

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.9(140).02

УДК: 796.412.2

Андрєєва Н.

кандидат наук з фіз. вих., ст. викладач

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ФАКТОРИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ПЕРЕДСТАРТОВИЙ СТАН ЮНИХ СПОРТСМЕНОК ІЗ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

Невід'ємною частиною навчально-тренувального процесу в художній гімнастиці є психологічна робота зі спортсменками, яку доцільно розпочинати на етапі попередньої базової підготовки. **Мета статті.** Встановити найбільш впливові чинники та зовнішні фактори, що визначають передстартовий стан гімнасток на етапі попередньої базової підготовки. **Методи дослідження:** аналіз, систематизація й узагальнення даних наукової літератури, анкетування, метод експертних оцінок, статистичний аналіз анкетних даних. За допомогою застосування методу експертних оцінок вдалося встановити узгодженість думок 15 тренерів, які працюють за фахом від 15 років, що надалі увійшли до експертної групи. **Результат.** Установлено, що серед найбільш визначальних зовнішніх факторів, які впливають на передстартовий стан гімнасток, експерти називають дух суперництва, відсутність змагального досвіду та наявність глядачів. При цьому перевагою та особливості характеру й темпераменту вони вказали як найбільш визначальні внутрішні фактори. Виділені фактори слід приймати до уваги в ході планування заходів, спрямованих на психологічну підготовку юних спортсменок із художньої гімнастики до змагальної діяльності в навчально-тренувальному процесі на етапі попередньої базової підготовки.

Ключові слова: художня гімнастика, змагання, передстартовий стан, перенапруження, темперамент, методи, саморегуляція.

Andreieva Nataliia. Factors determining the first beginning of the state of young components in rhythmic gymnastics. Pre-start anxiety of young athletes is accompanied by high levels of anxiety and muscle tension, which together can cause a risk of neuroticism of the child. Therefore, an integral part of the educational and training process in rhythmic gymnastics is psychological work with athletes, which should be extended to the stages of preliminary basic training. To increase the psychological preparedness of young athletes in rhythmic gymnastics at the stage of preliminary basic training, it is necessary to determine the factors influencing their pre-start condition. **The purpose** of the article is to establish the most influential factors and external factors that determine the pre-start condition of gymnasts at the stage of preliminary basic training. **Research methods:** analysis, systematization and generalization of data of scientific literature, questionnaires, method of expert assessments, statistical analysis of personal data. Using the method of expert evaluations, it was possible to establish the consistency of opinions of 15 coaches who have been working in the specialty for 15 years. These coaches later formed an expert group. **Result.** It was found that among the most decisive external factors influencing the pre-start condition of gymnasts, experts call the spirit of rivalry, lack of competitive experience and the presence of spectators. At the same time, they indicated fatigue and peculiarities of character and temperament as the most determining internal factors. The selected factors should be taken into account when planning activities aimed at the psychological preparation of young athletes in rhythmic gymnastics for competitive activities in the training process at the stage of preliminary basic training. **The prospect of further research** is the development of methods for optimizing the pre-start condition of athletes in rhythmic gymnastics and the formation of their skills of self-regulation in the training process at the stage of initial basic training.

Key words: rhythmic gymnastics, competitions, pre-start state, overstrain, temperament, methods, self-regulation.

Постановка проблеми. Художня гімнастика вирізняється гострою конкуренцією, а вдалий виступ поєднує прояв фізичних якостей спортсменки з досконалим виконанням нею елементів і вправ. Причому суб'єктивною стороною суддівства є зовнішній вигляд спортсменки, артистизм, впевненість у собі тощо [8]. Передстартові хвилювання юних спортсменів супроводжуються високим рівнем тривожності й м'язовою напругою, що вкупі можуть викликати ризик невротизації дитини [8, 9, 11], й, як наслідок, стати на заваді прояву фізичних здібностей спортсменки та перешкодити вдалому виступу. Крім того, й після змагань у юних спортсменок часто виникають складні психоемоційні стани як-от істерики, невдоволення собою, спалахи агресії тощо [9]. Тому актуальною проблемою підготовки спортсменок у художній гімнастиці є формування в них вміння боротися з передстартовим психічним перенапруженням. Дійсно, вміння гімнастки контролювати свої емоції, долати передстартове хвилювання, зберігати впевненість у собі, приборкувати страх невдачі – все це характеризує емоційну стабільність, психологічну стійкість спортсменки, що в змагальних умовах при однаковому рівні технічної та фізичної підготовленості стає вирішальним фактором, від якого залежать оцінки суддів та подальший розподіл місць на п'єдесталі.

Аналіз літературних джерел свідчить, що вчені усвідомлюють важливість психологічного фактору в тренувальному і змагальному процесах у художній гімнастиці та широко обговорюють питання психологічної підготовки юних спортсменок як невід'ємної частини багаторічної підготовки.

Так, огляд літературних джерел показує, що серед помилок, які припускають тренери в навчально-тренувальному процесі, науковці виділяють надмірний психологічний тиск на гімнастку та втручання батьків у процес підготовки юних спортсменок, що може спричинити втрату в дитини інтересу до занять, зневіру в своїх силах, формування комплексу неповноцінності [4]. Для саморегуляції передстартових станів фахівці розробляють методи боротьби зі станом передстартового перенапруження гімнасток, які включають психолого-педагогічні й психофізіологічні методи впливу, а також методи саморегуляції [6, 8, 9, 11]. Оскільки психічне напруження веде до грубих технічних і артистичних помилок у виконанні гімнасткою своєї програми, психологічна підготовка гімнасток до змагань є важливим і обов'язковим етапом вже на

початкових етапах багаторічної підготовки [12]. Досліджуючи особливості прояву передстартових реакцій у елітних спортсменів, Л.Г. Коробейнікова [5] встановила, що їхній передстартовий стан характеризується стомленням та напруженням вегетативної регуляції на тлі зростання збудження нервової системи. Отже, щоб закласти в спортсменок основи психологічної стійкості та виробити звичну реакцію на стресовий змагальний подразник, розпочинати їхню психологічну підготовку доцільно вже на етапі базової попередньої підготовки. Відтак для підвищення психологічної підготовленості юних спортсменок із художньої гімнастики на етапі попередньої базової підготовки необхідно визначити фактори, що впливають на їхній передстартовий стан.

Мета статті. Встановити найбільш впливові чинники та зовнішні фактори, що визначають передстартовий стан гімнасток на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження: аналіз, систематизація й узагальнення даних наукової літератури, анкетування, кореляційний аналіз, метод експертних оцінок, статистичний аналіз анкетних даних.

У ході застосування кореляційного аналізу за допомогою непараметричного коефіцієнту кореляції Спірмена ρ вивчались кореляційні зв'язки між досвідом роботи тренерів та їхніми оцінками значущості факторів впливу на передстартовий стан юних гімнасток-художниць. Порівняльний аналіз результатів ранжування здійснювався з використанням критерію Манна-Уїтні [1, 3, 10].

За допомогою застосування методу експертних оцінок вдалося встановити узгодженість думок 15 тренерів, які працюють за фахом від 15 років, що надалі увійшли до експертної групи. Для цього розраховувався коефіцієнт конкордації Кендала W та за допомогою критерію узгодженості χ^2 перевірялась його статистична значущість на рівні $\alpha=0,05$ ($p<0,05$) [2]. Значення ρ округлялось до десяти тисячної, а у випадку, коли значення ρ -рівня виявлялось меншим 0,0001, його величина була представлена у вигляді $p<0,05$. Розрахунки виконувалися за допомогою комп'ютерної програми STATISTICA 10.0.

Контингент. Усього в дослідженні прийняло участь 30 досвідчених тренерів із художньої гімнастики, які працюють у ДЮСШ та спортивних клубах м. Києва. Середній стаж роботи учасників дослідження склав $13,3\pm 6,6$ років.

Виклад основного матеріалу дослідження. Відомо, що психологічна підготовка юних спортсменок в навчально-тренувальному процесі розпочинається із виявлення факторів, які заважають ефективно виступити на змаганнях [12]. Відтак у процесі дослідження нами було визначено зовнішні та внутрішні фактори, що впливають на виступ юних спортсменок у художній гімнастиці. Складаючи перелік факторів, які мають вирішальний вплив на результати виступу юних спортсменок у художній гімнастиці, ми поклали на накопичений попередниками досвід й звернули увагу, що в процесі психологічної підготовки гімнасток сучасні науковці схиляються до необхідності врахування особливостей їхнього темпераменту [6]. Утім, не зважаючи на те, що провідна роль змагальної надійності спортсменки, під якою розуміють ймовірність безпомилкового виконання вправ у складних змагальних умовах, належить властивостям нервової системи, слабкість нервової системи можливо компенсувати за рахунок високого рівня мотивації до досягнення успіху й підвищеного рівня самоконтролю діяльності [7]. Крім того, до переліку зовнішніх факторів було включено такі фактори як наявність глядачів, відсутність змагального досвіду, умови нового залу – все те, що має значний вплив на психологічний стан юних гімнасток на початку спортивної кар'єри, а до внутрішніх – почуття відповідальності, переважно, невпевненість у своїх силах, що може негативним чином вплинути на виступ спортсменки. У результаті мозкового штурму, до якого долучилось 30 практикуючих тренерів, й спільного обговорення з ними кожної запропонованої позиції було розроблено кінцеві варіанти переліку зовнішніх і внутрішніх факторів. На наступному етапі дослідження усім його учасникам було запропоновано проранжувати запропоновані фактори в порядку значимості. Утім статистична обробка отриманих результатів показала, що думки тренерів не є узгодженими. Наприклад, коефіцієнт конкордації Кендалла для оцінки тренерами внутрішніх факторів склав $W=0,05$ ($\chi^2=4,6$; $p=0,204$). Подальша статистична обробка результатів опитування показала, що оцінка тренерами запропонованих факторів прямо залежать від їхнього досвіду роботи. Виявлено наявність статистично значущих ($p<0,05$) кореляційних зв'язків між досвідом тренерів та їхньою оцінкою таких зовнішніх факторів впливу як мотивація (дух суперництва) ($\rho=-0,543$), відсутність змагального досвіду ($\rho=-0,507$), клімат у команді ($\rho=0,406$). Так само, з'ясувалось, що від практичного досвіду тренера залежить їхня оцінка переважно ($\rho=-0,716$) й невпевненості у своїх силах ($\rho=0,754$).

Порівняльний аналіз підтвердив, що більш досвідчені тренери вплив мотиваційної складової на результати змагання ($U_{\text{емп}}=18,5$; $p=0,0001$), а також відсутність змагального досвіду ($U_{\text{емп}}=43$; $p=0,0042$) оцінюють статистично значуще ($p<0,05$) вище у порівнянні з іншими тренерами. З іншого боку, як із точки зору досвідчених, так і молодших тренерів, особливості характеру та темпераменту мають значний вплив на результати виступу юних спортсменок у художній гімнастиці ($U_{\text{емп}}=66$; $p=0,0056$). Унаслідок отриманих результатів, нами було прийнято рішення про створення експертної групи у складі 15 осіб, до якої увійшли тренери з понад 15-ма роками тренерського досвіду роботи. Їхня думка виявилась узгодженою (табл. 1).

Таблиця 1

Аналіз зовнішніх факторів, що впливають на виступ юних спортсменок у художній гімнастиці (n=15)

Зовнішні фактори	Розрахункові показники		
	$W=0,68$; $\chi^2=61,42$; $p<0,05$		
	Середній ранг	Накопичені бали	Місце у рейтингу
Наявність глядачів	2,5	37,0	3
Висока мотивація до успіху (дух суперництва)	1,8	27,0	1
Відсутність змагального досвіду	2,1	31,0	2
Клімат у команді	5,5	82,0	6
Умови нового залу	5,2	77,5	4
Поведінка тренера	5,4	80,5	5
Підтримка батьків	5,7	85,0	7

Таким чином, серед найбільш вирішальних зовнішніх факторів, які впливають на виступ юних спортсменок у художній гімнастиці, експерти вказують на високу мотивацію, відсутність змагального досвіду та наявність глядачів.

Вочевидь, наряду з негативними факторами, до яких належить відсутність змагального досвіду та наявність глядачів, висока мотивація є позитивним фактором й, як свідчать результати дослідження, бажання перемогти може сприяти вдалому виступу навіть попри відсутність змагального досвіду й передстартовому хвилюванні.

Разом з тим, дослідження показало, що до важливих внутрішніх чинників, які впливають на результати змагання, відносяться перевтома та особливості характеру й темпераменту юних спортсменок (табл. 2).

Таблиця 2

Аналіз внутрішніх факторів, що впливають на виступ юних спортсменок у художній гімнастиці (n=15)

Внутрішні фактори	Розрахункові показники		
	W=0,69; $\chi^2=31,08$; p<0,05		
	Середній ранг	Накопичені бали	Місце у рейтингу
Перевтома	1,33	20,0	1
Особливості характеру та темпераменту	1,93	29,0	2
Почуття відповідальності	3,00	45,0	3
Невпевненість у своїх силах	3,73	56,0	4

Відповідно на вказані чинники слід спрямовувати психологічну підготовку в навчально-тренувальному процесі юних спортсменок у художній гімнастиці.

Висновки. Серед найбільш визначальних зовнішніх факторів, які впливають на передстартовий стан спортсменок із художньої гімнастики на етапі попередньої базової підготовки, слід вказати високий рівень мотивації до перемоги, що виражається в підвищеному дусі суперництва й допомагає юній спортсменці приборкати передстартове хвилювання та вдало виступити на змаганнях. З іншого боку, відсутність змагального досвіду та наявність глядачів може негативним чином вплинути на їхній передстартовий стан. При цьому перевтома та особливості характеру й темпераменту є найбільш визначальними внутрішніми факторами, від яких залежать результати змагання.

Отримані результати слід враховувати при плануванні заходів, спрямованих на психологічну підготовку юних спортсменок із художньої гімнастики до змагальної діяльності в навчально-тренувальному процесі на етапі попередньої базової підготовки.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методики оптимізації передстартового стану спортсменок у художній гімнастиці та формування в них навичок саморегуляції в навчально-тренувальному процесі на етапі початкової базової підготовки.

Література

1. Бишевец Н.Г., Усыченко В.В. Использование выборочного метода для анализа результатов измерений в спортивно-педагогической практике // Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 2006. №5. С. 104-111.
2. Бишевец Н. Г., Сергієнко К.М., Голованова Н.Л. Підготовка студентів закладів вищої освіти фізкультурного профілю до застосування методу експертних оцінок // Теорія і методика фізичної культури і спорту, 2018. Т. 1. С. 29-35.
3. Бишевец Н.Г., Синіговец І.В., Олійник Р.В. Порівняльний аналіз у науково-спортивній діяльності // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету Т.Г. Шевченка. Чернігів: ЧДПУ, 2011. Вип. 86. Т.1. С. 23-28.
4. 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.
5. 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.
6. Мартиросова Т.А., Трофимова Н.П., Кондрашова Е.Д. Совершенствование психологической подготовки спортсменок в условиях тренировочного процесса по художественной гимнастике // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2021. № 1. С. 50-53.
7. Москвина АВ. Надежность как ключевой предиктор успешности гимнасток // Вестник ТвГУ. Серия: Педагогика и психология. Тверь, 2016. № 2. С. 229-235.
8. Омельченко О. А. Методика керування передстартовим станом спортсменок в художній гімнастиці // Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка, 2018. № 4(318). С. 7-14.
9. Пятницкая Е.В. Психологическая подготовка девочек к спортивным соревнованиям по художественной гимнастике // В мат.: II Международная научно-практическая конференция, посвященная 85-летию Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского». Под общей редакцией Д.В. Воробьева, Н.В. Тимушкиной. 2018. С. 510-514.
10. Усиченко В.В., Лапутін А.М., Бишевец Н.Г. Статистична вірогідність результатів вимірів у спортивно-педагогічній практиці при малій кількості випробувань // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2006. № 11. С. 105-107.
11. Шепеленко Т.В., Козіна Ж.Л., Павлюкова С., Кольман О.Я.3, Іванова Г.В.3, Кудрявцев М.Д. Застосування аутогенного тренування в підготовці кваліфікованих спортсменок в художній гімнастиці. Здоровье, спорт, реабилитация, 2018;1:108-117. doi.org/10.5281/zenodo.1218589
12. Шищенко Г.А., Суркова П.В. Влияние методов саморегуляции на предстартовые состояния спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой: В мат. конференции «Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта». Благовещенск, 28-29 мая 2015 года. С. 335-344.

Reference

1. Byshevets N.G., Usychenko V.V. Ispolzovanie vyborochnogo metoda dlya analiza rezultatov izmereniy v sportivno-

- pedagogicheskoy praktike // Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh spetsialnostey, 2006. №5. S. 104-111.
2. Byshevets N. G., Sergiyenko K.M., Golovanova N.L. Pidgotovka studentiv zakladiv vyshchoyi osvity fizkulturnogo profilyu do zastosuvannya metodu ekspertnykh otsinok // Teoriya i metody fizychnoy kultury i sportu, 2018. T. 1. S. 29–35.
 3. Byshevets N.G., Synigovets I.V., Oliynyk R.V. Porivnyalniy analiz u naukovo-sportyvnyy diyalnosti // Visnyk Chernigivskogo derzhavnogo pedagogichnogo universytetu T.G. Shevchenka. Chernigiv: ChDPU, 2011. Vyp. 86. T.1. S. 23–28.
 4. Zaplatynska O. Udoskonalennya systemy pidgotovky gimnastok-khudozhnyts zgidno iz suchasnymy pravylamy // Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society, 2016. № 2(18). S. 284-288.
 5. Korobeynikova L.G. Peredstartovi reaktsiyi neyrodynamicnykh funktsiy u elitnykh sportsmeniv v umovakh ekstremalnoyi sportyvnoyi diyalnosti // Visnyk problem biologiyi i medytsyny, 2015. № 1(117). S. 258-263.
 6. Martirosova T.A., Trofimova N.P., Kondrashova E.D. Sovershenstvovanie psikhologicheskoy podgotovki sportsmenok v usloviyakh trenirovochnogo protsessa po khudozhestvennoy gimnastike // Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka, 2021. № 1. S. 50-53.
 7. Moskvina AV. Nadezhnost kak klyuchevoy prediktor uspehnosti gimnastok // Vestnik TvGU. Seriya: Pedagogika i psikhologiya. Tver, 2016. № 2. S. 229-235.
 8. Omelchenko O. A. Metodyka keruvannya peredstartovym stanom sportsmenok v khudozhniy gimnastytsi // Visnyk LNU im. Tarasa Shevchenka, 2018. № 4(318). S. 7-14.
 9. Pyatnitskaya E.V. Psikhologicheskaya podgotovka devochek k sportivnym sorevnovaniyam po khudozhestvennoy gimnastike // V mat.: II Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya, posvyashchennaya 85-letiyu Balashovskogo instituta (filiala) FGBOU VO "Saratovskiy natsionalnyi issledovatel'skiy gosudarstvennyi universitet imeni N.G. Chernyshevskogo". Pod obshchey redaktsiyey D.V. Vorobeva, N.V. Timushkinoy. 2018. S. 510-514.
 10. Usychenko V.V., Laputin A.M., Byshevets N.G. Statystichna virogidnist rezultativ vymiriv u sportyvno-pedagogichniy praktytis pry maliy kilkosti vyprobuvan // Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemy fiz. vykhovannya i sportu: zb. nauk. pr. za red. S.S. Yermakova – Kharkiv: KhDADM (KhKhPI). 2006. № 11. S. 105–107.
 11. Shepelenko T.V., Kozina Zh.L., Pavlyukova S., Kolman O.Ya.3, Ivanova G.V.3, Kudryavtsev M.D. Zastosuvannya autogennogo trenuvannya v pidgotovtsi kvalifikovanykh sportsmenok v khudozhniy gimnastytsi. Zdorove, sport, reabylytatsyya. 2018;1:108-117. doi.org/10.5281/zenodo.1218589
 12. Shishenko G.A., Surkova P.V. Vliyanie metodov samoregulyatsii na predstartovye sostoyaniya sportsmenok, zanimayushchikhsya khudozhestvennoy gimnastikoy: V mat. konferentsii «Teoreticheskie i prakticheskie problemy fizicheskoy kultury i sporta». Blagoveshchensk, 28–29 maya 2015 goda. S. 335-344.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.9(140).03

УДК: 378.147.09133:796.012.4

Асаулюк І.О.

доктор наук з фізичного виховання і спорту доцент

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ МУЗИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

У статті подається загальний аналіз професійно-значущих якостей майбутніх фахівців музичних спеціальностей, спеціалізацій «фортепіано», «оркестрові струнні інструменти (скрипка)». Матеріал і методи. У роботі використано аналіз фахової науково-методичної літератури та соціологічні методи дослідження, метод експертного оцінювання, методи математичної статистики. Результати роботи. Визначено, що найбільш значущою професійною фізичною якістю для студентів спеціалізації «фортепіано» є силова витривалість ($R = 1,42$), дещо менш значущою – моторика рук ($R=2,17$), надалі – координація рухів плечей і передпліччя ($R=2,67$) та сила м'язів плечового поясу, рук ($R=4,00$).

Для студентів спеціалізації «оркестрові струнні інструменти» (скрипка) особливо значущою є така фізична якість, як «сила м'язів шиї, плечового поясу», утримання музичного інструмента та гра на ньому уможливилює належне перенесення тривалого навантаження на верхні кінцівки та плечовий пояс. Висновки. У результаті дослідження було проаналізовано роль, місце професійно-значущих якостей майбутніх фахівців музичних спеціальностей, спеціалізацій «фортепіано», «оркестрові струнні інструменти (скрипка)», необхідних для подальшої професійної діяльності та рівень професіоналізму.

Ключові слова: професійно значущі якості, фізичні якості, спеціальність «Музичне мистецтво», експертна оцінка, спеціалізацій «фортепіано», «оркестрові струнні інструменти (скрипка)».

Asaulyuk I. Formation of professionally significant qualities of future specialists of music specialties. The article presents a general analysis of professionally significant qualities of future specialists of music specialties, specializations "piano", "orchestra string instruments (violin)".

Materials and methods. The paper includes the analysis of professional scientific and methodological literature and sociological research methods, the method of expert evaluation and methods of mathematical statistics.

Results of work. It is determined that the most significant professional physical quality for students majoring in "piano" is strength endurance ($R = 1.42$), less significant - hand motility ($R = 2.17$), coordination of movements of the shoulders and forearms ($R = 2.67$) and muscle strength of the shoulder girdle, arms ($R = 4.00$).