

5. Ivashchenko O. Development of coordination abilities and posture correction in young athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. Vol. 21(3). P. 1234–1240.

6. Kashuba V., Yermakova T. Influence of general physical training on posture in schoolchildren. *Physical Education of Students*. 2023. № 27(2). P. 45–52.

7. Chaput, Jean-Philippe et al. 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5-17 years: summary of the evidence. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*. 2020. Vol. 17(1). 141. DOI:10.1186/s12966-020-01037-z

8. Bull, Fiona C et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*. 2020. Vol. 54(24). P. 1451-1462. DOI:10.1136/bjsports-2020-102955.

ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Прокопова А. В.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті проаналізовано модель психологічної підготовки гімнасток, що включає три взаємопов'язані і взаємозумовлені рівні, які забезпечують вдосконалення психологічної підготовки. Уточнено структуру заняття психологічної підготовки гімнасток.

Ключові слова: психологічна підготовка, гімнастки, художня гімнастика, тренувальний процес.

Summary. Prokopova A. V. **The Significance of Psychological Preparation in the Training Process of Rhythmic Gymnastics.** The article analyzes the model of psychological training of gymnasts, which includes three interconnected and interdependent levels that ensure the improvement of psychological training. The structure of the lesson on psychological training of gymnasts is specified.

Keywords: psychological training, gymnasts, rhythmic gymnastics, training process.

Вступ. Художня гімнастика є видом спорту, в якому високо оцінюється грація, гнучкість, сила і координація рухів. Цей вид спорту вимагає не тільки фізичної підготовки, а й психологічної стійкості, зосередженості та емоційного контролю. Психологічні аспекти відіграють ключову роль у процесі навчання та тренувань у художній гімнастиці. Розуміння цих аспектів дозволить розробити ефективні стратегії тренувань та підтримки, які сприятимуть не лише покращенню спортивних результатів, а й загальному психологічному розвитку спортсменок.

Мета дослідження – вивчення психологічної підготовки юних гімнасток

Методи дослідження. Вивчення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У сучасному спортивному світі успіх гімнасток залежить тільки від фізичної підготовки, а й від психологічної стійкості. Психологічна підготовка стає необхідним компонентом тренувального процесу, що сприяє повному розкриттю потенціалу спортсменок за умов змагань. Психологічна підготовка охоплює низку аспектів, що допомагають гімнасткам справлятися зі стресом, підвищувати впевненість у собі та розвивати наполегливість. Участь у змаганнях супроводжується високим рівнем емоційної напруги, що робить важливим уміння контролювати свої емоції та зосереджуватись на поставлених завданнях.

Питання значимості психологічної підготовки у художній гімнастиці докладно аналізуються в роботах Н. Андрєєвої (2021), А. Кайзерової (2022), де розглядається досвід кваліфікованих спортсменок. На думку Т.В. Нестерової [3], ефективна підготовка конкурентоспроможних гімнасток має ґрунтуватися на інтегральній моделі, що передбачає узгоджений розвиток усіх компонентів підготовки, включаючи психологічний аспект.

Високі вимоги до учасників тренувального та змагального процесів у сучасному спорті роблять необхідним системне впровадження психологічної підготовки. Правильно організована та регулярно здійснювана робота у цьому напрямку допомагає гімнасткам успішно адаптуватися до високих навантажень, зберігати внутрішню рівновагу та впевненість перед виходом на килим [1].

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.

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.

Н.А. Олійник та С.М. Войтенко [4] зазначають, що 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.

Окремі фахівці (І.В. Полілуєва, М.Е. Білова, О.В. Хуртенко, 2023) зазначають, 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 [5].

В процесі дослідження нами було запропоновано організаційно-технологічний блок моделі психологічної підготовки гімнасток, що дозволяє виділити послідовні кроки у роботі зі спортсменками.

У модель було 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.

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 – 20 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. – 30 хвилин;

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.

Ефективність розробленої моделі психологічної підготовки гімнасток експериментальної групи доведено приростом у показниках психічної надійності на 32,3%, 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.

Висновки. Дослідження показало, що багато гімнасток відчують тривожність, невпевненість та емоційну нестабільність напередодні змагань. Це наголошує на необхідності систематичної та цілеспрямованої роботи над розвитком стресостійкості, самовпевненості, навичок саморегуляції та позитивної мотивації.

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.

Список використаної літератури.

1. Андреева 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. 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.
3. 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.
4. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія. Вінниця : ВНАУ, 2020. 240 с.
5. Полілуєва І.В., Білова М.Е., Хуртенко О.В. Емоційно-вольова регуляція у підлітків засобами фізичної культури та спорту. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 10(28). С. 634-646. Режим доступу: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-634-645](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-634-645)

**УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ НАВИЧОК У
ВОЛЕЙБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ ІГРОВОГО АМПЛУА**

Скорбатюк В.В., Остап'юк Д.В.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. В статті викладені результати дослідження, пов'язаного з питаннями техніко-тактичної підготовки волейболістів групи спеціалізованої базової підготовки. Обґрунтовано ефективність застосування модельних тренувальних завдань для формування спеціальних здібностей у гравців різного амплуа.

Ключові слова: волейбол, спеціалізована базова підготовка, змагальна діяльність, модельні тренувальні завдання

Summary. Skorbatyuk V.V., Ostapiuk D.V. Enhancement of Technical and Tactical Skills in Volleyball Players Considering Their Playing Position.