

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).01
УДК: 796.412.2

Андреева Н.
кандидат наук з фіз. вих., ст. викладач
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
Онiкiєнко О. О.
Студентка 4 курсу, 41-СГХТ групи, Ю тренер ШСМ «Терпсiхора»

ОПТИМІЗАЦІЯ ПЕРЕДСТАРТОВОГО СТАНУ СПОРТСМЕНОК ІЗ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

На тлі загострення конкурентної боротьби на міжнародній арені зростають вимоги, що висуваються до спортсменок із художньої гімнастики, що вимагає формування в спортсменок здатності до самоконтролю та саморегуляції. **Мета статті.** Обґрунтувати та розробити алгоритм оптимізації передстартового стану юних гімнасток на етапі попередньої базової підготовки. **Методи дослідження:** аналіз, систематизація й узагальнення даних наукової літератури, методика оцінки ситуативної тривожності Спілберґера-Ханіна, статистичний аналіз. **Результат.** Доведено, що середня оцінка ситуативної тривожності юних гімнасток у передзмагальний період статистично значуще ($p < 0,05$) зростає з 19,3 до 35,1 бала. Виділено найбільш ефективні в навчально-тренувальній процесі гімнасток на етапі початкової базової підготовки методи й прийоми боротьби зі станом передстартового перенапруження: психолого-педагогічні, апаратні засоби впливу, методи релаксації й мобілізації та психофізіологічні впливи. Запропоновано алгоритм оптимізації передстартового стану спортсменок із художньої гімнастики на початковому етапі базової підготовки, а саме встановлення типу темпераменту спортсменки, здійснення діагностики її передстартового стану, застосування методів регуляції передстартових станів.

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

Andrieva N., Onikiienko O. Optimization of the pre-starting state of athletes in rhythmic gymnastics at the initial stage of basic training. Against the background of intensifying competition in the international arena, the demands placed on female athletes in rhythmic gymnastics are growing, which requires the formation of female athletes' ability to self-control and self-regulation. **The purpose** of the article is to substantiate and develop an algorithm for optimizing the pre-start condition of young gymnasts at the stage of preliminary basic training. **Research methods:** analysis, systematization and generalization of data of scientific literature, methods of assessment of Spielberger-Khanin situational anxiety, statistical analysis. The study involved 10 gymnasts who train at the stage of basic preliminary training (8-12 years), who took part in the International Competition "Dmitrash Cup 2021". **Result.** It is proved that the average assessment of situational anxiety of young gymnasts in the pre-competition period is statistically significant ($p < 0.05$) increases from 19.3 to 35.1 points. The most effective in the training process of gymnasts at the stage of initial basic training methods and techniques to combat the state of pre-start overstrain: psychological and pedagogical, hardware means of influence, methods of relaxation and mobilization and psychophysiological influences. An algorithm for optimizing the pre-start state of female athletes in rhythmic gymnastics at the initial stage of basic training, namely the establishment of the type of temperament of the athlete, the diagnosis of her pre-start state, the application of methods of regulation of pre-start states. **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. Сучасна художня гімнастика вирізняється підвищеними вимогами до фізичної підготовки спортсменок та характеризується дедалі більш раннім віком, коли спортсменки починають тренуватися.

Проте, попри ускладнення правил змагань й форсованої підготовки юних спортсменок, тренери, на жаль, зосереджуючи увагу на фізичній, технічній, тактичній підготовках спортсменок, часто забувають про не менш важливу складову навчально-тренувального процесу – психологічну підготовку. Оскільки здатність сконцентруватися на виступі й подолати хвилювання перед його початком є запорукою успішного виконання вправ у художній гімнастиці, дозволяє спортсменці вдало презентувати себе перед суддями й глядачами, формування в спортсменок здатності до самоконтролю та саморегуляції є надзвичайно важливою складовою навчально-тренувального процесу, що і слугувало вибору теми дослідження.

Аналіз літературних джерел дозволяє констатувати той факт, що фахівці з художньої гімнастики приділяють увагу питанням психологічної підготовки юних спортсменок.

Численні дослідження вказують на актуальність розробки методів саморегуляції передстартових станів юних гімнасток [5, 7, 8, 10].

У результаті дослідження, Г.А. Шишенко [11] розроблено експериментальну методику саморегуляції передстартового стану спортсменок 10-12 років у гімнастиці, спрямовану на зниження в них рівня ситуативної тривожності перед відповідальними змаганнями. Запропонована методика включає психотехнічні методи саморегуляції, ідеомоторне тренування із застосуванням самонаказів та прогресивну м'язову релаксацію Е. Джекобсона. За даними автора, використання вказаної методики забезпечує зниження ситуативної тривожності гімнасток на 7,7%, підвищення психічної та фізичної працездатності на 6%, удосконалення психоемоційного стану на 13%, зниження психічної і фізичної напруги на 9% та сприяє зростанню психологічної готовності спортсменок до змагань на 12,6% [11].

У свою чергу О.А. Омельченко [7] запропонував методику керування передстартовим станом спортсменок у художній гімнастиці, яка базується на врахуванні типу темпераменту юних гімнасток. Експериментальним шляхом вчений довів наявність тісної кореляції типу темпераменту з передстартовим станом спортсменок та розробив практичні рекомендації щодо подолання його проявів згідно особливостей реакції на стрес у представниць різних типів темпераменту.

Аналізуючи підходи, що забезпечують удосконалення психологічної підготовки в навчально-тренувальному процесі з художньої гімнастики, ми звернули на доробки Т.А. Мартіросової [5], якою було виділено умови, дотримання яких забезпечує ефективність психологічної підготовки спортсменок у групах спортивного вдосконалення, а саме розробку психологічної характеристики гімнасток і внесення отриманих даних в психологічний щоденник, оцінку індивідуальних типологічних властивостей їхньої нервової системи з використанням тесту Спілбергер-Ханіна, а також використання в навчально-тренувальному процесі методів психофізичної саморегуляції, в тому числі аутогенне й ідеомоторне тренування, медитація й самогіпноз, психофізичне тренування.

Проте на тлі постійно зростаючих вимог до юних спортсменок, їхній напружений тренувально-змагальний режим зумовлюють необхідність подальшого удосконалення процесу формування в спортсменок здатності до самоконтролю та саморегуляції.

Мета статті. Обґрунтувати та розробити алгоритм оптимізації передстартового стану юних гімнасток на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження: аналіз, систематизація й узагальнення даних наукової літератури, анкетування, статистичний аналіз анкетних даних.

У ході тестування спортсменок за методикою Спілберга-Ханіна для визначення рівня ситуативної тривожності гімнасток у тренувальний та передзмагальний період, було створено групу респондентів із 10 гімнасток, які тренуються на етапі базової попередньої підготовки (8-12 років), що взяли участь у Міжнародних Змаганнях «Кубок Дмитраш 2021».

Порівняльний аналіз результатів дослідження здійснювався з використанням критерію Манна-Уїтні [1, 2, 9]. За рівень приймалася величина $\alpha=0,05$ ($p<0,05$).

Розрахунки виконувалися за допомогою комп'ютерної програми STATISTICA 10.0.

Виклад основного матеріалу дослідження.

На першому етапі спортсменкам на тренуванні за 3 тижні до змагань було роздано шаблони із 20 ситуаційними запитаннями щодо їхнього актуального самопочуття та рівня ситуативної тривожності. На наступному етапі виконане повторне опитування безпосередньо перед змаганнями.

Дослідження показало, що якщо в тренувальний період спортсменки продемонстрували низький рівень тривожності, а результати тестування варіювали від 17 до 23 балів, то в перед загальний період повністю спокійними і не напруженими себе почували лише 2 спортсменки, а решта показали помірний та високий рівень тривожності. При цьому середня оцінка ситуативної тривожності юних гімнасток зросла з 19,3 до 35,1 бала (табл. 1).

Таблиця 1

Оцінка ситуативної тривожності юних спортсменок із художньої гімнастики за Спілбергером-Ханініми, n=10

№	Питання	Сума балів, етап	
		передзмагальний	змагальний
1	Я спокійний	39	33
2	Мені нічого не загрожує	30	25
3	З Я почуваю себе напружено	22	26
4	Я відчуваю жаль	21	22
5	Я почуваю себе вільно	40	33
6	Я розчарований	11	24
7	Мене хвилюють можливі невдачі	20	22
8	Я відчуваю себе відпочилим	31	29
9	Я стурбований	19	25
10	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	32	30
11	Я впевнений у собі	29	25
12	Я нервую	20	27
13	Я не знаходжу собі місця	15	27
14	Я напружений	12	22
15	Я не відчуваю скованості	32	29
16	Я задоволений	31	24
17	Я заклопотаний	16	24
18	Я надто збуджений і мені не по собі	13	20
19	Мені радісно	31	23
20	Мені приємно	31	23
Середня оцінка		19,3	35,1

Порівняльний аналіз результатів тестування показав, що рівень ситуативної тривожності гімнасток статистично значуще зріс ($U=0<U_{кр}=19$; $p<0,05$). Отже, як можна пересвідчитися, удосконалення процесу формування в юних спортсменок із художньої гімнастики здатності до самоконтролю та саморегуляції є актуальним завданням теорії й методики спортивного тренування.

Вивчаючи найбільш ефективні методи подолання передстартового напруження спортсменок у художній гімнастиці

ми звернули увагу, що в літературних джерелах представлено ряд прийомів формування психологічної готовності юних спортсменок до тренувань та участі у змаганнях. З-поміж інших прийомів керування своїм психічним станом, ми зосередилися на методах саморегуляції, таких як релаксаційна гімнастика, заняття якою сприяє досягненню спортсменками м'язової розслабленості. Дійсно, з нашої точки зору, техніці релаксаційної гімнастики навчати якнайраніше й дана техніка може ефективно застосовуватися на етапі попередньої базової підготовки. Крім того, встановлено, що з метою профілактики перетренування і підвищення надійності спортивної діяльності гімнасток вчені рекомендують застосовувати індивідуальний підхід до гімнасток, використовувати консультації психолога, проводити в період підготовки до змагань аудиторні заняття з тактичної та морально-вольової підготовки спортсменок [4, 6].

На основі вивчення й аналізу даних науково-методичної літератури з питань оптимізації передстартового стану спортсменок у художній гімнастиці [4, 8, 10] нами було виділено такі методи й прийоми, що є найбільш ефективними в навчально-тренувальному процесі гімнасток на етапі початкової базової підготовки (рис. 1).

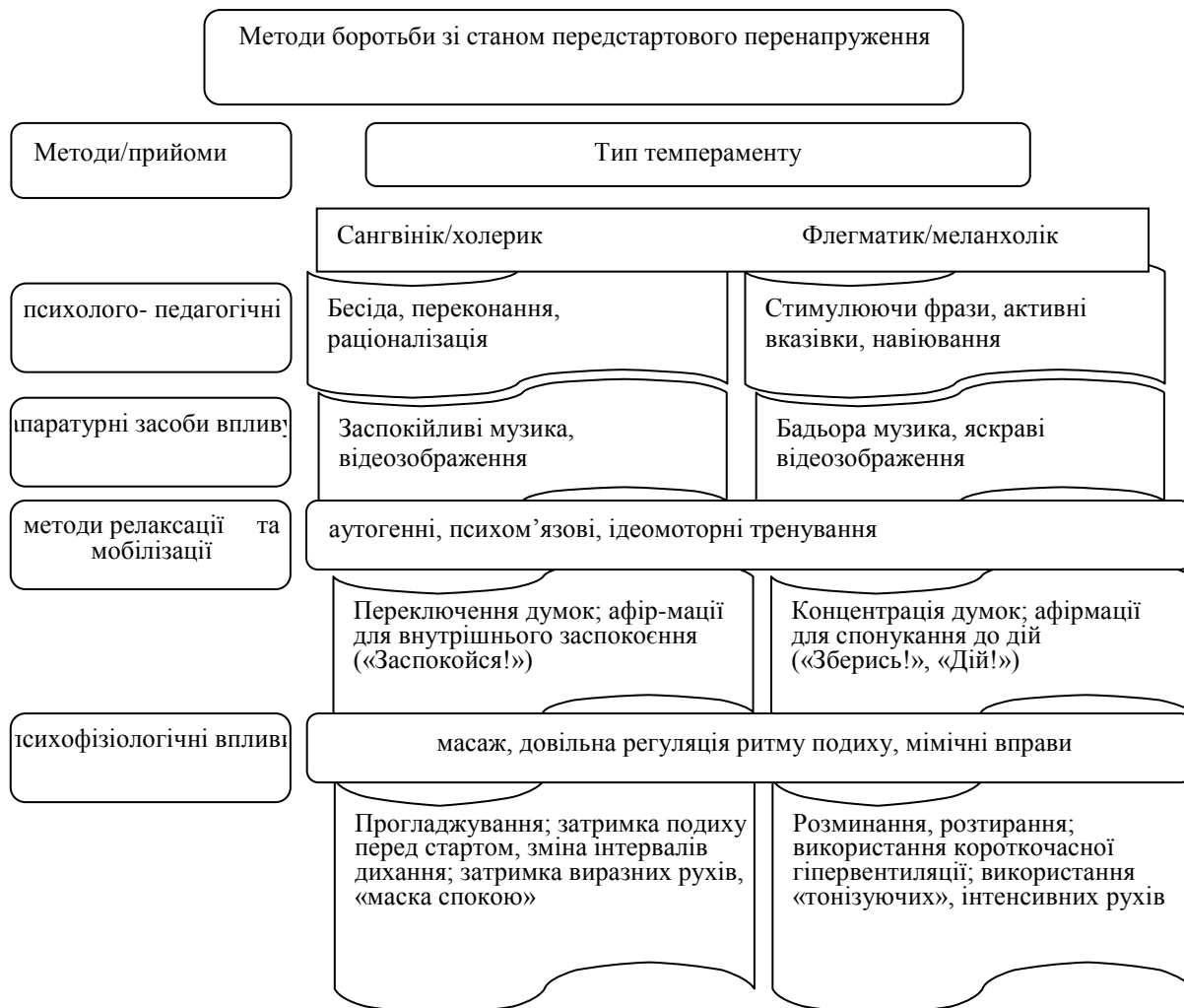


Рис.1. Методи боротьби зі станом передстартового перенапруження спортсменок із художньої гімнастики на етапі початкової базової підготовки

Крім того, в ході дослідження нами розроблено алгоритм оптимізації передстартового стану спортсменок із художньої гімнастики на початковому етапі базової підготовки, згідно з яким процес формування в них здатності до самоконтролю та саморегуляції включає наступні кроки:

- встановлення типу темпераменту;
- діагностика передстартового стану;
- застосування методів регуляції передстартових станів з урахування типу темпераменту та залежно від результатів діагностики.

Висновки. На основі дослідження встановлено, що у юних спортсменок із художньої гімнастики в передзмагальний період статистично значуще ($p < 0,05$) підвищується рівень ситуативної тривожності. Отже удосконалення процесу формування в юних спортсменок із художньої гімнастики здатності до самоконтролю та саморегуляції є актуальним завданням теорії й методики спортивного тренування.

На основі вивчення й аналізу даних науково-методичної літератури з питань оптимізації передстартового стану спортсменок у художній гімнастиці нами було виділено такі методи й прийоми, що є найбільш ефективними в навчально-тренувальному процесі гімнасток на етапі початкової базової підготовки, а саме психолого-педагогічні, апаратні засоби впливу, методи релаксації й мобілізації та психофізіологічні впливи.

Запропоновано алгоритм оптимізації передстартового стану спортсменок із художньої гімнастики на початковому етапі базової підготовки, відповідно до якого необхідно встановити тип темпераменту спортсменки, здійснити діагностику її

передстартового стану й залежно від результатів діагностики застосувати методи регуляції передстартових станів.

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., 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. Москвина А.В. Надежность как ключевой предиктор успешности гимнасток // Вестник ТвГУ. Серия: Педагогика и психология. Тверь, 2016. № 2. С. 229-235.
7. Омельченко О. А. Методика керування передстартовим станом спортсменок в художній гімнастиці // Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка, 2018. № 4(318). С. 7-14.
8. 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.
9. 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.
10. 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
11. 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., Synigovets I.V., Oliynyk R.V. Porivnyalni analiz u naukovo-sportyvnyi diyalnosti // Visnyk Chernigivskogo derzhavnogo pedagogichnogo universytetu T.G. Shevchenka. Chernigiv: ChDPU, 2011. Vyp. 86. T.1. S. 23–28.
3. Zaplatynska O. Udokonalennya systemy pidgotovky gimnastok-khudozhnyts zgidno iz suchasnymy pravylamy // Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society, 2016. № 2(18). С. 284-288.
4. Korobeynikova L.G. Peredstartovi reaktsiyi neyrodynamichnykh funktsiy u elitnykh sportsmeniv v umovakh ekstremalnoyi sportyvnoyi diyalnosti // Visnyk problem biologiyi i medytyny, 2015. № 1(117). S. 258-263.
5. Martirosova T.A., Trofimova N.P., Kondrashova E.D. Sovershenstvovanie psikhologicheskoy podgotovki sportsmenok v usloviyakh trenirovochnogo protsessha po khudozhestvennoy gimnastike // Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka, 2021. № 1. S. 50-53.
6. Moskvina A.V. Nadezhnost kak klyuchevoy prediktor uspehnosti gimnastok // Vestnik TvGU. Seriya: Pedagogika i psikhologiya. Tver, 2016. № 2. S. 229-235.
7. Omelchenko O. A. Metodyka keruvannya peredstartovym stanom sportsmenok v khudozhnyi gymnastytsi // Visnyk LNU im. Tarasa Shevchenka, 2018. № 4(318). S. 7-14.
8. 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.
9. Usychenko V.V., Laputin A.M., Byshevets N.G. Statystychna virogidnist rezultativ vymiriv u sportyvno-pedagogichnyi praktysi pry maliy kilkosti vyprobuvan // Pedagogika, psykhologiya ta medyko-biologichni problemy fiz. vykhovannya i sportu: zb. nauk. pr. za red. S.S. Yermakova – Kharkiv: KhDADM (KhKhPI). 2006. № 11. S. 105–107.
10. 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 khudozhnyi gymnastytsi. Zdorove, sport, reabylytatsyya. 2018;1:108-117. doi.org/10.5281/zenodo.1218589
11. 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.