психології спорту і розглядалася вітчизняними та зарубіжними психологами спорту такими як В.В. Клименко, 2007; В.І. Воронова, 2015; І.В. Полілуєва 2018; Salman, Lecturer Suhair Rahman, and Adel OdehKateh Al-Ghazi, 2021 та ін.

У сучасній спортивній науці напрацьовано значну кількість підходів, спрямованих на надання психологічної допомоги спортсменам, в яких представлений різноманітний комплекс засобів та прийомів, що використовуються у різних напрямках, рівнях, підходах, змісті та організації підготовки (Н. Андреєва, 2021; С.М. Борщов, 2021; А. Кайзерова, 2022; Dumitru, Răzvan Constantin, and Teodor Grimalschi, 2021; Navruz, Mukhammadiyev, 2022 та ін.).

Значимість психологічної підготовки у спортивній діяльності зростає з етапу початкової підготовки до спорту вищих досягнень, на що вказують провідні фахівці у сфері фізичного виховання і спорту (О.В. Федик, 2013; В.І. Воронова, 2015; Н.А. Олійник, С.М. Войтенко, 2022).

О.А. Шинкарук [48] вважає, що психологічна підготовка спортсмена пов'язана зі свідомою активністю людини в цілеспрямованому управлінні своїми руховими діями, з довільним регулюванням своїх емоційних станів та поведінки, як в умовах тренування, так і в умовах змагань. Складність у вирішенні проблеми психологічної підготовки в тому, що в цьому процесі повинні бути задіяні всі рівні та складові психіки та особистості спортсмена у конкретному виді спортивної діяльності.

При цьому необхідно знати і враховувати вимоги виду спорту, які пред'являються не тільки до фізичних і фізіологічних здібностей спортсмена, але і до психічних і особистісних особливостей: волевим і спеціальним якостям і властивостям, рівню свідомості та самосвідомості, інтелекту, спрямованості особистості, самооцінці, психічним процесам, розумінню.

Мета дослідження - розробити модель психологічної підготовки гімнасток 13-14 років та оцінити її ефективність.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз сучасних підходів до психологічної підготовки у спорті та виявити фактори, що зумовлюють удосконалення особистості спортсменок у художній гімнастиці.

2. Розробити та систематизувати психоспортограму з художньої гімнастики для раціоналізації обліку та оцінки індивідуальних особливостей спортсменок та побудови індивідуального психологічного профілю особистості, що визначає спрямованість їх удосконалення;

3. Розробити, обґрунтувати та апробувати модель психологічної підготовки юних гімнасток на етапі спеціалізованої базової підготовки.

4. Розробити практичні рекомендації щодо психологічної підготовки спортсменок 13-14 років, що займаються художньою гімнастикою.

Об'єкт дослідження – психологічна підготовка у навчально-тренувальному процесі юних гімнасток.

Предмет дослідження – вплив тренінгової програми психологічної підготовки у художній гімнастиці.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі **методи**: аналіз науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми; опитування у формі анкетування; спостереження; психологічний експеримент (констатувальний та формувальний); психолого-педагогічне тестування; метод експертних оцінок; математично-статистичний аналіз кількісних даних.

Теоретична значущість дослідження. Розроблена модель психологічної підготовки робить певний внесок не тільки у розвиток конкретного виду спорту, а й у психологічну підготовку спортсменів різних видів спорту.

Запропонована психоспортограма та виявлені провідні якості гімнасток як одна з умов ефективності підготовки можуть бути використані на різних етапах спортивної підготовки тренерами.

Виявлено провідні фактори, які визначають ефективність психологічного супроводу, що лягли в основу розробки моделі психологічної підготовки кваліфікованих гімнасток. Теорія та методика художньої гімнастики доповнена новими знаннями про психологічну підготовку, динаміку самосвідомості та психорегуляції спортсменок.

Практична значущість дослідження. Запропонована модель психологічної підготовки кваліфікованих гімнасток включає важливі ланки, на які можна покластися в практичному використанні. Виділено провідні аспекти психіки та особистості гімнасток, що дозволяють конкретизувати та індивідуалізувати роботу з ними. Розкрито психотипові особливості, що сприяють розвитку особистості, а також їх використання в роботі тренера та психолога. Розроблено рекомендації щодо психотипових особливостей спортсменок. Запропоновано рекомендації для регуляції станів та поведінки спортсменок у різних умовах тренування та змагань. Уточнено особливості змісту послідовних етапів роботи психологічної підготовки гімнасток.

Апробація результатів дослідження. На основі отриманих результатів дослідження опубліковано наукову статтю у збірнику наукових праць студентської наукової конференції *«Сучасні технології у фізичному вихованні різних груп населення, спорту, фізичній терапії та реабілітації»*, листопад 2025 року, м. Вінниця.

Структура роботи. Робота складається з вступу, чотирьох розділів, висновків. Матеріали дослідження містять 9 рисунків, 4 таблиці. Бібліографічний список налічує 62 літературних джерела, з яких 12 - іноземною мовою. Загальна кількість сторінок 74 друкованих аркуші.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

1.1 Специфіка виду спорту та психологічні особливості художньої гімнастики

О. Заплатинська [11] зазначає, що художня гімнастика – це складнокоординаційний (техніко-естетичний) олімпійський вид спорту, в якому спортсменки змагаються у технічній майстерності та виразності виконання складних рухів тілом у поєднанні з маніпуляціями предметами (скакалка, обруч, м'яч, булава, стрічка) під музику.

Специфічними руховими діями у художній гімнастиці є вправи з різними за фактурою предметами (скакалкою, обручем, м'ячем, булавами та стрічкою), рухи тілом, акробатичні, танцювальні та хореографічні елементи. Ці елементи найточніше характеризують специфіку цього виду спорту та вважаються його основним змістом [33].

Фахівці в галузі художньої гімнастики [23, 35, 39, 54] стверджують, що завдяки значному діапазону складності гімнастичних вправ, варіативності підходів та прийомів, що застосовуються при освоєнні технічних дій у заняттях художньою гімнастикою, вдається розширювати рухові можливості, добиватися гармонійного розвитку, виховувати спортсменок, що займається даним видом спорту, естетично і граціозно. У той же час до тих, хто займається, пред'являються і особливі вимоги, що відображають специфіку саме художньої гімнастики.

О.В. Шевченко та А.О. Мельник [45] стверджують, що навіть на початковому етапі занять (5-7 років) гімнастки повинні мати такі координаційні здібності, які дозволяють опановувати одиночними та композиційними діями вільного характеру та маніпулюванням спортивними предметами. У гімнасток мають бути розвинені здатності до збереження різних рівноваг статичного та динамічного характеру. А також є висока вимога

цього виду спорту бути пластичною і мати почуття ритму, чути музику та узгоджувати з нею свої дії.

Також фахівці у галузі художньої гімнастики [37, 43] виділяють її специфіку як виду спорту, пов'язаного з розвиненими тактильними відчуттями гімнастки (почуття предмета). Робота з тим чи іншим предметом відрізняється цілою низкою ознак (формою, вагою, конструкцією, розподілом маси та її геометрією тощо), а також необхідністю виконувати з ним різні маніпуляції, визначають їхню різноманітність, труднощі, видовищність та багатосторонність відповідної підготовки з ним.

У свою чергу такі вправи вдосконалюють рухову координацію, просторово-тимчасове орієнтування, швидкість, точність реакції та рухів.

Слід зазначити насиченість художньої гімнастики великою різноманітністю структурних груп, пов'язаних координаційною складністю. Різновиди пересувань (підскоків та стрибків, а також їх поєднань) у художній гімнастиці відрізняються, як правило, великою величиною довжини, висоти, амплітуди, швидкості, темпу та напруженості, хоч і містять дії різної розмірності.

Техніка та складність вправ останнім часом значно зросли. Єдиний і остаточний критерій підготовленості гімнастки – оцінка суддів. Обстановка на змаганнях завжди нова, хоч і відома заздалегідь (судді, глядачі, килим, суперниці, улюблені предмети). Фізичне навантаження на змаганнях невелике, проте в оцінці змагальної діяльності необхідно враховувати не тільки фізичне, а й психічне навантаження, психічну напругу [58].

І.С. Сиваш [34] зазначає, що вправи художньої гімнастики висувають значні вимоги до серцево-судинної та дихальної систем організму спортсменок. Про це свідчать підвищення частоти серцевих скорочень при виконанні вправ класифікаційної програми до приграничної, значні розміри кисневого боргу та кисневого запиту. Тренувальні заняття проходять з високою інтенсивністю (протягом тренування частота пульсу в середньому становить 148 уд/хв). У зв'язку з цим висококваліфіковані гімнастки

характеризуються високим функціональним рівнем систем вегетативного обслуговування, що говорить про необхідність прояву вольових зусиль як у тренувальній, так і в змагальній діяльності.

Складність структури рухових дій гімнасток обумовлює необхідність запам'ятовувати великий обсяг відносно незалежних між собою рухів. Це висуває вимоги до пам'яті гімнасток, а також до таких якостей, як старанність, ясність та повнота зорових уявлень, точність відтворення руху [56, 61].

Як стверджує О.В. Рябченко [32], «поряд з особливостями технічної підготовки, важливою в художній гімнастиці є композиційна особливість, яка разом з технікою виконання композиції включає низку інших аспектів. Основна вимога до гімнастки при виконанні композиції – це створення емоційно-рухового образу на основі особистого сприйняття музики, експресії та виразності при виконанні технічно складних композицій».

Т.М. Чернишенко впевнена, що «...важливу роль творчих пошуках композиційних форм довільних вправ грає музикант. Характер та емоційний зміст музичного твору повинні відповідати індивідуальним особливостям гімнастки (фізичним, технічним, психологічним, виразним, віковим тощо). Чим вище майстерність, музичність, культура рухів гімнастки, тим більші її можливості» [44].

Ще одним аспектом композиційної особливості хореографічна підготовка. К. Омеляненко [29] стверджує, що хореографія – надзвичайно важливий засіб естетичного виховання, і навіть розвитку творчих здібностей. Художня гімнастика, як вид спорту, має тісний зв'язок з хореографічним мистецтвом, адже в основі кожного виступу лежать не лише спортивні елементи, а й художнє оформлення, рухова виразність та здатність створювати емоційно насичені образи.

Т.В. Нестерова [26] зазначає, що незважаючи на явну гімнастичну специфічність, поняття «виразний рух» відноситься до галузі психології. Цим терміном у психологічних дослідженнях позначається зовнішнє вираження психічних станів, особливо емоційних, у міміці, пантоміміці, жестах

(експресії). Психологічна сторона особливостей художньої гімнастики також відіграє важливу роль у поліпшенні результатів. Вивчення психологічних особистісних якостей "художниць" допоможе знайти індивідуальний підхід до кожної з них, визначити темперамент гімнастки, тип нервової системи, що допоможе і гімнастці, і її тренеру знайти найкраще рішення для досягнення поставленої мети.

При цьому D. Wilczyńska [60] вважає, що якість виконання вправ диктує необхідність формування здатності до самоконтролю і корекції м'язових зусиль, стійкої уваги, вміння концентрувати і розподіляти увагу, тобто пред'являти особливі вимоги до розвитку психічних функцій та якостей.

Подібної думки дотримується і А. Кайзерова [16], яка вказує на те, що розвиток психічних функцій та якостей необхідний для ефективного виконання гімнастичних вправ. Ще однією особливістю, що вимагає знань психологічної підготовленості гімнасток, є велика кількість стартів в одному змаганні. Три безперервні змагальні дні по 3-4 виступи на день. Це спричиняє багаторазове повторення стартових станів (психічних напруг) без достатньої фізичної «розрядки» і розслаблення, на підвищеному емоційному фоні, що в результаті призводить до більшої психічної втоми.

Якість виконання вправ (виразність, артистичність, технічність тощо) диктує необхідність формування здатності до самоконтролю та корекції м'язових зусиль, стійкості уваги, вміння концентрувати та розподіляти увагу, швидкості реагування, швидкості мислення, кмітливості, самокритичності, наполегливості та цілеспрямованості [52].

Перелічені вище особливості художньої гімнастики характеризують, переважно, діяльність спортсменок за умов тренувальних занять. Умови, в яких відбуваються змагання, значно відрізняються від умов тренувань. Для ефективного подолання труднощів, що створюються діяльністю змагань (емоційна напруженість, стартова лихоманка тощо), гімнастка повинна володіти кмітливістю, сміливістю, врівноваженістю, самовладанням, наполегливістю, прагненням до успіху [8].

О.А. Шинкарук та А. Топол [49] стверджують, що спортивна діяльність є взаємодія психічного, нейродинамічного, енергетичного та рухового компонентів. Відповідно і функціональна підготовленість спортсменок характеризується злагодженою взаємодією цих чотирьох компонентів, які забезпечують досягнення планованого результату. При цьому психічний та нейродинамічний компоненти є компонентами управління (мислення та функціонування мозку), а енергетичний та руховий – компоненти виконання.

Якість виконання складнокоординаційних вправ підвищеної складності індивідуальних композицій змагань, визначає спортивний результат у художній гімнастиці. Виділимо найвпливовіші чинники підготовленості: спритність, гнучкість, точність м'язових відчуттів, динамічна рівновага, стрибучість. Для досягнення високої спортивної майстерності велике значення мають швидкість реакції, статична рівновага, швидкісно-силова підготовленість, загальна витривалість, вибухова сила [9, 35].

О.В. Шевченко та А.О. Мельник [45] узагальнюючи дослідження, відзначили, що діють такі критерії, які пред'являються до особистісних особливостей спортсменок, які займаються художньою гімнастикою:

1) висока зосередженість уваги, чіткість уявлень, хороша рухова, образна (зорова та музична) та вербальна пам'ять, швидкість, глибина та гнучкість мислення, багата уява;

2) високий показник психомоторних (координаційних) здібностей (здатність до ритму, розслаблення м'язів, тонкої регуляції рухів, орієнтування у просторі, рівноваги, рухового комбінування рухів, спритності);

3) висока активність аналізаторів: зорового, вестибулярного, слухового та рухового;

4) виразність (здатність образно передавати свій стан, почуття, переживання);

5) музичність (почуття ритму, слух, сприйняття музики);

6) емоційна стабільність, віра у свої сили, самостійність;

7) саморегуляція психічних станів (уміння зосереджуватися та протистояти несприятливим зовнішнім та внутрішнім впливам);

8) здатність розрізняти дії за низкою параметрів і точно оцінювати їх за темпом, тривалістю та інтенсивністю;

9) моральні критерії: безумовна любов до обраного виду спорту; дисциплінованість, організованість, відповідальність, виконавчість; почуття обов'язку, колективізму; поважне ставлення до тренерів та суддів, подруг та суперниць;

10) якості характеру: прагнення до поставленої мети, наполегливість та завзятість, рішучість та сміливість, витримка, терпіння та самовладання, самостійність та ініціативність.

11) здатність розрізняти дії за низкою параметрів і точно оцінювати їх за темпом, тривалістю та інтенсивністю.

Всі вищеперелічені вимоги, що пред'являються до особистісних особливостей гімнасток, необхідно враховувати та напрацьовувати в процесі тренувальної та змагальної діяльності, оскільки без знання та розуміння рівня розвитку тих чи інших необхідних якостей не буде якісного особистісного зростання спортсменок та зростання спортивного результату на змаганні.

Таким чином, фахівці, які працюють у галузі художньої гімнастики (тренери, хореографи, психологи), повинні розбиратися не тільки в особливостях виду спорту, а й знати його психологічну характеристику і ті вимоги, які вони висувають до особи спортсменки, щоб вміти якісно сприяти розвитку у гімнасток саме тих психічних процесів, рис характеру, які є основними (опорними) у цьому виді спорту.

1.2 Психологічна підготовка як умова ефективної самореалізації спортсмена

Сучасна наука вивчила безліч факторів, що впливають на розвиток особистості: соціальні, сімейні, засоби масової інформації, діяльні та ін. Багато аспектів впливу психологічного на людини і формування особистості розкрито лише узагальнено. Безперечно, багато питань: чим, що, як, коли і які

«наслідки» вимагають нових досліджень. Важко визначити головні аспекти, що сприяють внутрішньому зростанню, розвитку самосвідомості, саморегуляції та реалізації психологічної натури спортсмена, особливо у конкретному виді спорту. Вивчення подібних поглядів у практиці психології спорту відбувається або на замовлення, або за необхідністю моменту [13].

То яким же чином психологічна підготовка впливає самореалізацію спортсмена у житті загалом й у спорті зокрема.

Для цього відзначимо відмінні риси спортивної діяльності у художній гімнастиці:

- по-перше, початок підготовчого етапу посідає на дошкільний чи молодший шкільний вік. У художню гімнастику починають записуватись вже у віці 3-4 років. Досить ранній старт та визначення з вибором виду спорту. Показовою тенденцією розвитку спорту, невіддільною від загального прогресу спортивної діяльності (складніша техніка, напрацювання тактичних прийомів, швидке зростання межі спортивних досягнень, раннє «вигоряння») сприяє ранній спортивній спеціалізації. Так у складнокоординаційних та техніко-естетичних видах спорту спеціалізація починається зазвичай у діапазоні від 6 до 10 років і, як наслідок, рання кульмінація спортивної кар'єри;

- по-друге, спортсмен набагато раніше досягає розквіту фізичних та духовних сил, що зачіпають усі сензитивні періоди розвитку, що підвищує вплив кар'єри у спорті на формування людини як особистості, індивіда, суб'єкта та індивідуальності;

- по-третє, спорт – один із найенергоємніших видів діяльності, пов'язаний з розкриттям людських резервів, тому для спорту характерні жорсткіші умови роботи та конкуренції.

Базуючись на філософських категоріях загального – особливого – одиничного, можна назвати такі групи чинників формування спортсмена:

- 1) загальні умови та вимоги спортивної діяльності, тобто те, що притаманне будь-якому виду спорту і те, що виділяє спортивну діяльність серед інших видів (змагальність/суперництво; самовдосконалення як засіб та

ціль; підвищення фізичних та нервово-психічних навантажень до позамежних);

2) специфічні умови та вимоги обраного виду спорту. Конкретний вид спорту вирізняє своя специфіка, що відображає правила змагань. У психології спорту існує спеціальна область - психоспортографія, пов'язана з побудовою психоспортограм за видами спорту. Психоспортограмма – це психологічна характеристика об'єктивних умов діяльності у конкретному виді спорту, з витікаючою з неї системою вимог до психічним особливостей особи спортсмена, що зумовлює його розвиток;

3) індивідуальні (поодинокі) умови спортивної діяльності. До цієї групи факторів віднесено: обдарованість та талант спортсмена; конкретні умови тренувального та змагального процесів; методичні особливості організації тренувальної діяльності та особистості тренера; вплив сімейних відносин, друзів, партнерів, суперників, суддів, глядачів, людей із соціального кола спілкування; міра та ступінь особистої активності спортсмена.

Таким чином, виявляється полідетермінованість спортивної кар'єри та складна взаємодія різних факторів розвитку спортсмена [27].

І, відповідно, враховуючи перелічені вище фактори та особливості спортивної діяльності, не можна забувати про вплив психологічної підготовки на становлення особистості спортсмена.

Різні автори неодноразово робили спроби дати наукове визначення поняття «психічний стан» та розробити класифікацію станів. Так, на думку О.Б. Ігумнової [13], психічний стан - це цілісна характеристика психічної діяльності за певний період часу, що показує своєрідність перебігу психічних процесів в залежності від предметів, що відображаються, і явищ дійсності, попереднього стану і психічних властивостей особистості.

Дещо інакше підходить до розгляду проблеми станів С.М.Томчук []. Він розглядає стани, які розвиваються в людини в процесі її суспільно значущої діяльності та зачіпають як психологічні, так і фізіологічні структури людини. Такі стани він називає психофізіологічними, щоб відокремити їх від

елементарних станів збудження та гальмування, що розвиваються на певних рівнях регулювання. За визначенням науковця, психофізіологічний стан - це цілісна реакція особистості на зовнішні та внутрішні стимули, спрямовану досягнення корисного результату [38].

Центральне місце у психології змагальної діяльності спортсмена займає дослідження таких психічних станів, як психічна напруга, емоційне збудження, стрес, передстартове хвилювання. Ці стани характеризуються як передробочі у випадках значимої діяльності із невизначеним результатом [42].

Розрізняють три передстартові стани спортсмена [17].

Якщо перед змаганням спортсмен перебуває в стані емоційного збудження, що проявляється в сильному хвилюванні, тривозі, підвищеній дратівливості, різкому переході від бурхливих веселощів до сліз, безпричинної метушливості, розсіяності, ослабленні пам'яті, зниженні гостроти сприйняття, підвищеній відволікальності уваги, знижених реакціях на звичайні подразники, примхливості, переоцінці своїх сил, нездатності повністю контролювати свої думки, почуття, настрій та поведінку, можна з упевненістю сказати, що це **передстартова лихоманка**. Такий стан знижує працездатність м'язів, притуплює м'язово-рухове почуття, погіршує здатність до розслаблення, порушує координацію руху. Передстартова лихоманка заважає спортсмену максимально мобілізуватись і не дозволяє йому реалізувати всі свої можливості в умовах змагань.

Якщо перед змаганнями на вас нападають протилежні напасті - млявість, сонливість, відсутність інтересу до змагань і бажання змагатися, пригнічений настрій, невпевненість у своїх силах, ослаблення уваги, притуплення гостроти сприйняття, зниження продуктивності пам'яті і мислення, погіршення координації звичних - це **стартова апатія** - стан, що характеризується відносно низьким рівнем емоційного збудження через виникнення охоронного гальмування. Симптоми цих двох станів різні, але наслідки однакові і невтішні. Стартова апатія також не дозволяє спортсмену мобілізуватися, він не може «викластися» на повну.

Золота середина передстартового стану – *бойова готовність*, що характеризується оптимальним рівнем емоційного збудження. І тут ми бачимо спортсмена у напруженому очікуванні старту, його охоплює зростаюче нетерпіння, він упевнений у своїх силах, здатний свідомо керувати своїми думками, почуттями та поведінкою. Людині в такому стані притаманні досить висока мотивація діяльності, загострення сприйняття і мислення, висока стійкість до перешкод щодо несприятливих факторів, хороша концентрація уваги на майбутній діяльності. Все це дозволяє спортсмену максимально реалізувати свої рухові, вольові та інтелектуальні можливості. Поведінка спортсменів на змаганнях та характер передстартового та стартового стану обумовлені рівнем розвитку у них здатності до психорегуляції.

Накопичені в психологічній літературі дані свідчать, що одним із найефективніших способів оптимізації свого стану шляхом формування навичок стійкого опору дії несприятливих факторів є психічна саморегуляція.

Поняття саморегуляція має міждисциплінарний характер. Це поняття широко застосовується у різних галузях науки [6].

І.В. Іваній та В.М. Сергієнко [12] стверджують, що психічна саморегуляція - система дій людини, спрямованих на досягнення та підтримку необхідного психічного стану, управління своєю психікою.

Психологічна витривалість, стійкість та адаптація до стресових ситуацій тренуються так само, як і технічні чи фізичні аспекти занять спортом. Це, в певній мірі психологічна техніка, її різний рівень [5, 9].

Н. Андрєєва [1] відмічає, що є спортсменки, які вже готові до того, щоб узяти на озброєння психологічні прийоми, а є такі, кому доводиться багато трудитися в цій галузі, долаючи обмеження своєї психіки та свого світогляду, щоб добитися можливості виходити на килим та танцювати, максимально та раціонально використовуючи свої ресурси. Визначальним у настрої дівчат «художниць» на турнірі є те, як саме вони ставляться до виконання змагальних комбінацій. Якщо для неї найголовніше у виступі - це можливість перемогти, швидше за все, то спортсменка дуже сильно залежатиме психологічно від

свого результату і з цією залежністю підходитиме до кожного свого виступу.

Одна з найголовніших причин психологічного настрою - це орієнтир не на результат, а на процес. Такий підхід дає безліч можливостей для переробки, трансформації передстартового хвилювання на ефективні дії на килимі.

Ще один фактор слід мати на увазі – це поведінка рідних та близьких спортсменок, присутніх на турнірі, що дуже впливає на психологічний настрій гімнасток на виступ [57].

Головна роль рідних та близьких спортсменок на турнірі - це підтримка, яка має виражатися лише у позитивних емоціях. Наприклад, тренери, якщо хочуть досягти злагодженої командної роботи, то забороняють родичам давати гімнасткам поради на турнірі, як виступати, і критикувати їх, чи їх суперників, чи тренерів, чи організаторів.

Однією з найважливіших проблем психологічної підготовки спортсменів різної спеціалізації є підтримання оптимального рівня ситуативної тривоги для найефективнішого виступу на змаганнях. Як зазначає О.Заплатинська [10], цей рівень дуже індивідуальний і може істотно відрізнятися навіть у спортсменів, які мають рівний ступінь майстерності. Як відомо, судити про рівень тривожності можна лише за її проявами. Як тільки рівень збудження переходить оптимальні для даного спортсмена кордону, він починає завдавати більше шкоди, ніж користі.

Внаслідок зайвої напруги та дискоординації думок та відчуттів спортсмен втрачає здатність правильно використовувати сприятливі фізіологічні зрушення організму (тобто додаткові енергетичні ресурси) для досягнення конкретної мети. Психологічно напружені ситуації сприяють більш вираженому прояву ситуативної тривожності та емоційного збудження.

Змагальна особистісна тривожність відіграє велике значення для спортсмена. Рівень її виразності значно впливає на результат спортивної діяльності. Оптимальний рівень тривожності допоможе спортсмену сконцентруватися на майбутній діяльності та мобілізувати сили для боротьби.

Високі показники загрожують зайвим витратам енергії, що у свою чергу веде до невдалих виступів.

Тому кожному спортсмену необхідно виробити індивідуальні способи саморегуляції несприятливого стану, щоб після тривалої та ретельної підготовки під час змагального періоду не виникло ситуацій, які б перешкоджали досягненню високих результатів. Змагальна тривожність може бути причиною особистісної якості суб'єкта, саме особистісної тривожності [58].

Відповідно, враховуючи перелічені вище фактори та особливості спортивної діяльності, не можна забувати про вплив психологічної підготовки на становлення особистості спортсмена. Ми хочемо докладніше розглянути феномен самосвідомості (усвідомленості) у спорті, оскільки регуляція тренувальних, передстартових та стартових станів (уміння зосереджуватися та протистояти несприятливим зовнішнім та внутрішнім впливам) – незаперечна компонента усвідомленої саморегуляції професійного спортсмена.

О.А. Омельченко [28] визначив, що уміння керувати собою (своїми емоціями, почуттями, станами) – найважливіша характеристика спортсмена та тренера, що забезпечує високий рівень спортивних досягнень. Зазвичай у практиці спорту використовують психологічну підготовку спортсмена, практично не приділяючи уваги тренеру.

Тренер не завжди вдається до самосвідомості та рефлексії своїх власних емоційних станів, по-перше, тому, що багато поведінкових актів напрацьовані та регулюються автоматично, по-друге, тому, що тренер часто не задоволений оцінкою своїх спортсменів (результатом діяльності) та власною самооцінкою (результатом своєї роботи). «Включення» самосвідомості відбувається за неможливості цього уникнути (умови екстремальної ситуації, неузгодженість правил, стандартів і норм поведінки) і зверненні уваги себе. Під «самосвідомістю» загалом розуміється культурний феномен, що дає можливість зберігати постійним власну поведінку та відчувати

відповідальність за суспільні цінності, дотримання норм моралі та законів [41, 46].

І.Г. Коробейникова [20] визначила, що протягом спортивної кар'єри спортсмени напрацьовують свої прийоми регуляції несприятливих психічних станів, але які завжди допомагають у різних умовах. Тому актуальність феномена використання навчання методам психорегуляції (оскільки цей процес побудований фахівцем, а не самим спортсменом) як фактор формування самосвідомості не залишає сумнівів. У спорті цей напрямок рідко зачіпається у науковій літературі та розглядається, в основному, у процесі технічної підготовки та виховання особистості. Використання засобів психорегуляції у цьому напрямі не виявлено. Разом з тим засоби психорегуляції підштовхують спортсмена до глибокого самопізнання та саморозуміння, що в результаті стимулює адекватну включеність суб'єкта до різноманітних психокорекційних та психотерапевтичних заходів, що проводяться в процесі тренувальної діяльності.

1.3 Психорегуляція як засіб підвищення ефективності спортивного вдосконалення

Незважаючи на те, що проблема психорегуляції має свою багатовікову історію, актуальність її для теорії та практики спортивного тренування несумнівна через високу значущість психологічного фактора в спортивній діяльності. Ця проблема була предметом досліджень ряду спортивних психологів, і в основному вона розроблена в галузі регуляції передстартовими станами спортсмена. Найчастіше розглядалися загальні аспекти саморегуляції у спортивній діяльності.

Л.Л. Лисенко [24] зазначає, що основною характеристикою психорегуляції спортсменів є здатність здійснювати контроль та регуляцію за своїми проявами психічних станів у різних спортивних ситуаціях. У спортивній діяльності проявляються та розвиваються різні психічні властивості спортсменів: інтелектуальні, що забезпечують якість прийнятих спортсменом рішень; психомоторні, що визначають якість рухових дій та

операцій; емоційні, що впливають на енергетику та експресивні характеристики діяльності; вольові, що забезпечують подолання перешкод, що виникають у спортивній діяльності; комунікативні, створені задля здійснення взаємодії з іншими людьми; моральні, що визначають мотивацію діяльності та відповідність цілей, засобів та результатів певним моральним нормам. Наявність у спортсмена набору певних психічних властивостей, що відповідають даному виду спорту, забезпечує високу результативність тренувальної та змагальної діяльності спортсмена.

Так, за даними наукових досліджень, особистісні особливості та психічні процеси в сукупності на 70 % зумовлені генетично, а психічні стани та викликані ними психофізіологічні зміни є виключно напрацюванням у процесі життєдіяльності.

Як стверджують Т.В. Петровська, В.І. Воронова та О.Р. Гринь [36], передстартові психічні стани виникають задовго до першого дня змагань, і можуть виснажити нервову систему спортсмена та дезорганізувати його діяльність. У даному випадку перед спортсменом стоїть важливе завдання – саморегуляція несприятливого стану у процесі спортивного вдосконалення. Володінню способами саморегуляції він має навчитися у процесі загальної психологічної підготовки. Не менш важливою тут є оцінка свого передстартового стану. У процесі багаторічних занять спортом спортсмен набуває здатності визначати свій стан, але найчастіше, не усвідомлюючи цього, діє за звичкою. Багато спортсменів накопичують власні прийоми психорегуляції, на жаль, не кожен з них стає ефективним.

Ряд вітчизняних науковців (Шепеленко Т.В., Козіна Ж.Л., Павлюкова С., Кольман О.Я., Іванова Г.В., Кудрявцев М.Д., 2018) стверджують, що «комплекс заходів, спрямований на формування у спортсмена сприятливого психічного стану, що сприяє найбільш ефективній реалізації його потенційних можливостей», називається психорегуляцією у спорті [47].

Потенціал засобів психорегуляції у підготовці спортсменів до змагань вже відомий у таких видах спорту, як спортивна гімнастика та боротьба, легка

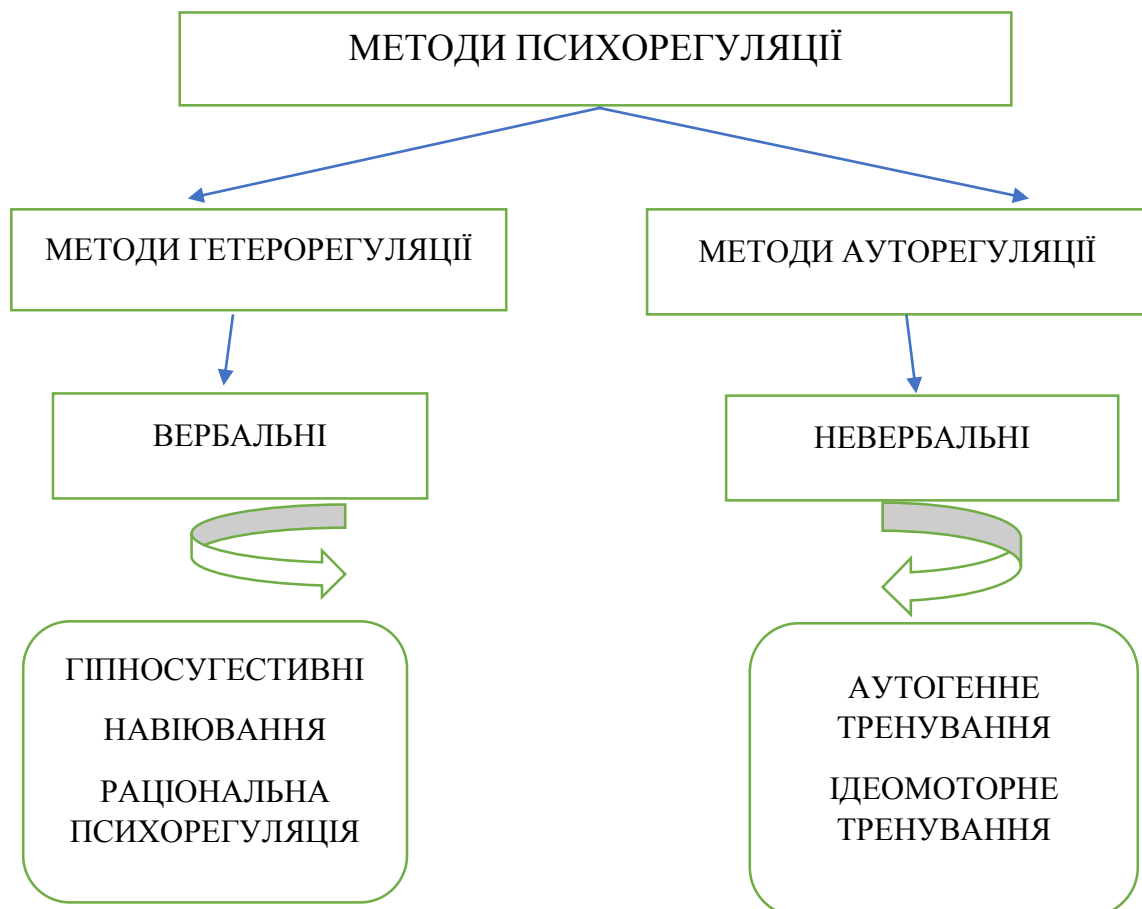
атлетика, фехтування, стрибки на лижах із трампліну, фігурне катання, плавання та інші. Нижче перераховані основні засоби та методи психорегуляції та представлена їх класифікація за В.В. Ягуповим [50] (рис. 1).

Як показано на рис.1, автор класифікував усі методи психорегуляції на гетерорегуляцію (такі методи можуть бути реалізовані у звичайному стані неспання або зміненому стані свідомості – гіпноз) та ауторегуляцію (методи саморегуляції) за допомогою вербальних та невербальних засобів.

Вербальні методи навіювання поділяються на розмову, переконання, наказ та раціональне навіювання (у звичайному стані).

Бесіда націлена на зняття нервової напруги або несприятливого психічного стану шляхом спілкування зі спортсменом (зазвичай використовується один із способів відволікання).

Класифікація методів психорегуляції за В.В. Ягуповим



Переконання передбачає більш конкретні цільові завдання - налаштування спортсмена на певну діяльність; умовляння у недоцільності того чи іншої стану, поведінки.

Наказ - найбільш активна форма навіювання в стані, коли спортсмен не спить. Відрізняється конкретністю, чіткістю, стислістю.

Раціональне навіювання - це складніший метод вербальної гетерорегуляції, що містить завдання:

- 1) обґрунтовано переконати спортсмена у необхідності виконання сукупності якихось заходів, налаштувати на конкретний вид діяльності;
- 2) усунути несприятливу психо-емоційну напругу або, навпаки, стимулювати нервово-психічну діяльність;
- 3) представити виграшну перспективу у разі прямування спортсменом запропонованих вищеперелічених психогігієнічних порад.

З вербальних методів гетерорегуляції, необхідних для їх здійснення особливих психічних станів, можна назвати різні варіанти гіпносуґестії (навіювання уві сні):

- 1) фракційний (частковий) гіпноз – процес навіювання, поділений на складові. Після занурення людини в стан (аутогіпнотичного) сну, в якому вона перебуває протягом декількох хвилин, її будять і запитують про наявність будь-яких перешкод, узгоджують стиль подальшого процесу навіювання і знову вводять у сноподібний стан;
- 2) гіпносуґестія (метод максимального включення в реальну спортивну ситуацію, «репортаж») полягає в тому, що після занурення в сон фахівець, що веде сеанс, починає вести репортаж про матч або поєдинок за участю спортсмена, який знаходиться під гіпнозом.

У невербальних методах гетерорегуляції розрізняють безапаратурні та апаратурні. В останніх для досягнення сноподібного стану застосовують апарати типу "Електросон".

«Наївні» методи саморегуляції – це прийоми, напрацьовані в тренувальному та змагальному процесах, де їх реалізація дала той чи інший

вплив, пов'язаний із успіхом, успішним виступом у процесі змагання. Такі методи саморегуляції зароджуються спонтанно і найчастіше переходять у ранг ритуальних. Так більшість спортсменів вимовляє про себе одну й ту саму фразу самонаказу-самопутності, яка згодом часто стає нав'язливою.

Найпростіші методи саморегуляції відрізняє від «наївних» необхідність їхнього спеціального тренування. Це вербальні та невербальні методи, природні та властиві звичайній поведінці людини. Методи самонаказів, самопереконання, прийоми психічного захисту зараховані до вербальних, а дихальні, мімічні та вправи на основі спеціальних м'язових відчуттів – до невербальних.

Ідеомоторне тренування - уявне відтворення конкретних рухових дій або своєї поведінки в конкретних умовах тренування або змагання, коли спортсмен подумки виконує вправу, називаючи значні опорні рухи.

Для регуляції психічних станів існує два шляхи:

- 1) попередження їхньої появи;
- 2) ліквідація станів, що вже сформувалися (використовує велику кількість засобів і методів впливу ззовні або саморегуляцію).

Одним з первісних прийомів психорегуляції є **психічна саморегуляція**, під якою розуміється самовплив людини з використанням слів і відповідних їм уявних образів (уявлень) методами самопереконання, самонавіювання, що базується на беззаперечній вірі через вплив на себе шляхом розумних доводів. Основним практикованим і скрупульозно підготовленим теоретично способом визнано *самонавіювання*. До нього здавна вдавалися люди у системі йога. Наступний етап у розвитку цього способу пов'язується з ім'ям німецького психіатра І. Г. Шульца, монографія якого видана в 1932 році під назвою «Аутогенне тренування».

Крім аутогенного тренування, популярна система саморегуляції Е. Джекобсона – *«прогресивна релаксація»* (розслаблення), який встановив тісний взаємозв'язок емоцій з напругою скелетних м'язів. Його припущення полягало у знятті емоційного напруження шляхом розслаблення кісткових

м'язів. «Прогресивна релаксація» допомагає зняти страх та почуття напруги [30].

Пізніше була розроблена методика під назвою «психорегулююче тренування» (далі ПРТ), в якій для самонавіювання не використовується «почуття тяжкості» в різних частинах тіла як в аутогенному тому, що спортсменам надалі важко позбутися від навіювання. Зняти «почуття тяжкості» можна, використовуючи спеціальну формулу з арсеналу активізуючих формул психорегулюючого тренування.

Застосування психорегулюючого тренування дозволяє вирішувати завдання:

- зниження зайвого збудження;
- переведення спортсмена у стан навіяного чи самовнушеного сну;
- активізації процесу відновлення;
- полегшення та прискорення засипання;
- використання ідеомоторного тренування у сноподібному стані;
- підготовки тактичних варіантів;
- підготовки спортсмена (команди) до участі у конкретному змаганні;
- забезпечення оптимального психічного стану.

Звівши завдання до основних груп, ПРТ може:

- попередити настання втоми, забезпечити відновлення. Напрямок впливу – покращення функціонального стану;
- дати правильне розуміння виконання спеціальних рухів. Напрямок впливу – покращення технічної підготовки;
- допомогти в осмисленні варіантів дії в різній обстановці змагань.

Напрямок впливу – покращення тактичної підготовки;

- провести спеціальну підготовку нервово-психічних процесів, оптимізувавши психічний стан спортсмена (команди).

ПРТ містить дві основні частини: заспокоєння та мобілізацію. Саме наявність цих двох протилежно спрямованих за своєю дією частин і вирізняє психорегулююче тренування.

Необхідно взяти до уваги, що формули заспокійливої частини ПРТ на перших заняттях породжують не заспокоєння, а збудження. Для юних спортсменів ПРТ досить складне, тому використовується спрощений його варіант - психом'язове тренування (далі ПМТ), оволодіння яким відбувається за менший час, а результативність його не менше, звідси і перевага в користуванні навіть дорослими спортсменами.

Використання дихальних вправ. Змінюючи довільно режим дихання, людина змінює режим своєї психічної діяльності. Тому дихальні вправи один із простих і надійних методів регуляції психічних станів спортсменів.

Використання методу десенсибілізації (зниження або усунення чутливості до причин, що породжують тривогу та страх). Насамперед складається список ситуацій і людей, які викликають у спортсмена тривожний стан навіть малою мірою. Після цього список ранжується в послідовності від причин, що призводять до значних побоювань та фобій до причин, що провокують невеликий ступінь тривоги.

Медитація. Як така медитація – це не вищий стан свідомості, а скоріш ряд різних методів і практик, мета яких – керувати свідомістю і змінювати її. При цьому медитація може призвести до зміненого чи вищого стану; іноді це є основним завданням. Так чи інакше, різні техніки медитації передбачають навмисний контроль чи маніпуляцію увагою [53].

З усього вищесказаного можна зробити висновок, що відомі методи та засоби психорегуляції необхідно застосовувати з урахуванням особливостей виду спорту та змагальної діяльності, особистісних особливостей спортсмена, специфіки психічного стану, у якому він перебуває. Саме з психічного стану починається і закінчується робота спортивного психолога, для найкращої реалізації фізичної та технічної підготовленості спортсмена.

РОЗДІЛ II

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для досягнення мети ми використали наступні методи дослідження:

1. Вивчення і аналіз науково-методичної літератури;
2. Метод експертних оцінок;
3. Психолого-педагогічне тестування, анкетування;
4. Методи математичної статистики.

Основний метод дослідження на етапі констатувального експерименту був – *вивчення та аналіз літературних джерел*. У процесі розробки теми дослідження було проаналізовано роботи у галузі філософії, психології та педагогіки, що розкривають зміст, особливості, погляди, підходи до психологічної підготовки та супроводу у спорті, психорегуляції та саморегуляції, усвідомленості спортсмена, психологічної характеристики виду спорту. Це література наукового, науково-методичного, навчально-методичного та науково-популярного характеру. Також було проаналізовано наукові джерела з теорії і методики спортивного тренування та інноваційні технології у навчанні руховим діям у підготовці юних спортсменів у художній гімнастиці. Загалом нами було опрацьовано 62 літературних джерела, 12 з яких іноземною мовою.

На даному етапі здійснювався теоретичний аналіз наукової літератури з проблем побудови моделі психологічної підготовки спортсменів, а також було розроблено авторську психоспортограму з художньої гімнастики та запропоновано тренерам для виявлення провідних властивостей особистості гімнастки. У результаті, завдяки *методу експертних оцінок*, було проведено анкетування 15 тренерів з художньої гімнастики, які оцінювали необхідний рівень розвитку запропонованих показників.

На основі отриманих результатів було виявлено 9 провідних властивостей особистості гімнасток, акцент на розвиток яких необхідно робити у тренувальному, педагогічному та психологічному процесі.

Психолого-педагогічне тестування, анкетування. Виявити один чи інший стан спортсмена можна лише з урахуванням комплексу даних, які будуть відображати ступінь активності різних функціональних систем організму (фізичні, психічні, вегетативні, рухові), а також емоційні особливості, тому нами був використаний комплекс діагностичних тестів [21]:

Оцінка особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна для визначення тривожного стану з урахуванням його глибини. Тривога визначає індивідуальну чутливість спортсмена до змагального стресу. Як риса особистості вона характеризує тією чи іншою мірою схильність відчувати у більшості ситуацій побоювання, страх. Тривожність спортсмена пов'язана з очікуванням соціальних наслідків його успіху чи невдачі. Тривожність вимірюється і як стан.

Зокрема, опитувальник Спілбергера складається з двох підшкал: вимір тривожності як властивості особистості, як і емоційного стану. Особистісна шкала самооцінки включає 20 питань. Сумарний показник за шкалою інтерпретується наступним чином: до 30 балів - низька тривожність (така людина стійка, спокійна, врівноважена), 31-43 бали - помірна (така людина здатна справлятися з ситуацією і керувати своїми емоціями), понад 44 балів - підвищена 46 до 54 балів – витрачають на свої страхи дуже багато енергії.

Опитувальник психічної надійності (розроблений В. Е. Мільманом в 1976 році), що включає такі компоненти, як змагальна емоційна стійкість, саморегуляція, мотиваційно-енергетичний компонент і стабільність-перешкодостійкість.

Психічна надійність сприймається як стійкість функціонування основних психічних механізмів у складних умовах змагання. Показниками змагальної емоційної стійкості (ЗЕС) є: характер, інтенсивність передзмагального та змагального порушення та його коливання, ступінь його впливу на характер виступу.

Показниками саморегуляції (СР) – вміння правильно усвідомлювати та оцінювати свій емоційний стан, вміння впливати на нього, зокрема за

допомогою словесних самонаказів, вміння перебудуватися під час спортивної боротьби, розвиток функцій самоконтролю над своїми діями.

Показниками мотиваційної сфери (МС) - любов до спорту взагалі і до свого виду спортивної діяльності, прагнення до будь-якої форми змагальної боротьби, віддача на тренуваннях та змаганнях.

Показниками стабільності та завадостійкості (Ст-3) – стійкість внутрішнього функціонального стану, стабільність рухових навичок, спортивної техніки. Скорочений варіант анкети психічної надійності включає 22 питання.

Анкета психічної стійкості до змагальних стрес-ситуацій, що характеризує три чинника, які впливають психічну стійкість спортсмена: соціально-психологічні впливи, об'єктивні ситуації змагання та ситуації «успіху – невдачі» (стабільність вегетативних функцій). Спортсмену пропонується перелік стрес-ситуацій, що найчастіше зустрічаються у змагальній діяльності. Кожна ситуація передбачає три варіанти оцінки ступеня її на спортсмена (часто, іноді, рідко). Отже, спортсмен дає самооцінку суб'єктивних реакцій на змагальні стрес-ситуації;

Кольоровий тест М. Люшера для визначення аутогенної норми (АТ) та вегетативного тону (КВ). Відомо, що вплив кольору може викликати в людини як фізіологічний, і психічний ефект. Оскільки емоційне ставлення до кольору може характеризуватись або перевагою його (вибором), або байдужістю, або відмовою (негативною оцінкою), воно використовується в психодіагностиці. Отже, вважається, що з нормальному психофізіологічному стані випробовуваного основні кольору повинні бути на перших п'яти місцях, а додаткові – на останніх. Якщо вони розташовані інакше, це вказує на наявність будь-якого психологічного конфлікту або стану фізіологічного неблагополуччя, що є джерелами тривоги (це може бути як стан тривоги, так і неадекватність, безуспішність компенсаторної поведінки).

Поєднання кольорів у перших позиціях, що вказують на емоційний добробут (наприклад, синій, зелений, червоний, жовтий), свідчить про психологічну норму.

Поява в першій групі "негативних" кольорів (сірий, коричневий, чорний) може вказувати на наявність внутрішніх проблем, тривожності або психологічних конфліктів.

Методи математичної статистики, кореляційного аналізу. Для перевірки достовірності одержаних результатів у ході дослідження використовується метод порівняння параметричних даних (незв'язаних та пов'язаних між собою вибірок) [40].

Проводиться математично-статистична обробка даних експерименту за допомогою програми Microsoft Excel.

Визначення середньої арифметичної величини показників дає можливість порівнювати результати і при неоднаковій кількості спроб фіксувати параметри. Аналіз варіативності показників обчислюється за допомогою середнього відхилення квадратичного. Також визначалися межі довірчого інтервалу при рівні ймовірності 95% (за допомогою коефіцієнта Т-критерію Стьюдента) і обчислюється помилка середньої арифметичної для характеристики точності вимірювання середньої величини, що може бути використано для прогнозу результатів за даними параметрами при передстартовому вимірі окремо для кожного спортсмена.

2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилося в декілька етапів.

Перший етап полягав у постановці наукової проблеми та визначенні методологічного підходу до її вирішення. На цьому етапі були виявлені особливості художньої гімнастики як виду спорту та вимоги до психічних та фізичних якостей особистості спортсменок. Вивчено теоретичну складову розробленості проблеми обраного нами дослідження: а саме, відомих методик психологічної підготовки у спорті, а також пошук психоспортограм з художньої гімнастики. Одним з основних моментів даного етапу було

вивчення та пошук різних методик вивчення особистості для більш глибокого розуміння механізмів поведінки.

Другий етап полягав у організації основного експериментального дослідження, відборі показників для діагностики та доборі методів та методик дослідження; проведення констатуючого експерименту, опрацювання отриманих даних методами математичної статистики; аналіз та інтерпретація отриманих даних. На даному етапі виявлялися індивідуальні особливості спортсменок, що впливають на процес навчання та тренування (психотип та самосвідомість).

Узагальнення отриманих даних стало відправною точкою для формування контрольної та експериментальної груп та проведення психологічного експерименту.

На **третьому етапі** здійснювалося проведення та перевірка ефективності моделі реалізації психологічної підготовки гімнасток 13-14 років. У констатувальному експерименті взяли участь 24 гімнастки зі спортивного клубу «Віртуоз» міста Вінниці, з них було сформовано експериментальну та контрольну групи по 12 осіб кожна. На початок експерименту групи мали однаковий рівень спортивної кваліфікації. Модель реалізації психологічної підготовки проводилася протягом п'яти місяців (курс розрахований на 50 годин аудиторних занять плюс робота на змаганнях; залежить від кількості проведених стартів). У контрольній групі проводилися заняття з класичної схемою методики психологічної підготовки без поглибленого вивчення особистісних особливостей за навчальною програмою [3].

Четвертий етап полягав у оформленні кваліфікаційної роботи. Було проведено аналіз, узагальнення, математичну обробку та інтерпретацію всіх отриманих даних та результатів експерименту. Зроблено висновки та запропоновано рекомендації залежно від завдань дослідження.

РОЗДІЛ III

ПІДХОДИ ДО РАЦІОНАЛІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

3.1 Необхідність створення та впровадження моделі психологічної підготовки гімнасток 13-14 років

Обґрунтування необхідності та практичної значущості науково-обґрунтованого змісту моделювання психологічної підготовки дівчат на етапах спортивної спеціалізації та вдосконалення спортивної майстерності у художній гімнастиці базувалося на аналізі різних психологічних показників.

Дані, отримані під час нашого експерименту, свідчать, що у ході спортивної діяльності спортсмени напрацьовують свої прийоми психорегуляції, але не всім це вдається на досить високому рівні.

Необхідність питання психологічної підготовки та супроводу спортсмена та тренера викликана нестабільністю виступів гімнасток на змаганнях, зниженням рівня мотивації до занять спортом (у зв'язку з низкою невдач на змаганнях), а також внутрішньоособистісними конфліктами, що виникають у зв'язку з цим.

У ході нашого дослідження було виявлено, що майже 80% гімнасток мають низький рівень психічної надійності та стійкості, високі показники особистісної тривожності, що підтверджується і більш об'єктивними показниками кольорового тесту М. Люшера (коефіцієнта вегетатики та аутогенної норми).

При цьому гімнастки часто під час виступів не могли впоратися з хвилюванням та виконати програму змагань на тому рівні фізичної та технічної підготовленості, який вони показували на тренуваннях, прикидках чи змаганнях нижчого рангу. Це дозволяє говорити про необхідність психологічної підготовки у спорті.

Всі респондентки були поділені на дві групи і результати, отримані в ході констатувального експерименту були математично-статистично

перевірені. До експерименту (таблиця 3.1, 3.2) відмінності показників в експериментальній та контрольній групі статистично незначні, що говорить про однорідність сформованих груп.

Таблиця 3.1

Відмінності показників особистісних особливостей гімнасток експериментальної та контрольної групи на початку експерименту

Групи	Психічна надійність			Особистісна тривожність			Психічна стійкість		
	$\bar{x}$	tp	P	$\bar{x}$	tp	P	$\bar{x}$	tp	P
ЕГ	8,5	0,16	>0,05	42,8	0,55	>0,05	38,8	0,55	>0,05
КГ	8,8	0,18		43,1	0,47		39,0	0,49	

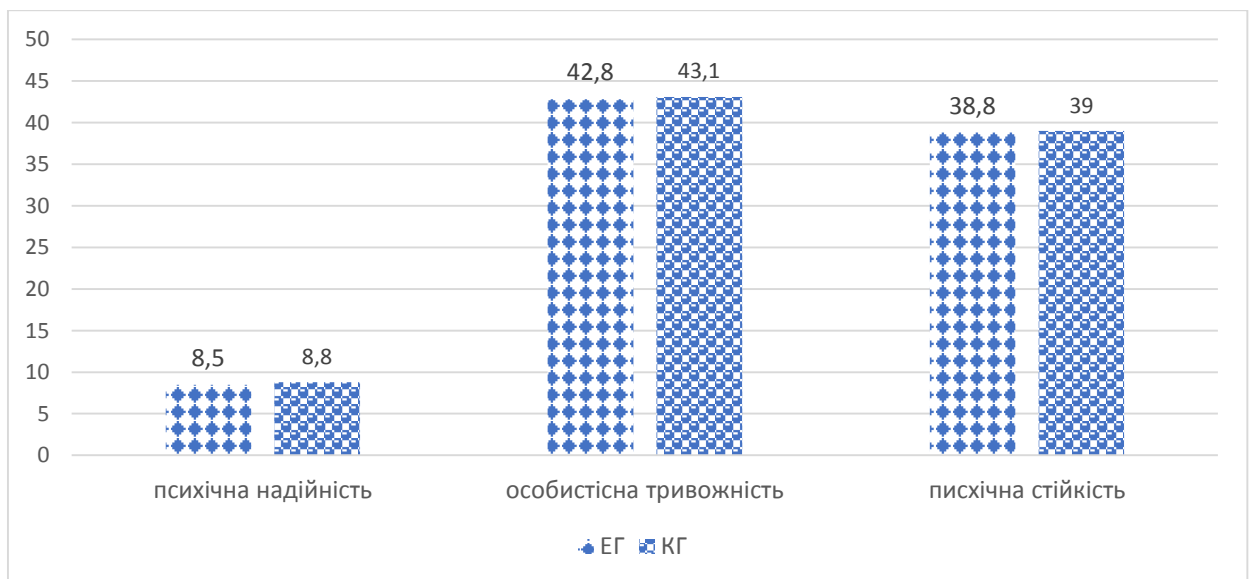


Рис. 3.1 Показники особистісних особливостей гімнасток експериментальної та контрольної групи до експерименту

Як показано в таблиці 3.1 та рис. 3.1 результати дослідження особистісних особливостей гімнасток та психічних станів підтверджуються наступними результатами виступів на змаганнях та характерними реакціями поведінки: як відзначають самі спортсменки, дуже багато уваги та внутрішньої енергії вони приділяють різким зауваженням тренера (критику); на змаганнях

з'являється хвилювання не лише перед майбутнім виступом, а й страх перед самим тренером, що явно впливало на результативність усієї спортивної діяльності.

Збиваючими змагальними стрес-факторами найчастіше виступали попередні невдачі на старті, надмірне хвилювання, постійні думки про необхідність виконання завдань, зорові, акустичні та тактильні перешкоди, а також реакція глядачів. Дуже часто траплялося так, що після втрати предмета під час виступу не вдавалося зберігати спокій та впевненість до кінця та якісно відпрацювати свою програму.

Таблиця 3.2

**Показники за кольоровим тестом Люшера у досліджуваних дівчат
на початку експерименту**

Тест	Групи	До експерименту		
Тест Люшера (КВ)	ЕГ	1,49	0,13	> 0,05
	КГ	1,48	0,18	
Тест Люшера (АТ)	ЕГ	11,3	0,19	> 0,05
	КГ	11,6	0,21	

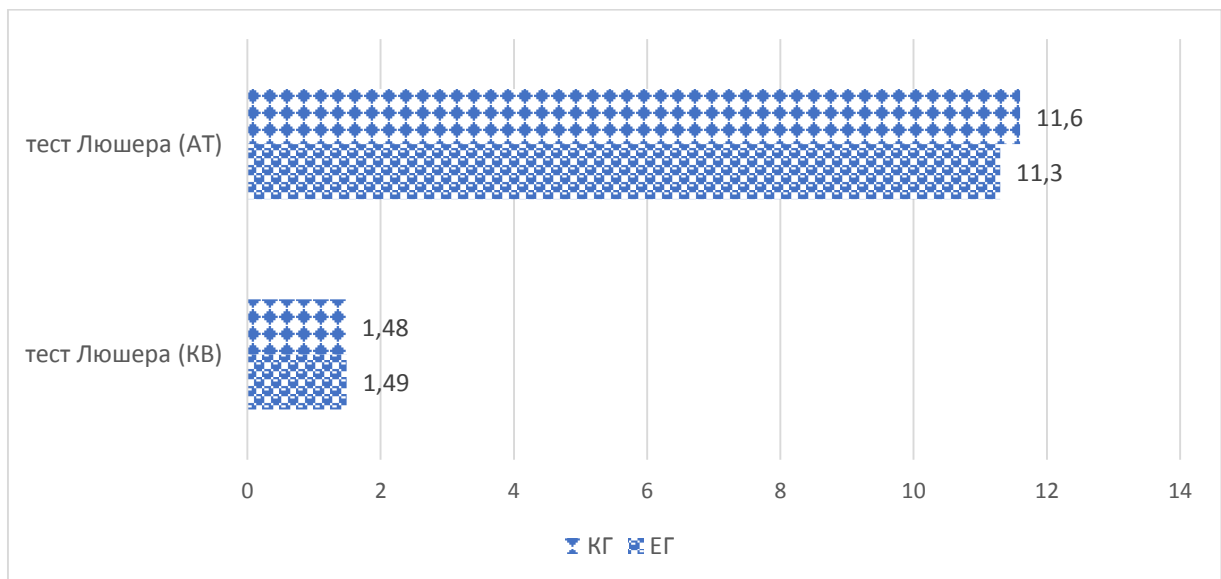


Рис. 3.2 Показники за кольоровим тестом Люшера у досліджуваних дівчат на початку експерименту

Як видно з таблиці 3.2 та рис. 3.2 показники за кольоровим тестом Люшера у досліджуваних дівчат на початку експерименту не мали статистично достовірної різниці.

У разі нашого експериментального дослідження ми говоримо про необхідність доповнення та поглиблення знань про особистість спортсмена не лише у спорті вищих досягнень, а й про особистість тих спортсменів в містах України, які не є провідними центрами розвитку художньої гімнастики, але беруть діяльну участь у розвитку цього виду спорту, дітей та їх батьків. Дуже часто ми стикаємося на змаганнях із проблемами стабільності виступів та мотивації до занять спортом. Вимушені самостійно шукати відповіді на питання, що нас цікавлять за відсутністю належних фахівців, ми дійшли наступних висновків:

1) на думку тренерів та згідно наших спостережень, наявність спортивних психологів у всіх державних спортивних школах олімпійського резерву вирішуватиме багато завдань з виховання спортсменів, допомоги тренерам, психологічної підготовки та супроводу спортсмена та тренера, так як допомоги психолога потребує не тільки спортсмен (і його батьки), а й сам тренер;

2) результати виступів гімнасток на змаганнях, що виступають за програмами I спортивного розряду і вище, при належній технічній підготовці говорять про необхідність психологічної підготовки, а при необхідності психологічного супроводу спортсмена і тренера (оскільки у змагальній ситуації тренер не завжди знає як якісно налаштувати спортсмена, у свою чергу спортсмен в умовах екстремальної діяльності губиться в навколишній обстановці, у своїх емоціях і не може впоратися зі своїм тілом);

3) є потреба в інформаційному та практичному блоці щодо розвитку самосвідомості та самоприйняття у спортсменів на етапах спортивної спеціалізації та вдосконалення спортивної майстерності.

Як відомо, психологічна підготовка спортсмена включає: загальну психологічну підготовку, спеціальну психологічну підготовку до конкретного

змагання, корекцію психічних станів на заключному етапі підготовки до відповідальних змагань і підготовку до тривалого тренувального процесу.

Мета загальної психологічної підготовки спортсмена - підвищення потенційних можливостей та розвиток професійно важливих якостей в обраному виді спорту (спортивного інтелекту, психомоторних якостей, спеціалізованих психічних функцій і т.п.), а також формування особистості спортсмена і міжособистісних відносин (у команді / колективі).

Мета спеціальної психологічної підготовки - формування такого психічного стану, при якому спортсмен зможе повною мірою використовувати свою функціональну і спеціальну готовність для якісного виступу на змаганнях на межі своїх можливостей (до, під час і після змагань).

Якими теоретичними та практичними знаннями має бути наповнена загальна психологічна підготовка спортсмена для «формування особистості» у спорті; як виділити сутнісні риси кожної особистості, допомогти розкрити потенціал, усунути чи трансформувати внутрішні конфлікти «екологічним» (безпечним) шляхом; які саме професійно важливі психічні якості необхідно формувати та розвивати у художній гімнастиці. Ці питання та вище зазначені висновки наштовхнули нас на необхідність розробки моделі психологічної підготовки спортсменок у художній гімнастиці.

3.2 Розробка і обґрунтування моделі та програми психологічної підготовки юних гімнасток

Багатогранність підготовки спортсменів – цілком зрозуміле явище. Усі види підготовки повинні становити зміст тренувального процесу та розумно плануватися та реалізовуватися в рамках багаторічної підготовки. Зосередженість на фізичній, технічній, тактичній, функціональній підготовці спортсменів необхідна на усіх стадіях тренування. Найбільш слабкою ланкою у вдосконаленні спортсменів, як показує практика, є психологічна підготовка, яка частіше будується на знаннях та готовності тренера до неї та особистісних особливостях самого спортсмена [51].

Як було сказано раніше, більше 70% тренерів не можуть проявити себе у реалізації психологічної підготовки в тренувальному процесі. Лише у поодиноких видах спорту психологічна підготовка займає гідне місце у роботі зі спортсменами і це видно за результатами їх стабільних та тріумфальних виступів. Недостатня готовність тренерів до її реалізації нам бачиться у відсутності моделі психологічної підготовки у спортивній психології. В останні роки з'являються та пропонуються підходи до системної та послідовної її реалізації, але поки що вони реалізовані в окремих авторів та перевіряються на окремих видах спорту та спортсменах. Розробка таких моделей (а вона й не повинна бути одна, а будуватися з урахуванням виду спорту, етапу підготовки та особливостей спортсмена) – нагальне завдання у кожному виді спорту та потребує наукової перевірки її ефективності.

Кожна з них по-своєму описує зміст та організацію психологічної підготовки з урахуванням розуміння та можливостей самих авторів, навколишніх умов та індивідуальності спортсменів. Можна умовно виділити процесуальні: цільові, структурні, змістовні, етапні, покрокові реалізаційні та інші моделі, які дозволяють акцентовано впливати на спортсмена у момент підготовки з урахуванням проблемності його вдосконалення.

Однак відсутність єдиного розуміння внутрішнього світу людини психологами, її рівнів та їхнього змісту не дозволяють побудувати єдину методологію психологічної підготовки спортсмена. Складність створення розумної багаторівневої моделі викликана теорією та специфікою виду спорту, індивідуальними можливостями спортсмена, рівнем та етапом підготовки, умовами та багато іншим.

Справа в тому, що будь-яка модель завжди обмежена безліччю рамок та умов і розкриває роботу на окремих рівнях реальності або у конкретних напрямках роботи. Але якщо вона не торкається всіх рівнів реальності та їх складових, то ефективність її епізодична або прив'язана до конкретних умов. Саме про це часто говорять самі розробники та тренери.

Нами пропонується наступний організаційно-технологічний блок моделі (рис. 3.3) психологічної підготовки гімнасток, що дозволяє виділити послідовні кроки у роботі зі спортсменками.



Рис. 3.3 Організаційно-технологічний блок моделі психологічної підготовки гімнасток

У модель включено три взаємопов'язані і взаємозумовлені рівні, що забезпечують вдосконалення психологічної підготовки:

- перший рівень включає передумови до моделювання психологічної підготовки, виділені в попередніх дослідженнях;
- другий рівень відображає зміст та організацію психологічної підготовки з урахуванням провідних особливостей підготовки гімнасток;
- третій рівень забезпечує перевірку засвоєності та ефективності психологічної підготовки у проведеному експерименті.

Кожен із представлених рівнів моделі включає зміст та його технологічне рішення.

Попередній етап психологічної підготовки спортсмена повинен відображати вихідний рівень результатів, психоспортограму, як систему вимог до психіки і особистості спортсмена, що займається даним видом спорту, що зумовлює досягнення високих спортивних результатів. Даний елемент структури характеризує ті якості особистості та психіки, яких треба прагнути в процесі спортивного вдосконалення (що і буде провідними якостями).

Ціннісно-смилова орієнтація і самосвідомість спортсмена включатимуть мотиви і мету занять обраним видом спорту, розвиток усвідомленості особистості, оскільки спортсмен часто не знає та не усвідомлює своєї спрямованості у спорті, а підпорядковується рамкам результатів, в які його заганяє система спортивних шкіл, вимоги виду спорту, стереотипи нашого суспільства та ін.

На другому етапі організується загальна та спеціальна психологічна підготовка. Загальна підготовка включає: роботу над якостями та здібностями – провідними, значущими та спеціально-бажаними, які ми з'ясували за допомогою анкети-опитування «Психоспортограми» (психологічного паспорта виду спорту, в якому і визначені ті якості особистості та психіки, до яких треба прагнути в обраному виді спорту); оволодіння спортсменом необхідними знаннями та вміннями для найкращої реалізації у спорті; блок, спрямований на самопізнання та самоприйняття особи спортсмена. Блок

спеціальної підготовки спрямований на навчання саморегуляції під час тренувань та перед змаганнями, під час змагань та після.

Класифікація використовуваних засобів має також визначатися з урахуванням психотипу спортсмена. Найчастіше спортсмена не навчають системі оцінки своїх психічних станів і відповідним прийомам психорегуляції, до якої може входити безліч різних засобів і методів (самовнушення - самосхвалення, самозаспокоєння, самонакази; масаж або самомасаж (заспокійливий або збуджуючий); відповідна розминка (уповільнена); регуляція дихання (почастішання, уповільнення); метод музичного впливу (відволікаюча, розслаблююча, мобілізуюча); м'язове розслаблення; зміна навколишнього оточення (усамітнення чи комунікація); метод відволікання (перемикання уваги, думок; аутогенне тренування). І він, не знаючи їх, виробляє свої прийоми у тривалих і не завжди плідних пошуках.

Тому дуже позитивна тенденція сучасного спорту – все більш широко впроваджувати в підготовку спортсмена вивчення початкових схем саморегуляції. Надалі він індивідуалізує, підганяє цю схему під себе. На етапі реалізації психологічної підготовки дуже важливо оцінити та перевірити ефективність використовуваної моделі та використання відповідних засобів, та в залежності від результату, внести корективи.

Як ми зазначали вище весь процес навчання психорегуляції включав три етапи:

I етап - систематизація індивідуальних факторів, що знижують ефективність (успішність) спортивної діяльності. Кожен спортсмен знаходить, так би мовити, свої фактори, що збивають або допомагають йому. І в залежності від того, що це за фактор і як на нього реагує спортсмен, виникає відповідне емоційне забарвлення всієї діяльності та психічний стан, від якого і залежатиме продуктивність цієї діяльності.

Після того, як проведено аналіз індивідуальних факторів, що знижують успішність спортивної діяльності, підбираються відповідні прийоми психорегуляції, психотехнічні та психогімнастичні ігри, а також

психокорекційні вправи в умовах змагань з урахуванням психологічних особливостей виду спорту та особистісних особливостей спортсменок;

II етап – розробка та навчання прийомів саморегуляції з урахуванням індивідуальних особливостей;

III етап – розвиток вміння використовувати необхідні прийоми регуляції психічних станів у практичній діяльності;

- використання ігор та виразних рухів у вихованні та розумінні емоцій та почуттів. Основна мета - спортсмен повинен усвідомити, що між думками, почуттями та поведінкою існує тісний взаємозв'язок; що емоційні проблеми викликаються як певними ситуаціями, а й їх невірним сприйняттям. Для цього ми використовували психотехнічні ігри та вправи.

Ігри рекомендується проводити на всіх етапах занять (у середньому гри займають 15-20 хвилин від кожного заняття).

- релаксуючі та дихальні вправи. Для більш якісного навчання аутогіпнотичних вправ ми рекомендуємо розпочати навчання з розслаблення окремих частин тіла та дихальних вправ. Вони використовуються на перших етапах занять (перші 3-5 занять).

Дихальні вправи:

1 етап:

вдих на 4 рахунки - видих на 4,

вдих на 4 рахунки - видих на 5,

вдих на 4 рахунки - видих на 6,

вдих на 4 рахунки - видих на 7,

вдих на 4 рахунки - видих на 8, пауза 2 секунди;

2 етап:

вдих на 5 рахунків - видих на 9,

вдих на 5 рахунків - видих на 10, пауза 2 секунди;

3 етап:

вдих на 6 рахунків - видих на 10,

вдих на 7 рахунків - видих на 10,

вдих на 8 рахунків - видих на 10,

вдих на 9 рахунків - видих на 10, пауза 2 секунди;

Кожен рахунок триває з інтервалом трохи довше за секунду. Процедуру можна виконувати сидячи, лежачи із закритими та відкритими очима (у різних варіантах будуть різні відчуття). Спортсмен має відстежувати ці відчуття.

М'язове розслаблення за інструкціями Дженні Штайнмець. Вихідне положення (далі в.п.) - сидячи на стільці, ноги на ширині плечей, пряма спина.

Релаксація м'язів рук:

1) Стиснути пальці рук правої руки в кулак, контролювати ступінь стиснення, відчутти напруження м'язів кисті та передпліччя. Розслабити (порівняти відчуття). Те саме лівою рукою.

2) Зігнути праву руку в лікті (напружити двоголовий м'яз плеча). Розслабити. Те саме лівою рукою, двома.

3) Витягнути руки вперед (напружити триголовий м'яз плеча). Розслабити.

Необхідно повністю розслабити м'язи рук без попередньої напруги із заплющеними очима, вимовляючи: «Руки розслабляються і важчають».

Релаксація м'язів обличчя:

1) Наморщити лоба, підняти брови. Наморщити лоба сильніше, зрушити брови і відзначити напругу. Розслабити брови та лоб.

2) Сильно заплющити очі, відчутти напругу. Розслабити, не розплющуючи очей. Відчутти розслаблення м'язів чола та очей.

3) Міцно стиснути зуби, напружити щелепи, відчутти напругу щелеп. Розслабити. Трохи розплющити рота.

4) Міцно притиснути мову до верхнього неба, відчутти напругу мови. Розслабити, опустивши язик.

5) Округлити губи, ніби ви хочете вимовити літеру "О". Розслабити. Відчутти різницю між напругою та розслабленням. Відчуйте розслаблення всіх м'язів вашого обличчя (чоло, очі, щелепи, язик). Розслаблення все глибше та

глибше. Вимовте подумки: «Обличчя розслабляється і важчає». Відчуйте, як м'язи обличчя розслабляються і важчають. Повільно розплющити очі.

Релаксація м'язів ший та спини:

1) Зосередити увагу на м'язах ший. Нахилити голову назад якнайсильніше і відчути напруження м'язів ший (повільний темп, нахилити до дискомфортного положення). Випрямити. Повернути голову праворуч, відчути напругу. Повернутись у вихідне положення. Розслабити, порівняти відчуття. Те саме вліво. Нахилити голову вперед, торкнутися підборіддям грудей, відчути напруження. Розслабити, відчути тепло та розслаблення (глибше та глибше). Вимовити в умі: «Шия розслабляється і важчає». Відчути розслаблення та тяжкість.

2) Підняти плечі до вух, звести лопатки, не напружуючи рук, зробити круговий рух у плечах з максимальною амплітудою. Повернути плечі у в.п., розслабитися. Відчути приємний контраст між напругою та розслабленням.

3) Заокруглити спину, нахиливши голову вперед, по черзі в шийному, грудному та поперековому відділі, відчути напругу вздовж хребта. Повернутись у в.п., відчути розслаблення м'язів спини. Встати – на видиху, скинути напругу. Руки вільно опущені. Підняти руки нагору, зробити вдих, опустити – видих. Розслабитися.

Релаксація нижньої частини тіла:

1) Зосередити увагу на нижній частині тіла. Напруж сідниці та стегна, міцно притиснувши п'яти до опори. Розслабити, відчути різницю у відчуттях. Ще раз напружити сідниці та стегна, зберегти в напруженому стані, зберігаючи цю напругу зігнути ступні та відчути напругу литкових м'язів. Розслабитися (глибше та глибше).

2) Відчути розслаблення всіх м'язів нижньої частини тіла. Відзначити, як ваші ноги в міру розслаблення важчають. Вимовити: «Ноги розслабляються і важчають». Відчути розслаблення та тяжкість, що розповсюджуються по ваших ногах. На видиху скинути напругу, руки вільно опустити та розслабитися.

Даний комплекс повторюється спортсменами стільки разів, поки не вдасться чітко напружувати та розслабляти певну групу м'язів без зайвих зусиль (3-5 разів). Після того, як цей механізм закріплений, можна переходити до аутогіпнотичних вправ; аутотренінгу, самонавіювання, вербально-музичної психорегуляції, психорегулюючого та психомобілізуючого тренування.

Також обов'язково має проводитися робота з установками.

Установка - нейродинамічно "закодована модель" кінцевого результату дії. Вона – невід'ємна складова цілеспрямованої діяльності. Психологічна установка, як і аутогіпнотичні вправи, працює на підсвідомому рівні спортсмена. У підсвідомості формується основа поведінки, накопичуються моральні правила, заборони та дозволи на здійснення будь-яких дій, що є базою для зберігання та управління життєдіяльністю особистості.

Робота з установками має величезне значення в психологічній підготовці спортсменів, хоча це є дуже тонким інструментом і вимагає від фахівця високих професійних якостей, знань особливостей виду спорту та індивідуальних особливостей своїх підопічних.

В основному робота з установками відбувається в передзмагальний період (за 3-7 днів до старту) і безпосередньо на змаганнях.

Також необхідно уточнити структуру заняття, на яку ми спиралися при проведенні занять:

теоретична частина (сюди може входити, як і нова інформація з предмета роботи, так і звичайне спілкування зі спортсменами, так би мовити, погляд і порада з боку, якщо спитають; аналіз змагань, різних тренувальних та змагальних ситуацій – 40 хв;

психотехнічні або психогімнастичні ігри, спрямовані на розвиток якостей – 20 хвилин;

аутогіпнотичні вправи (можливе використання нетрадиційних технік, таких як медитація, тобто концентрація уваги на диханні, серцебиття, абстрактний образ; розподіл уваги) тощо. – 40 хвилин;

аналіз зміни стану та настрою «до» та «на» момент завершення заняття, підбиття підсумків та видача домашнього завдання – 20 хвилин.

3.3 Розробка психоспортограми з художньої гімнастики як чинника раціоналізації психологічної підготовки гімнасток

Психологічна підготовка у спорті, описана у працях вітчизняних і зарубіжних психологів, розглядає докладний перелік об'єктивних і суб'єктивних факторів, що зумовлюють формування особистості та розвиток психічних функцій під впливом певних видів людської діяльності. Подібні характеристики у практичному варіанті одержують назву «психоспортограми».

Проте аналогічні характеристики здебільшого стосувалися переважно умов та вимог до досягнення професійної майстерності, залишаючи осторонь вимоги до особистісних якостей суб'єкта діяльності, минаючи комплексний і системний підхід у характеристиці вимог. На етапі початкового відбору завдання педагога (тренера, психолога) полягає у первинній профорієнтації дитини на той чи інший вид спорту. Найчастіше, маючи фізичну обдарованість, спортсмен надалі не може впоратися з вимогами обраного виду спорту психологічно. Оцінка психічних даних спортсмена, є складним завданням для тренера.

І.Д. Петрук [30] стверджує, що ще складнішим механізмом є виявлення модельних показників спортсменів високого класу, оскільки знання у цій галузі педагоги та психологи представляють надто узагальнено. Моделі представників певної спеціалізації зі стандартними показниками психічних якостей та можливими компенсаціями відстаючих ланок є практичним наслідком психограм (психічних характеристик виду спорту). Психологічні профілі з описом вимог до особистості спортсмена та особливостей виду спорту і називаються психоспортограмою.

Н.Л. Височіна [6] визначила, що у спортивній психології досі проблема складання психоспортограми чи психологічного профілю спортсмена залишається актуальною, оскільки вимоги зростають, а без знань

особливостей виду спорту та вимог, що висуваються до зовнішніх та внутрішніх якостей спортсмена, неможливо побудувати якісну роботу, спрямовану на досягнення максимально можливих результатів.

Ми спробували систематизувати психоспортограму з художньої гімнастики, тобто систему вимог, які пред'являються спортсмену, властивостям його нервової системи та темпераменту, психічним процесам, якостям характеру (вольовий блок), здібностям і задаткам і у розгорнутому вигляді запропонували її тренерам-викладачам з художньої гімнастики для визначення тих якостей особистості і психіки, до яких треба прагнути у процесі спортивного вдосконалення [19, 52].

З отриманої інформації про середні значення було побудовано психологічний профіль особистості спортсмена з художньої гімнастики та виділено найбільш значущі якості для даного виду спорту.

Аналіз отриманих даних показав, що найбільш високий рівень розвитку у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою, повинні мати такі здібності та якості як:

1. Якість нервової системи – врівноваженість. Нагадаємо, що типи вищої нервової діяльності (ВНД) – це сукупність вроджених (генотип) та набутих (фенотип) властивостей нервової системи, що визначають характер взаємодії організму з навколишнім середовищем та знаходять своє відображення у всіх функціях організму. Врівноваженість – це баланс між процесами збудження і гальмування чи інакше – здатність «стримувати» як позамежне збудження (стан активного перезбудження), і позамежне гальмування (сонливість, «гальмівний» ступор). Врівноваженість нервових процесів вирішальною мірою визначає таку найважливішу пристосовувальну якість як адаптаційність, тобто. гнучке «налаштування» процесів збудження та гальмування (їх порогової чутливості) стосовно ситуації. Втрата різних компенсаторних механізмів своєї результативності завжди характеризується неуврівноваженістю нервових процесів.

2. Властивість темпераменту - темп реакції - це вроджені та стійкі індивідуальні особливості психіки; від темпу реакції залежить швидкість перебігу різних психічних реакцій та процесів (швидкість руху, швидкість запам'ятовування тощо).

3. Здібності та задатки – інтелект (психомоторні здібності), а саме – здатність до рухового комбінування.

4. Властивість мислення – самостійність. Самостійність мислення проявляється насамперед у вмінні побачити і поставити нове питання, нову проблему і потім вирішити їх самотужки. Творчий характер мислення виразно виражається саме в такій самостійності.

5. Вид пам'яті - рухова - це форма психічного відображення, що реалізується в запам'ятовуванні, збереженні та подальшому відтворенні. Один з характеристик психічної активності - рухова пам'ять - є запам'ятовування, збереження і відтворення різних рухів та їх систем (може бути довільною, мимовільною і післядовільною).

6. Властивість уваги – концентрація. Увага – це особливий стан свідомості, завдяки якому суб'єкт спрямовує і зосереджує пізнавальні процеси для повнішого і чіткішого відображення дійсності. Увага пов'язана з усіма сенсорними та інтелектуальними процесами. Найбільш помітно цей зв'язок проявляється у відчуттях та сприйняттях.

7. Уява – творча. Уява – це психічний процес створення нових образів з урахуванням раніше сприйнятих. Творча уява передбачає самостійне створення образів, що реалізуються в оригінальних та цінних продуктах діяльності; є невід'ємною стороною технічної, художньої та іншої творчості.

8. Вольові якості (характер) – цілеспрямованість.

9. Вид відчуття – м'язово-рухові.

З усього вищесказаного можна дійти висновку, що результати, отримані під час опитування тренерів з різним досвідом роботи і різною кваліфікаційною категорією вважатимуться достовірними за всіма показниками, представлених у психоспортограмі. Тренери одностайно

виділили провідні та професійно-значущі якості спортсменок у художній гімнастиці, що можна брати за основу при виявленні модельних характеристик цього виду спорту.

Також з проведеного нами відкритого письмового опитування та аспектів психоспортограми ми зробили такі висновки: переважна більшість тренерів у своїй роботі стикаються з проблемами психоемоційних станів спортсменів (невпевненість, страх, емоційна неврівноваженість тощо) та утруднюються у їх вирішенні; з інтелектуальною «безграмотністю» (небажання мислити, інфантильність, неуважність, низький рівень розвиненості психомоторних здібностей тощо); кожен другий тренер стикається з відсутністю мотивації у дітей та небажанням якісно та довго працювати, з нездатністю дітей регулювати психічний стан перед стартом.

Отже, психологічна підготовка спортсмена - це глибоко особистий процес, і можливий для здійснення лише за активного бажання самого спортсмена, відповідно без його позитивного відношення реалізація цього процесу буде неможлива. До нього слід донести необхідність у спеціалізованій психологічній підготовці, без якої досягнутий тренувальний результат не можна не тільки повторити, а часом і перевершити в екстремальних умовах змагань.

РОЗДІЛ IV

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЮНИХ ГІМНАСТОК

4.1 Вплив розробленої програми на показники психологічної підготовленості юних гімнасток

Після проведення розробленої технології в експериментальній групі збільшилася стабільність змагальних виступів, спортсменки в рази стали менше реагувати на фактори, що збивають, перестали болісно реагувати на різкі зауваження тренера, навчилися більш усвідомлено і впевнено підходити не тільки до змагальної діяльності, а й до тренувальної.

У таблиці 4.1 та на рис. 4.1-4.3 представлено порівняльні результати показників особистісних особливостей дівчат досліджуваних груп на двох етапах дослідження.

Таблиця 4.1

Порівняльні результати показників особистісних особливостей спортсменок КГ та ЕГ впродовж експерименту

Тести	Групи	ДЕ		ПЕ		p	%
		$\bar{x}$	tp	$\bar{x}$	tp		
Психічна надійність	ЕГ	8,5	0,16	4,9	0,21	<0,05	42,3
	КГ	8,8	0,18	7,2	0,25	<0,05	18,1
Особистісна тривожність	ЕГ	42,8	0,55	31,4	0,36	<0,05	26,6
	КГ	43,1	0,47	42,0	0,41	>0,05	2,6
Психічна стійкість	ЕГ	38,8	0,53	32,3	0,45	<0,05	16,7
	КГ	39,0	0,49	37,6	0,39	>0,05	3,5

Примітка*: ДЕ -до експерименту; ПЕ – після експерименту

Психічна надійність у спорті - це здатність спортсмена залишатися ефективним у стресових змагальних умовах, зберігаючи високий рівень

концентрації, мотивації та контролю емоцій. Це не лише стійкість до тиску, але й здатність адаптуватися до змін, відновлюватися після невдач і послідовно досягати поставлених цілей, що є ключовим для успішного виступу.

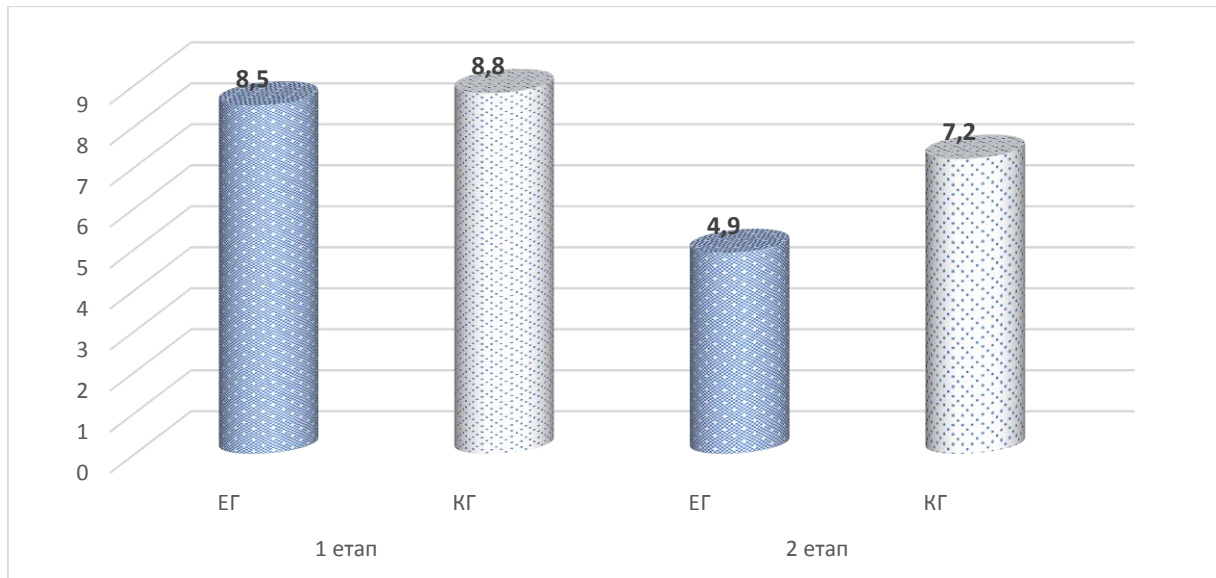


Рис. 4.1 Показники психічної надійності спортсменок досліджуваних груп впродовж експерименту

За показником психічної надійності відмічено статистично достовірну різницю у показниках до та після експерименту, але при цьому в експериментальній групі видно якісний приріст за цим показником на 42,3% ($p < 0,05$), в той час як у контрольній групі цей показник збільшився лише на 18,1% ($p < 0,05$). А саме: до експерименту показник психічної надійності у дівчат експериментальної групи становив 8,5 балів, а після експерименту знизився до 4,9 балів (табл. 4.1, рис. 4.1).

До експерименту показник психічної надійності у дівчат контрольної групи становив 8,8 балів, а після експерименту знизився до 7,2 балів (табл. 4.1, рис. 4.1).

Після впровадження комплексу тренінгових вправ та ігрових методик у підготовчий процес спортсменок експериментальної групи було зафіксовано суттєве зростання рівня психічної надійності. Отримані результати свідчать,

що показники досліджуваних параметрів у представниць експериментальної групи значно перевищили відповідні значення спортсменок контрольної групи, які не зазнавали впливу зазначених інноваційних засобів. Це вказує на ефективність використаних тренінгових технологій у формуванні психологічної стійкості, підвищенні здатності до регуляції емоційно-вольових станів та забезпеченні стабільності змагальної діяльності.

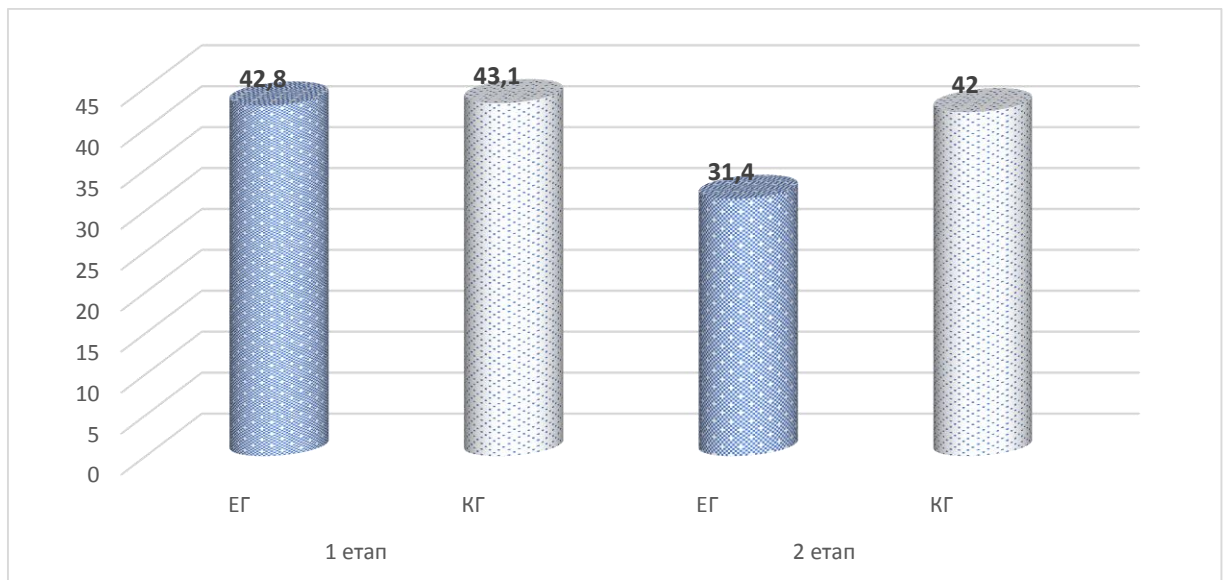


Рис. 4.2 Показники особистісної тривожності спортсменок досліджуваних груп впродовж експерименту

Особистісна тривожність у спорті – це властивість спортсмена схильність до постійного відчуття тривоги, сприйняття ситуацій як загрозливих та переживання сильного хвилювання за незначних приводів, що може негативно впливати на спортивні показники. Цей стан проявляється у фізичних симптомах (прискорене серцебиття, дихання), психологічних (страх, напруга, невизначеність) та когнітивних (проблеми з концентрацією) проявах.

На початку дослідження спортсменки досліджуваних груп переважно мали підвищену і високу тривожність, що є показником слабкої саморегуляції та підвищеної емоційності. Спортсменки були не готові до високих фізичних та психічних навантажень.

До експерименту показник особистісної тривожності у дівчат експериментальної групи становив 42,8 балів, а після експерименту знизився на 26,6%, тобто до 31,4 балів (табл. 4.1, рис. 4.2). Різниця між показниками статистично достовірна.

До експерименту показник психічної надійності у дівчат контрольної групи становив 43,1 бали. При повторному тестування він знизився до 42,0 балів, тобто на 2,6% (табл. 4.1, рис. 4.2). Різниця між показниками статистично недостовірна.

У результаті впровадження комплексу тренінгових вправ та ігрових методик у підготовку спортсменок експериментальної групи було зафіксовано істотне зниження рівня їхньої особистісної тривожності. Порівняльний аналіз показав, що здобуті показники значно перевищують результати дівчат контрольної групи, які не брали участі у відповідних заняттях. Це підтверджує ефективність застосованих тренінгових технологій, оскільки вони формують навички емоційної саморегуляції, підвищують упевненість у власних можливостях та забезпечують більш стійку психологічну готовність до змагальної діяльності.

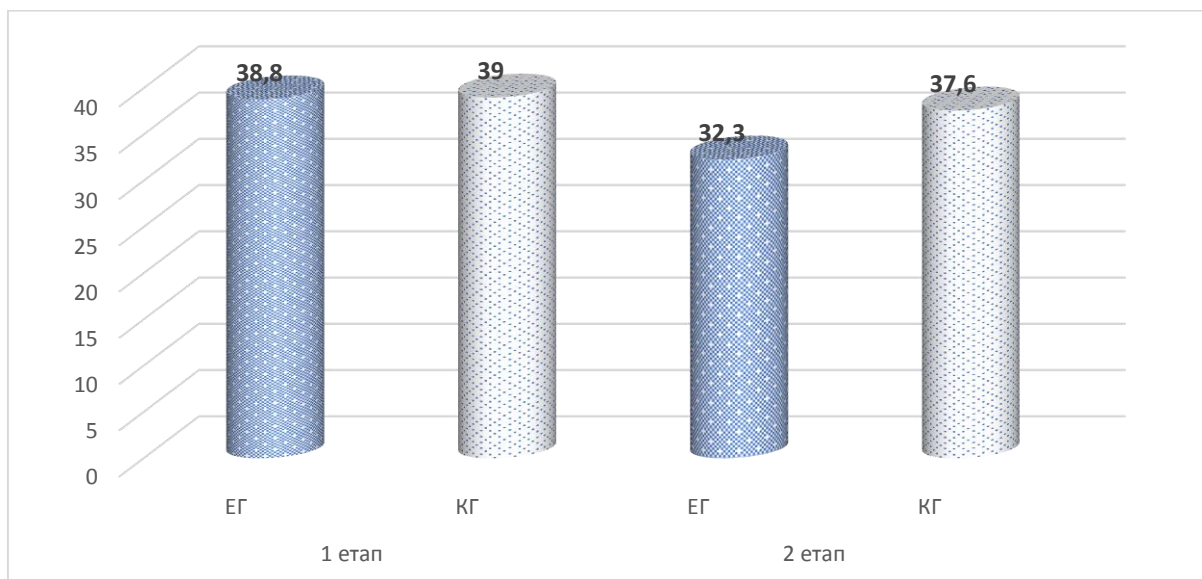


Рис. 4.3 Показники психічної стійкості спортсменок досліджуваних груп впродовж експерименту

Психічна стійкість у спорті – це здатність спортсмена справлятися з тиском, невдачами та стресом, зберігаючи концентрацію, позитивний настрій та мотивацію для досягнення поставлених цілей. Вона допомагає спортсмену залишатися зібраним у критичні моменти змагань, ефективно керувати своїми емоціями та використовувати труднощі як можливість для вдосконалення.

Подані у табл. 4.1 та на рис. 4.3 показники говорять про поліпшення психічної стійкості, формування уміння володіння прийомами психологічної регуляції.

На початку дослідження більшість досліджуваних спортсменок мали середню психічну стійкість. З цього можна зробити висновок, що кожна спортсменка в процесі тренувальної та змагальної діяльності напрацьовує свої методи саморегуляції, але які не завжди якісно працюють.

До експерименту показник психічної стійкості у дівчат експериментальної групи становив 38,8 балів, а після експерименту покращився на 16,7%, тобто до 32,3 бали (табл. 4.1, рис. 4.3). Різниця між показниками статистично достовірна.

До експерименту показник психічної надійності у дівчат контрольної групи становив 39,0 балів. При повторному тестування він знизився до 37,6 балів, тобто на 3,6% (табл. 4.1, рис. 4.3). Різниця між показниками статистично недостовірна.

Після впровадження тренінгових вправ та ігрових методик у процес підготовки спортсменок експериментальної групи було зафіксовано значне зростання показників психічної стійкості. Отримані результати свідчать, що рівень досліджуваного параметра у представниць експериментальної групи істотно перевищує відповідні показники спортсменок контрольної групи, які не брали участі у запропонованій програмі. Це підтверджує ефективність використаних психотренінгових засобів у підвищенні здатності до збереження емоційної рівноваги, мобілізації вольових якостей та стабільності змагальної діяльності.

У таблиці 4.2 представлено порівняльні результати кольорового тесту М. Люшера для визначення аутогенної норми (АТ) та вегетативного тону (КВ) спортсменок.

Таблиця 4.2

Порівняльні результати показників аутогенної норми (АТ) та вегетативного тону (КВ) спортсменок КГ та ЕГ впродовж експерименту

Тести	Групи	ДЕ		ПЕ		р	%
		$\bar{x}$	tp	$\bar{x}$	tp		
Тест Люшера (КВ)	ЕГ	1,49	0,13	0,9	0,23	<0,05	39,5
	КГ	1,48	0,18	1,4	0,26	>0,05	5,7
Тест Люшера (АТ)	ЕГ	11,3	0,19	7,5	0,55	<0,05	33,6
	КГ	11,6	0,21	10,8	0,46	>0,05	6,9

Примітка*: ДЕ -до експерименту; ПЕ – після експерименту

За досліджуваною методикою кольорового тесту М. Люшера було виявлено такі закономірності: виявлено сильну кореляційну залежність ($r=0,7$) між показниками аутогенної норми (АТ) і коефіцієнтом вегетатики (КВ): зі збільшенням чисельного показника АТ, КВ знижується у бік парасимпатикотонії. У спортсменок з вираженим станом парасимпатикотонії найчастіше передстартовим станом була апатія. Гімнастка підходила до змагань, як «вичавлений лимон», не було сил боротися і чинити опір наростаючій втомі.

До впровадження експериментальної моделі 28% гімнасток мали стан парасимпатикотонії. Природно, що у такому стані вони не могли якісно виконувати змагальну діяльність; 37% мали труднощі у переносимості навантаження (необхідність вольових зусиль) і лише 35% мали за цим показником норму.

Показники коефіцієнту вегетатики (КВ) в тесті Люшера характеризують енергетичний баланс організму, який визначає здатність до енерговитрат або тенденцію до енергозбереження.

На початку дослідження нами було зафіксовано високі показники (більше 1), що свідчить про тенденцію до перенапруження, надмірної активності або стресу, що потребує компенсації.

У дівчат експериментальної групи показник КВ за тестом Люшера становив 1,49 балів. Однак після впровадження тренінгових вправ та ігрових методик у процес підготовки спортсменок експериментальної групи було зафіксовано значне покращення (на 39,5%) активності організму, що вказує на збалансований енергетичний стан організму. При повторному проходженні даного тесту у спортсменок цієї групи зафіксовано показник 0,9 балів. Різниця між показниками статистично достовірна (табл. 4.2, рис. 4.4).

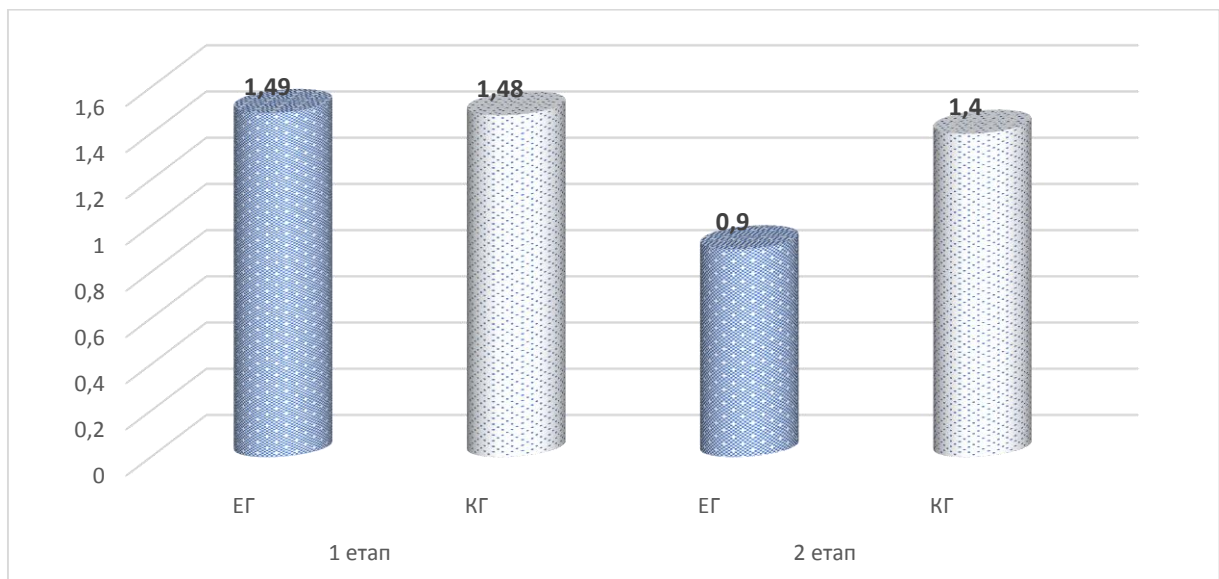


Рис. 4.4 Порівняльні результати показників вегетативного тону (КВ) спортсменок КГ та ЕГ впродовж експерименту

До експерименту показник КВ за тестом Люшера у дівчат контрольної групи становив 1,48 балів. При повторному тестування він знизився до 1,4 балів, тобто на 5,7% (табл. 4.2, рис. 4.4). Різниця між показниками статистично недостовірна.

За результатами дослідження встановлено, що за показниками аутогенної норми спортсменки експериментальної групи продемонстрували покращення нервово-психічного стану на 33,6%. На початку дослідження їх показник становив 11,3 балів, а в кінці дослідження 7,5 балів. Така динаміка зумовлена систематичним застосуванням тренінгових вправ та ігрових методик у процесі підготовки. Різниця між показниками статистично достовірна (табл. 4.2, рис. 4.5).

В основному після експерименту перші два кольори, які вказували спортсменки експериментальної групи – були базовими: жовтий (символізуючий активність, прагнення спілкування, експансивність) та зелений (що відбиває почуття впевненості, наполегливість). У той час як до експерименту багато хто першим витягував додаткові кольори, що символізують негативні тенденції: тривожність, стрес, переживання страху, прикрість. Це підтверджує вищу ефективність запропонованої програми порівняно з традиційними засобами психологічної підготовки.

Водночас у спортсменок контрольної групи приріст зазначеного показника становив лише 6,95% на початку дослідження він становив 11,6 балів, а в кінці дослідження 10,8 балів. Різниця між показниками статистично недостовірна (табл. 4.2, рис. 4.5).

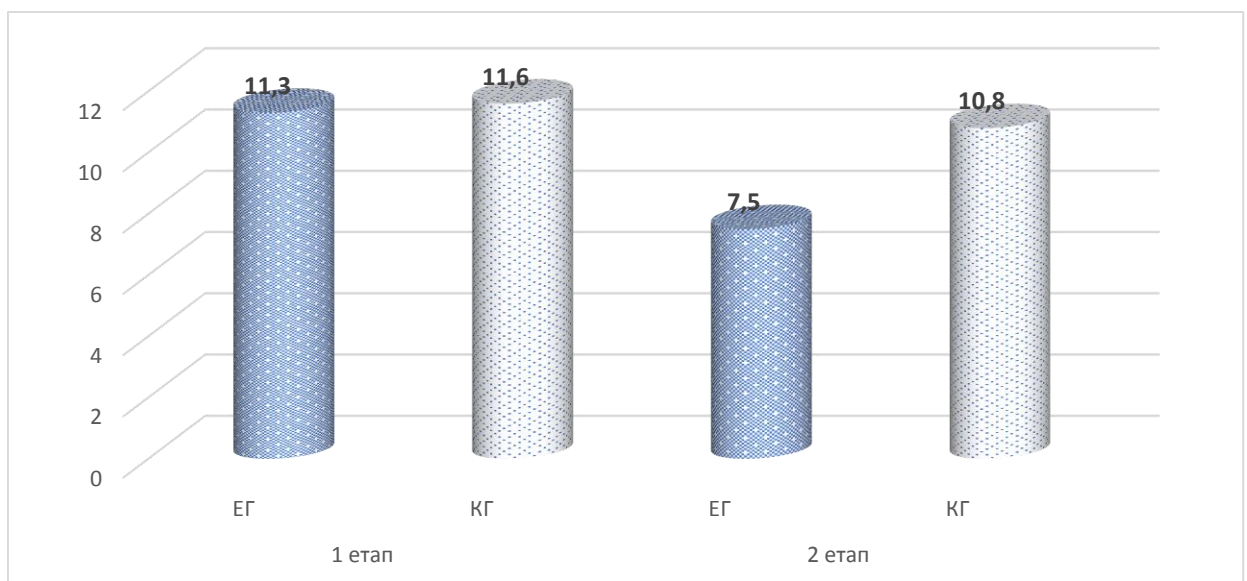


Рис. 4.5 Порівняльні результати показників аутогенної норми (АТ) спортсменок КГ та ЕГ впродовж експерименту

Аналіз результатів моделі психологічної підготовки у кваліфікованих гімнасток показав наступне: в експериментальній групі до і після експерименту, а також в порівнянні з контрольною групою підвищився рівень сформованості умінь саморегуляції, що підтверджується позитивними змінами в реєстрованих показниках психічної стійкості, особистісної тривожності, показниками коефіцієнта тесту Люшера,

У цьому дослідженні також виявлено, що цілеспрямоване навчання саморегуляції з урахуванням психотипу сприяє оптимізації передстартового стану, зниження чутливості до стрес-факторів та адекватної поведінки в умовах змагань. Усі отримані дані були підтверджені опитуванням спортсменів та тренерів, а також результативністю діяльності гімнасток на змаганнях різного рівня.

Отже, після ретельного аналізу отриманих результатів можна дійти до висновку, що розроблена модель є ефективною і має прикладне значення. Проведені дослідження показали значимість моделювання у спортивній діяльності, орієнтованої на специфіку виду спорту, ключові фактори та підходи до управління станом та процесом загалом.

ВИСНОВКИ

1. В даний час художня гімнастика як вид спорту пред'являє низку вимог до спортсменок і тренерів через зростання труднощів програм, збільшення обсягів тренувальної роботи, приграничної реалізації індивідуальних можливостей гімнасток, збільшення обсягу спеціальної фізичної підготовки (СФП) і спеціальної технічної підготовки (СТП) у загальному обсязі. Все це, безсумнівно, веде до зростання психічної напруги спортсменок та тренерів та вимагає пошуку підходів до його корекції.
2. Представлені підходи за всієї своєї багатогранності відбивають єдиний погляд на проблему становлення психорегуляції психічних станів спортсменів як багаторівневого процесу, що походить від елементарних форм реагування на змагальні чи тренувальні ситуації до вищих соціально-опосередкованих і свідомо керованих форм регуляції та контролю над своїми станами.
3. Розробка психоспортограми з художньої гімнастики як напрямної ідеї вдосконалення особистості гімнасток на всіх етапах підготовки дозволить тренерам легше будувати цей процес. Представлені критерії психологічної характеристики художньої гімнастики дають тренерам можливість отримати необхідну інформацію про прояв психічних процесів та властивостей особистості спортсменок, з урахуванням яких вони плануватимуть і здійснюватимуть на них вплив з метою вироблення специфічно важливих якостей для підготовки конкурентоспроможних гімнасток. Найсприятливіше, якщо це відбуватиметься у співдружності зі спортивним психологом.
4. У ході дослідження встановлено, що розробка моделі психологічної підготовки та ключових компонентів її реалізації дозволяє цілеспрямовано керувати процесом підготовки спортсменок з орієнтацією на сутнісні та динамічні характеристики особистості гімнасток. Розроблена модель реалізації психологічної підготовки гімнасток, що спирається на зміст та критерії психоспортограми, що дозволяє визначати напрями їх

удосконалення; виявлення психотипу, що забезпечує якість взаємодії з гімнастками; оцінку рівня самосвідомості як умови, що забезпечує вдосконалення спортсмена та навченість прийомів саморегуляції, дозволяє констатувати якісний приріст результатів в експериментальній групі порівняно з контрольною.

5. Ефективність розробленої моделі психологічної підготовки гімнасток експериментальної групи доведено приростом у показниках психічної надійності на 42,3%, особистісної тривожності на 26,6%, психічної стійкості на 16,7%, аутогенної норми на 33,6% та коефіцієнтом вегетатики на 39,5%.

В той же час вищеперераховані показники у спортсменок контрольної групи не мали істотних змін, що підтверджує вищу ефективність запропонованої програми порівняно з традиційними засобами психологічної підготовки.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Проведений експеримент реалізації моделі психологічної підготовки спортсменок 13-14 років у художній гімнастиці дозволяє зробити низку практичних рекомендацій для спортивних шкіл та установ, які займаються підготовкою спортсменів не тільки для цього виду спорту.

Установам, що займаються спеціалізованою підготовкою спортсменів, рекомендується:

- залучати до роботи спортивних психологів та впроваджувати у тренувальний процес реалізацію моделі психологічної підготовки у віці 13-17 років, оскільки цей період пов'язаний з формуванням самосвідомості особистості та само-ідентифікації «Я», оскільки в даний віковий період найчастіше фіксується емоційне вигоряння спортсменів (у техніко-естетичних видах спорту), що супроводжується втратою інтересу до занять спортом, збільшується травматизм і знижується загальна працездатність або реалізація відбувається на межі фізичних можливостей;

- у організації психологічної підготовки орієнтуватися на індивідуальні особливості спортсменів. Для взаємодії зі спортсменом знати його психотип, який дозволяє «розмовляти мовою спортсмена», що сприяє якіснішій взаємодії з ним;

- при цьому у підготовці необхідно орієнтуватися на розвиток важливих психічних якостей для даної особи, які можна визначити лише після тестування, які забезпечують самореалізацію спортсмена;

- найважливішою умовою у спортивному вдосконаленні відіграє самосвідомість спортсмена, яка розвивається у процесі осмислення того, що відбувається, та активного включення особистості до усвідомленого самовдосконалення (обговорення перспектив, визначення стратегії вдосконалення, спільний розбір труднощів та вироблення рішення тощо). Це дає узгодження зовнішніх вимог із внутрішнім ставленням спортсменів, і тоді важка робота переноситься легше;

- як показала практика, без освоєння прийомів саморегуляції складно очікувати на стабільні та успішні виступи спортсменок. Тому попутне освоєння арсеналу прийомів психорегуляції у процесі тренувальних занять та перевірка їх у змагальній діяльності дозволяють підвищити ефективність змагальної діяльності зі зростанням спортивної майстерності;

- при здійсненні психологічної підготовки спортсменок не обмежуватися підготовкою тільки до змагань і використанням відомих засобів і методів регуляції, а проводити комплексну психологічну роботу, спрямовану на самопізнання, вивчення глибинних психічних властивостей та самоприйняття особистості; впроваджувати знання про можливі фактори, що збивають і допомагають під час спортивної діяльності, про психічні стани спортсмена та відповідне регулювання; давати рекомендації тренеру та батькам спортсмена залежно від психотипу та критеріїв самосвідомості.

Застосування *психорегулюючого тренування* дозволяє вирішувати завдання:

- зниження зайвого збудження;
- переведення спортсмена у стан навіяного чи самовнушеного сну;
- активізації процесу відновлення;
- полегшення та прискорення засипання;
- використання ідеомоторного тренування у сноподібному стані;
- підготовки тактичних варіантів;
- підготовки спортсмена (команди) до участі у конкретному змаганні;
- забезпечення оптимального психічного стану.

Мобілізація – процес, що має на меті приведення функцій організму в стан найвищої працездатності, забезпечення взаємодії цих функцій та сприяння психічної готовності спортсмена. Досягається поставлена мета за трьома основними варіантами:

а) якщо спортсмен надмірно збуджений, слід затримати знижений рівень неспання, отриманий у заспокійливій частині психорегулюючого заняття;

б) якщо вихідний рівень неспання до психорегулюючого тренування у спортсмена оптимальний, слід після заспокійливої частини заняття повернути його до колишнього стану;

в) якщо рівень збудження спортсмена недостатній, то після заспокійливої частини підвищити рівень неспання. Відповідно до цих варіантів існує три способи завершення заспокійливого заняття: заспокоєння, активізація (реверсія) і тонізація.

Зміна спрямованості свідомості. Варіанти цього способу саморегуляції різноманітні:

Відключення полягає у вмінні думати про що завгодно, крім обставин, що викликають психічну напругу. Відключення переважно вимагає прояву вольових зусиль, з допомогою яких людина намагається включити у сферу свідомості (шляхом концентрації уваги) сторонні предмети, об'єкти, ситуації.

Переключення пов'язане з концентрацією уваги і спрямованістю свідомості на якусь цікаву справу.

Відволікання полягає в обмеженні сенсорного потоку: перебування в тиші, із заплющеними очима, у спокійній, розслабленій позі, при актуалізації в уявленнях ситуацій, у яких людина почувається легко і спокійно (відпочинок на березі моря, лісі тощо). Ефективність цих способів регуляції залежить, ймовірно, від сили домінанти, що виникла у спортсмена, і від його індивідуальних особливостей.

Розминка може бути використана як перший спосіб розрядки. Спортсмена у стані надмірного збудження вона допоможе заспокоїти, у стані апатії – привести до оптимального бойового стану. Слід враховувати, що при сильно виражених передстартових станах розминка лише більше збільшить збудження, тому слід враховувати вихідне тло і підбирати до нього відповідне навантаження на розминку. Виходить, що регулювання сильного психічного збудження необхідно проводити, дотримуючись «золотої середини»: занадто сильний розряд призведе до сильнішого збудження, тобто самозбудження, а надто слабкий – залишить на колишньому рівні.

Оптимізацію емоційного передстартового стану спортсменів покращують за допомогою *музичного впливу*. Спеціалісти виділяють три види музики залежно від її функціонального призначення:

1) відволікаюча – дозволяє переключити увагу спортсмена з тривожних, тяжких передстартових переживань на сприятливі та спокійні думки. Підбір музичного супроводу провадиться з урахуванням попереднього визначення музичного смаку спортсмена;

2) розслаблююча - дозволяє надалі знизити тривожність, використовуючи музичну стимуляцію м'язового розслаблення. Використання ліричної музики з ніжною, як би ллється, текучою мелодією, що приглушено звучить, без різких перепадів гучності сприяє мимовільному розслабленню нервово-м'язової та психічної системи. Вітається використання природних звуків: шелесту листя, співу птахів, плескоту морських хвиль тощо. Тривалість сеансу – 20 хвилин із наступною годинною перервою;

3) мобілізуюча - націлена на підвищення змагальної готовності спортсмена і повинна "допомагати" спортсмену здобути впевненість, повірити в себе. Тривалість сеансу 20-25 хвилин. Характер цієї музики – бадьорий, що надихає (спортивні чи військові пісні, бадьорі марші).

Використання дихальних вправ. Змінюючи доволіно режим дихання, людина змінює режим своєї психічної діяльності. Тому дихальні вправи один із простих і надійних методів регуляції психічних станів спортсменів.

Практичну реалізацію отримали такі вправи: «Повне черевне дихання та два види вправ на ритмічне дихання. Виконання першої вправи передбачає вдих через ніс. Спочатку в положенні розслаблених і злегка опущених плечей – наповнення повітрям йде в нижньому відділі легень із все більшим і більшим випинанням живота. Далі вдих послідовно розправляє грудну клітину і піднімає плечі та ключиці. Повний видих виробляється у тій послідовності: поступовим втягуванням живота, опусканням грудної клітки, плечей і ключиць».

Друга вправа полягає в повному диханні, яке здійснюється в певному ритмі (найкраще в темпі ходьби): повний вдих на 4, 6 або 8 кроків. Потім слідує затримка дихання, що дорівнює половині кроків, зроблених при вдиху. Повний видих робиться знову те саме число кроків (4, 6, 8). Після видиху – затримка дихання колишньої тривалості (2, 3, 4 кроки) чи трохи коротше у разі виникнення неприємних відчуттів. Кількість повторень визначається самопочуттям. У ході повторень тривалість вдиху може зростати до 12 і більше кроків, а у зв'язку з цим може зростати і затримка дихання.

Відмінність третьої вправи від другої полягає лише у здійсненні видиху: «поштовхами через щільно стислі губи». Зловживання цими вправами не рекомендується. Позитивний результат зростає в міру вправності і спочатку може бути малозначним.

Використання методу десенсибілізації (зниження або усунення чутливості до причин, що породжують тривогу та страх). Насамперед складається список ситуацій і людей, які викликають у спортсмена тривожний стан навіть малою мірою. Після цього список ранжується в послідовності від причин, що призводять до значних побоювань та фобій до причин, що провокують невеликий ступінь тривоги.

Спочатку спортсмену пропонуються ситуації, які викликають у нього незначну тривогу. Після проходження цієї стадії адаптації йдуть фактори середнього рівня тривоги, далі йде більш високий рівень і так доти, поки спортсмен не пристосується, перестане реагувати на всі стресогенні для нього фактори.

Моделювання умов змагання. Є.П. Ільїн описав метод для зниження тривоги змагання у спортсменів, який полягає в розумному моделюванні деяких тренувальних ситуацій, характерних для змагань.

Найбільш актуальні для психорегуляції такі психічні стани як втома, надмірна нервово-психічна напруга (включаючи передстартову лихоманку), вигоряння, фрустрація (розчарування).

До окремого блоку засобів відносяться *психотехнічні ігри та вправи*, які у свою чергу позначені у трьох напрямках⁶

Перший напрямок пов'язаний із проблемою об'єктивізації змагального досвіду спортсмена. Запропоновані авторами методи «оголення» механізмів людської психіки, такі, як організація умов інтенсивного самоспостереження, завдання управління психічними функціями і практика групових обговорень стимулює процеси усвідомлення і розчленування внутрішнього досвіду спортсмена.

Другий напрямок у використанні психотехнічних ігор обумовлений творчими пошуками у спорті з метою досягнення високих результатів.

Третій напрямок – відновлення психічної працездатності спортсмена. Основна ж мета запропонованих авторами психотехнічних ігор, на нашу думку, розвиток необхідних для спортивної діяльності психічних функцій: пам'яті, мислення, уваги, уяви, стійкості до перешкод тощо.

Медитація. Як така медитація – це вищий стан свідомості, а скоріш ряд різних методів і практик, мета яких – керувати свідомістю і змінювати її. При цьому медитація може призвести до зміненого чи вищого стану; іноді це є основним завданням. Так чи інакше, різні техніки медитації передбачають навмисний контроль чи маніпуляцію увагою.

Оскільки стан впевненості є своєрідною основою для формування інших передзмагальних психічних станів, то доцільно зосередитися на її регуляції. Крім усього перерахованого, можна використовувати психологічну співбесіду, прийоми раціональної терапії (коли спортсмену в ненав'язливій формі доводять, що, наприклад, даного суперника можна перемогти відносно легко або, навпаки – надзвичайно складно) та інші прийоми.

Стани емоційного збудження та впевненості мають оптимальні значення виразності, але вони повинні мати і індивідуальні суб'єктивно-оптимальні межі. Тренеру рекомендується визначити межі оптимальних значень цих станів кожного спортсмена.

У підготовчому періоді на відбіркових змаганнях інших випадках моделювати умови змагальної діяльності та психологічної передзмагальної обстановки.

У процесі спеціальної психологічної підготовки спортсменів не за всіма умовами змагальної діяльності та психологічної передзмагальної обстановки інформувати спортсменів (не розширювати їхню когнітивну складність). Зате кожне з відомих спортсмену умов змагань, які можуть виступити як фактори, що надмірно впливають на рівень емоційного збудження, необхідно «пропрацювати» (знайти засоби їх ліквідації та нейтралізації або адаптації до них).

З усього вищесказаного можна дійти висновку, що відомі методи та засоби психорегуляції необхідно застосовувати з урахуванням особливостей виду спорту та змагальної діяльності, особистісних особливостей спортсмена, специфіки психічного стану, у якому він перебуває. Саме з психічного стану починається і закінчується робота спортивного психолога, для найкращої реалізації фізичної та технічної підготовленості спортсмена.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрєєва Н. Фактори, що визначають передстартовий стан юних спортсменок із художньої гімнастики. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Випуск 9 (140). С. 10-13
2. Багінська О., Вахненко В. Методика навчання рухових дій в процесі технічної підготовки гімнасток-художниць молодшого шкільного віку на основі врахування особливостей розвитку їх рухової функції. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка*. 2023. Том 176. № 20. С. 3-10
3. Білокопитова Ж. А., Нестерова Т. В., Дерюгіна А. М., Безсонова В. А. Художня гімнастика : Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2001. 115 с.
4. Борщов С.М. Методика обґрунтування психологічної підготовки студентів-гімнастів у групах спортивно-педагогічного вдосконалення факультету фізичного виховання закладу вищої освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2021. Випуск 37. С. 61-64
5. Вахненко В.С. Сучасні напрямки підвищення ефективності процесу технічної підготовки в художній гімнастиці : *Інноваційні трансформації освітнього простору: зміст, напрями і технології реалізації* : Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції молодих учених і студентів(14травня2020 року, м. Чернігів) : Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Чернігів. 2020. 124 с
6. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: [автореферат]. Київ. 2018. 27 с
7. Воронова В.І. Психологія спорту: Навч. посібник. Київ. Олімпійська література, 2015. 298 с.
8. Голенкова Ю., Філон К. Визначення ефективності впливу засобів психологічної підготовки на емоційний стан юних гімнасток при

- виконанні кидкових вправ. *XV International Scientific Conference Health-saving technologies, rehabilitation and physical therapy*. 2022. С.31-34
9. Дячук А.М. Початкова підготовка в художній гімнастиці дівчаток 7-9 років з урахуванням розвитку сприйняття часу: [автореферат]. Київ: Національний ун-т фізичного виховання і спорту України, 2008. 20 с
 10. Заплатинська О. Удосконалення системи підготовки гімнасток-художниць згідно із сучасними правилами. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2016. № 2(18). С. 284-288.
 11. Заплатинська О. Вплив засвоєння ритму танцювальних доріжок на їх виконання в художній гімнастиці на етапі початкової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2017. № 3(59), С. 40-44
 12. Іваній І. В., Сергієнко В.М. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.
 13. Ігумнова О.Б. Модель та програма психокорекції негативних психічних станів студентів ВНЗ. *Вісник Національного університету оборони України*. 2013. Вип. 5. С. 215–221
 15. Кайзерова А.В. Особливості психологічної підготовки спортсменів: теоретичний концепт. *Габітус*. 2021. Випуск 32. С. 80-83
 16. Кайзерова А. Психологічні бар'єри тренувальної та змагальної діяльності спортсменів з художньої гімнастики. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. (3 (52), 51-55
 17. Клименко В.В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ. МАУП, 2007. 432 с.
 18. Коваленко Я.О. Побудова змагальних композицій в художній гімнастиці на основі вдосконалення сенсомоторної координації : [автореферат]. Київ, 2020. 26 с
 19. Кожанова О.С. Відбір спортсменок у команди з групових вправ художньої гімнастики з урахуванням фактора сумісності: [автореферат]. Київ. 2013. 20 с

- 20.Коробейнікова Л.Г. Передстартові реакції нейродинамічних функцій у елітних спортсменів в умовах екстремальної спортивної діяльності. *Вісник проблем біології і медицини*. 2015. № 1(117). С. 258-263
- 21.Корольчук М.С., Осодло В.І. Психодіагностика: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів Київ. Ельга, Ніка-Центр. 2015. 400 с.
- 22.Кутек Т.Б., Вовченко І.І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с
- 23.Ленишин В.А. Зміст програми спеціальної фізичної підготовки з урахуванням фактора сумісності на етапі спеціалізованої базової підготовки у групових вправах художньої гімнастики. *Науковий часопис Нац. Пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова*. Київ, 2016. Вип. (74)16. С. 59–64.
- 24.Лисенко Л.Л. Спортивна психологія : навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання. Чернігів : Редакційно-видавничий відділ Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка, 2011. 64 с.
- 25.Муллагільдіна А. Я. Теорія та методика обраного виду спорту (художня гімнастика): навчальний посібник. ХДАФК, 2016. 170 с.
- 26.Нестерова Т.В. Фактори індивідуально-психологічної та психофізіологічної сумісності спортсменок при відборі в команди з групових вправ художньої гімнастики. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2019 № 1. С. 88–90.
- 27.Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія. Вінниця : ВНАУ, 2020. 240 с
- 28.Омельченко О.А. Методика керування передстартовим станом спортсменок в художній гімнастиці. *Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка*. 2018. № 4(318). С. 7-14.

- 29.Омельяненко К. Хореографічна підготовка в художній гімнастиці: інтеграція технічних і художніх аспектів для розвитку спортивної майстерності. Олімпійський та паралімпійський спорт. 2025. Випуск 1. С. 86-90
- 30.Петрук І.Д. Індивідуально-психологічні особливості особистості спортсмена та формування програми відновлення / І. Д. Петрук, Т. О. Дем'янчук. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 7 (152). С. 92-96
- 31.Полілуєва І.В. Особливості емоційно-вольової регуляції спортивно-художньої діяльності у підлітковому віці : [дисертація]. Харків, 2018. 235 с.
- 32.Рябченко О.В. Інноваційні технології у навчанні руховим діям у підготовці юних спортсменів у художній гімнастиці. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 5. С. 209–212.
- 33.Сиваш І.С. Обґрунтування педагогічної технології відбору та орієнтації підготовки юних спортсменок у групових вправах художньої гімнастики. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 27- 30.
- 34.Сиваш І.С. Фактори успішної змагальної діяльності в групових вправ художньої гімнастики. *Науковий журнал Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова*. Київ, 2014. Вип. (9)50. С. 126–131
- 35.Сосіна В.Ю, Руда І.Є. Гнучкість як критерій майстерності у сучасній художній гімнастиці. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. №5. С. 248-351.
- 36.Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: кол. моногр. Т.В. Петровська, В.І. Воронова, О.Р. Гринь та ін.; К.: Видавець Позднішев, 2021. 165 с.
- 37.Тодорова В.Г. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту: монографія. Львів: ЛДУФК. 2018. 255 с

- 38.Томчук С.М. Динаміка негативних психічних станів у молодших школярів та шляхи їх трансформації : *Психологія та суспільство*. 2005. №3. С. 101-108.
- 39.Топол Г.А. Комплексна оцінка підготовленості кваліфікованих спортсменок у художній гімнастиці : [дисертація]. Київ, 2017. 217 с.
- 40.Усиченко В.В., Лапутін А.М., Бишевець Н.Г. Статистична вірогідність результатів вимірів у спортивно-педагогічній практиці при малій кількості випробувань. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту*. Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2006. № 11. С. 105–107.
- 41.Федик О.В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія». Івано-Франківськ : Інін, 2013. 226 с.
- 42.Філон К.О. Психологічна підготовка юних гімнасток до виконання кидкових вправ з предметами : кваліфікац. робота на здобуття освіт. ступеня магістр : спец. 017 Фізична культура і спорт / К. О. Філон ; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, каф. спорт.-пед. дисциплін і фітнесу. Харків, 2022. 87 с
- 43.Чернишенко Т.М. Аналіз вікової динаміки показників складу тіла юних гімнасток-художниць різної кваліфікації. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: збірник наукових праць. 2024. Вип. 18 (37). С. 142-152
- 44.Чернишенко Т.М. Спеціальна підготовка засобами музичного ритму гімнасток- художниць 6-7 років на етапі початкової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: збірник наукових праць. 2025. Вип. 19 (38). С. 250-260
- 45.Шевченко О.В., Мельник А.О. Основи художньої гімнастики: методичний посібник. Кропивницький: Центр оперативної поліграфії, 2018. 90 с

- 46.Шельчук Н. Основи психофізичної підготовленості спортсменок навчально-спортивній діяльності студентів факультету фізичної культури. *Teoriâ ta Metodika Fîzičnogo Vihovannâ*. 2015. №. 3. С. 19-21.
- 47.Шепеленко Т.В., Козіна Ж.Л., Павлюкова С., Кольман О.Я.З, Іванова Г.В., Кудрявцев М.Д. Застосування аутогенного тренування в підготовці кваліфікованих спортсменок в художній гімнастиці. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2018;1:108-117. doi.org/10.5281/zenodo.1218589
- 48.Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. К., 2013. 136 с.
- 49.Шинкарук О., Топол А. Психофізіологічні особливості гімнасток, які спеціалізуються в групових вправах художньої гімнастики. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 4. С. 97–101.
- 50.Ягупов В.В. Морально-психологічне забезпечення : курс лекцій. Київ : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2002. 43 с.
- 51.Armada Martínez, Celia, et al. Psychological Profile and Competitive Performance in Group Aesthetic Gymnastics. *Frontiers in Sports and Active Living*. 3 (2021): 625944.
- 52.Bobo-Arce, Marta, et al. Training in rhythmic gymnastics during the pandemic. *Frontiers in Psychology*. 12 (2021): 658872.
- 53.Cantón, Enrique, Ana I. Sánchez, and David Peris Delcampo. Clinical intervention from motivational psychology in a highly competitive young gymnast. *Horizonte sanitario*. 18.3 (2019): 325-336.
- 54.Debien, Paula Barreiros, et al. Training load and recovery during a preOlympic season in professional rhythmic gymnasts. *Journal of Athletic Training*. 55.9 (2020): 977-983.66
- 55.Dumitru, Răzvan Constantin, and Teodor Grimalschi. The contribution of psychological and biological energy to increasing the quality of sports training factor indices. *Știința Culturii Fizice*. 1.37 (2021): 64-68.

56. Vertommen T. Severe interpersonal violence against children in sport: Associated mental health problems and quality of life in adulthood. *Child Abuse & Neglect*. 2018. Vol. 76. P. 459–468.
57. Miltiadis P., Fotios M., Michalis P. (2021) Proposal of psychological preparation in artistic gymnastics. *Department of Physical Education and Sport Science Aristotle University of Thessaloniki, Greece*. Vol. 4 Issue 2: C.53 – 64.
58. Piazza M, Di Cagno A, Cupisti A, et al. Prevalence of low back pain in former rhythmic gymnasts. *J Sports Med Phys Fitness*. 2016;49 (3): 297-300.
59. Salman, Lecturer Suhair Rahman, and Adel Odeh Kateh Al-Ghazi. A Comparative Study of People with a Psychological Field (Holistic-Analytical) In Some of the Skills of the Person with Rhythmic Gymnastics. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology* (2021): 10706-10712.
60. Wilczyńska Dominika, et al. The effectiveness of psychological workshops for coaches on well-being and psychomotor performance of children practicing football and gymnastics. *Journal of Sports Science & Medicine* 20.4 (2021): 586.
61. Petrovska, T., Potop V., Sova, V., Perepelytsia F., Bulhakova T., Folvarochnyi I., Korobeynikova L., Tolkunova I., & Konyaeva I. Manifestations of aggression in elite athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 21 (2), 797- 802.
62. Navruz, Mukhammadiyev. Features of psychological preparation of gymnasts. *Modern Journal of Social Sciences and Humanities*. 4 (2022): 186-188.