

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
УКРАЇНИ

КАФЕДРА ІСТОРІЇ ТА ТЕОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
на здобуття освітнього ступеня магістра  
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»,  
освітньою програмою «Олімпійський спорт і освіта»

на тему: **«КОРЕКЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ СПОРТИВНИХ  
АКРОБАРІВ ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ  
ПІДГОТОВКИ»**

здобувача вищої освіти  
другого (кваліфікаційного) рівня  
Різника Д.О.

Науковий керівник: д.фіз.вих., доцент  
Радченко Л.О.

Рецензент: \_\_\_\_\_

Рекомендовано до захисту на засіданні  
кафедри історії та теорії олімпійського  
спорту (протокол № \_ від \_\_\_\_\_ 2023 р.)

Завідувач кафедри: Радченко Л.О.  
д.фіз.вих., доцент

---

**Київ-2023**

## ЗМІСТ

	Стр.
Перелік умовних скорочень.....	4
Вступ.....	5
РОЗДІЛ 1. Психологічна підготовка спортсменів на етапі спеціалізованої підготовки.....	9
1.1. Особливості підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої підготовки .....	9
1.2. Психологічні особливості юнацького віку.....	10
1.3. Особливості психологічного супроводу спортивної підготовки	12
1.4. Загальна характеристика акробатики як виду спорту .....	16
Висновки до розділу 1.....	18
РОЗДІЛ 2. Методи та організація досліджень.....	20
2.1. Методи досліджень.....	20
2.1.1. Вивчення та аналіз науково-методичної літератури та даних мережі Internet.....	20
2.1.2. Педагогічне спостереження за тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів.....	21
2.1.3. Аналіз документів планування та обліку за психічними станами спортсменів.....	22
2.1.4. Анкетування.....	22
2.1.5. Бесіда.....	23
2.1.6. Пульсометрія.....	24
2.1.7. Методи дослідження психічного стану спортсмена.....	24
2.1.8. Методи математичної статистики.....	28
2.2. Організація досліджень.....	28
РОЗДІЛ 3. Характеристика психічних станів спортивних акробатів: їх оцінка та корекція .....	30

3.1.	Психолого-вольові аспекти в підготовці спортивних акробатів.	30
3.2.	Передзмагальна психологічна підготовка у спортивній акробатиці: її зміст та характерні особливості.....	37
3.3.	Визначення та корекція психічних станів спортивних акробатів за допомогою методики «САН».....	44
	Висновки до розділу 3.....	47
	РОЗДІЛ 4. Аналіз та обговорення результатів дослідження.....	49
	ВИСНОВКИ.....	52
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ..	55

## **ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

САН – самопочуття, активність, настрій

ЧСС – частота серцевих скорочень

## ВСТУП

Спортивна акробатика – вид спорту, який передбачає змагання у виконанні акробатичних вправ, пов'язаних із збереженням рівноваги (балансування) та обертанням тіла з опорою і без опори. Цей вид спорту має давні коріння, що походять ще с первинних часів та є популярним і сьогодні [54].

Аналіз фахової літератури [3, 40] дозволяє говорити про обмежену кількість публікацій, присвячених питанням підготовки спортсменів в акробатиці, що значною мірою пов'язано із тим, що вид спорту не входив до програми Олімпійських ігор і, відповідно, тривалий час не був пріоритетним для розвитку не лише в нашій країні, а й в інших країнах світу. З іншої сторони, сьогодні, акробатика входить до програми Всесвітніх ігор, претендує на право включення до програми Ігор Олімпіад, вид спорту є визнаним міжнародною спортивною спільнотою, що дозволяє говорити про доцільність розробки різних питань, спрямованих на вдосконалення процесу спортивної підготовки у цьому виді спорту.

Науковці говорять про те, що реалізація психологічної підготовки набуває актуальності вже від початку занять спортом, реалізуючись у таких її напрямках як формування мотивації до занять спортом та вольовій підготовці і досягає свого апогею при роботі зі спортсменом високої кваліфікації у більш складних її напрямках, як ідеомоторне тренування, аутогенне тренування, формування спеціалізованих умінь тощо [4, 5, 18, 52]. Акробатика, як вид спорту у зазначеному контексті не є виключенням.

Аналіз робіт спеціалістів дозволив визначити, що велика кількість досліджень присвячена психологічній підготовці спортсменів у різних видах спорту, так, фахівцями визначено: зміст психологічної підготовки в процесі багаторічного спортивного удосконалення, висвітлено її особливості [10, 15, 24, 47, 52], виявлені особливості психологічної підготовки новачків [7, 16,

35]. Спеціалістами в галузі психології також досліджено безліч складових підготовки спортсменів [1, 17, 20, 42, 60 та ін.].

Проте, питання корекції психологічного стану, як елементу психологічної підготовки спортсменів в акробатиці, що знаходяться на етапі спеціалізованої підготовки залишається актуальним питанням наукових досліджень.

Зв'язок роботи із науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 рр. за темою «Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів в сучасних умовах розвитку спорту».

**Мета дослідження** полягає в обґрунтуванні шляхів корекції психологічного стану, як елементу психологічної підготовки акробатів які знаходяться на етапі спеціалізованої підготовки.

**Завдання**, поставлені для реалізації мети дослідження наступні:

1. Розглянути основи психологічної підготовки юних спортсменів та засоби контролю психологічної підготовленості в спортивній акробатиці за даними літературних джерел.
2. Обґрунтувати значущість контролю та корегування психологічної підготовленості спортсменів в акробатиці на етапі спеціалізованої підготовки.
3. Систематизувати дані про методи та засоби визначення психічних станів спортсменів.
4. Визначити та скорегувати психічні стани акробатів, які тренуються на базі спортивного клубу «JUMP UP», дитячої акробатичної студії «Акробат», ФСК «Березняки».

Для вирішення поставленої мети та завдань дослідження нами використовувалися такі методи:

- вивчення та аналіз науково-методичної літератури та даних мережі Internet;
- педагогічне спостереження за тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів;
- аналіз документів планування та обліку за психічними станами спортсменів;
- опитування (анкетування та бесіда);
- методи дослідження психічного стану спортсмена;
- методи математичної статистики.

**Предмет дослідження:** стан психологічної підготовленості акробатів до тренувальної та змагальної діяльності.

**Об'єкт дослідження:** психологічна підготовленість акробатів юнацького віку.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що:

- вперше визначено та скореговано психічні стани акробатів-юнаків спортивного клубу «JUMP UP», дитячої акробатичної студії «Акробат», ФСК «Березняки» перед змаганнями;
- доповнено дані щодо психологічної підготовки юних спортсменів та особливостей психологічної діагностики акробатів які знаходяться на етапі спеціалізованої підготовки;
- доповнено дані щодо характерних психологічних особливостей спортсменів які знаходяться на етапі спеціалізованої підготовки;
- доповнено та систематизовано дані щодо методів та засобів діагностики психічних станів спортсменів та способи їх корекції.

Практична значущість роботи полягає в тому, що результати дослідження використовуються в роботі спортивного клубу «JUMP UP», дитячої акробатичної студії «Акробат», ФСК «Березняки» м. Києва, можуть бути використані в процесі підготовки акробатів в інших спортивних клубах,

а також при викладанні дисципліни «Теорія і методика тренерського діяльності в обраному виді спорту (акробатика)».

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних літературних джерел. Загальний обсяг роботи складає 61 сторінку. Робота проілюстрована 5 рисунками та містить 3 таблиці. В процесі проведення кваліфікаційного дослідження було вивчено 62 джерела науково-методичної літератури та мережі Internet.

## РОЗДІЛ 1

### ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА В СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ

#### **1.1. Особливості підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої підготовки**

Етап спеціалізованої підготовки спрямований на забезпечення передумов для максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів на наступному етапі: створення міцного фундаменту спеціальної підготовленості, формування стійкої мотивації до досягнення високої спортивної майстерності. Основне завдання цього етапу полягає в тому, щоб забезпечити досконале і варіативне володіння раціональною спортивною технікою в ускладнених умовах, її індивідуалізацію. Також до необхідного рівня слід розвинути ті фізичні і вольові якості, які сприяють удосконаленню і реалізації технічної і тактичної майстерності в обраному виді спорту [27, 37, 50, 51].

На початку цього етапу основне місце продовжують займати загальна і допоміжна підготовка, широко застосовуються вправи із суміжних видів спорту, удосконалюється їх техніка. У другій половині етапу підготовка стає більш спеціалізованою. Тут, як правило, визначається предмет майбутньої спортивної спеціалізації, причому спортсмени часто приходять до неї через тренування в суміжних номерах програми, наприклад, майбутні велосипедисти спринтери спочатку часто спеціалізуються в шосейних гонках, майбутні марафонці – в бігу на коротші дистанції [29, 49].

На цьому етапі широко використовуються засоби, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму спортсмена без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності. Найбільш напружені навантаження спеціальної спрямованості слід планувати на етап підготовки до вищих досягнень [28].

Питома вага спеціальної підготовки постійно зростає за рахунок збільшення часу на виконання спеціально підготовчих і змагальних вправ. Паралельно збільшується сумарний обсяг роботи та її інтенсивність. Суттєво збільшується кількість змагальних стартів. Система тренування все більш індивідуалізується. Засоби тренування все більшою мірою за формою і змістом наближаються до змагальних вправ, у яких спеціалізується спортсмен.

На цьому етапі багаторічної підготовки не тільки створюються всебічні передумови для напруженої спеціалізованої підготовки на наступному етапі, метою якого є досягнення найвищих результатів, але й забезпечується достатньо високий рівень спортивної майстерності в обраних видах змагань [52].

## **1.2. Психологічні особливості юнацького віку**

Юнацький вік – юнацький період розвитку людини (16–17 – 20–21), початок самостійного, дорослого життя. Поряд з цим у цьому віці виділяються наступні вікові періоди: 16–17 років – рання юність, 17–20 років – власне (у вузькому сенсі) юність, 20–21 рік – пізня юність. Ці вікові періоди мають свою специфіку, але при цьому володіють багатьма загальними характеристиками [26].

Основними соціально-психологічними та віковими характеристиками і факторами будь-якого періоду розвитку особистості є: соціальна ситуація розвитку особистості, провідний вид діяльності, сфера спілкування, психічні новоутворення, параметри інтелектуального розвитку, емоційні якості особистості [11, 13].

Соціальна ситуація розвитку особистості в юності характеризується в першу чергу тим, що юнакам і дівчатам належить багато в чому самостійно вийти на шлях трудової діяльності і визначити своє місце в суспільстві (слід зауважити, що ці процеси дуже варіативні). У зв'язку з цим змінюються

соціальні вимоги до них, змінюються суспільні умови, в яких відбувається їх особистісне формування: вони повинні бути підготовлені до праці, до сімейного життя, до виконання громадянських обов'язків. Юність для юнаків і дівчат – це час вибору життєвого шляху, навчання у вузі, робота з обраної спеціальності (включаючи пошук її), створення сім'ї [9].

У цей період з'являються мотиви самовдосконалення і самореалізації, що є основою для самовизначення в професійному плані, у взаємодії з іншими людьми і світом. У зв'язку з цим дуже важливо, щоб вид спорту був обраний самостійно і усвідомлено, відповідав внутрішнім прагненням і особистісним особливостям юнаків і дівчат. Це в чималому ступені визначає інтерес до нього, а також успішність становлення спортивної майстерності [32].

Якісно новий рівень самосвідомості забезпечує критичне ставлення до себе, формування почуття дорослості, сприйняття себе як представника певної статі - і, відповідно, специфічні для юнаків і дівчат мотиви, ціннісні орієнтації, ставлення до представників протилежної статі і відповідні форми поведінки [23].

Молоді люди в цьому віці починають замислюватися над питанням сенсу власного життя. Потреба в сенсі життя дозволяє людині об'єднати вимоги, що йдуть з різних сфер життєдіяльності, і будувати своє життя не як ланцюг випадкових подій, а як цілісний процес, що має мету і спадкоємність. Проблема пошуку сенсу життя не тільки світоглядна, але і практична. У пошуках сенсу життя виробляється світогляд, розширюється система цінностей. Процес особистісного самовизначення становить зміст розвитку в юнацькому віці [2, 6, 21].

Таким чином, до кінця юнацького віку молода людина стає психологічно готовою до вступу у доросле життя, до реалізації себе у праці, в майбутньому сімейному житті.

В даний період відзначається підвищення якості пам'яті школярів юнаків – збільшується обсяг пам'яті, змінюються способи запам'ятовування. Одночасно з мимовільним запам'ятовуванням спостерігається широке застосування доцільних прийомів довільного запам'ятовування матеріалу. Юнаки здобувають метакогнітивні вміння - саморегуляція і самоконтроль, що впливають на дієвість їх пізнавальних стратегій [12, 34, 61].

Когнітивному розвитку в юності характерні - формально-оперативне, формально-логічне мислення. Це теоретичне, гіпотетико-дедуктивне, абстрактне мислення, що має зв'язок з певними умовами навколишнього середовища, існуюче в даний момент.

У період юнацького віку спостерігається значуще новоутворення інтелектуальної сфери – теоретичне мислення та процес його розвитку [26].

Узагальнюючи сказане, зазначимо найбільш важливі особливості юнацького віку:

- здатність до самовизначення - особистісного і професійного;
- статево-рольова ідентифікація;
- відносна сформованість системи мотивів і цінностей особистості;
- потреба у визначенні сенсу життя;
- формування та розвиток оперативного та логічного мислення;
- збільшення об'єму пам'яті;
- здатність до саморегуляції та самоконтролю.

### **1.3. Особливості психологічного супроводу спортивної підготовки**

Кожен вид спорту та кожне окреме змагання, навіть в одному виді спорту, має певну специфіку, що виражається в часі та місці проведення, у кліматичних умовах, у складі учасників, в умовах допуску, в цінності нагороди для переможців, у традиціях тощо

До того ж одне і те ж змагання може бути по різному престижним для окремих його учасників, бути вирішальним або етапним. Тому важливою є підготовка конкретного спортсмена до конкретного змагання [14, 36].

Виступ у змаганнях позитивно впливає на психіку спортсменів, сприяє розвитку вольових якостей, бойового мислення тільки при умові, якщо спортсмени будуть брати в них участь добре підготовленими, якщо кількість змагань буде відповідати реальному рівню їх спортивної підготовленості та індивідуальним фізичним і психічним можливостям. Заручившись базовими основами загальної і спеціальної підготовки, тренер разом з психологом може в разі підвищити шанси на перемогу своїх підопічних [19, 33, 39].

Обидва види психологічної підготовки (загальна і спеціальна) в процесі діяльності випробовують взаємний вплив: успіхи (або невдачі) спеціальної підготовки призводять до корекції загальної психологічної підготовки і навпаки [57].

Роль психологічної підготовки у спорті дуже велика. Тому нерідко буває так, що досягають успіху ті люди, в яких, нібито, нема якихось великих фізичних показників, але вони вольові, вони сміливі, і у змаганнях завжди йдуть до кінця. Дуже велику роль у цьому випадку грає не тільки тренер, а й сам спортсмен, який повинен сам активно шукати шляхи своєї психологічної підготовки.

Найголовніша мета тренера, який готує спортсмена до змагань у передзмагальний період і, значною мірою, формує у спортсмена психологічну готовність, - виробити правильне відношення до майбутніх змагань, поставити вірні (відповідно до завдань етапу) завдання, створити впевненість в успіху, підготувати (в разі необхідності) до максимальної мобілізації сил.

Фахівці відзначають, що спортсмен не може бути у добрій спортивній формі, якщо він погано психологічно підготовлений до змагань, не впевнений у собі, боїться суперників тощо [8, 22, 30].

Психологічна підготовка спортсмена у передзмагальному періоді складається з ряду розділів. До них відносяться:

1. Правильне визначення головної мети виступу спортсменів у змаганнях.
2. Формування у спортсмена відповідальності за виступ.
3. Підготовка до подолання різних труднощів.

Ще одною з важливих сторін підготовки є – бесіди тренера зі своїми учнями. Однак, готуючи спортсмена до участі у змаганнях, не треба дуже часто казати йому про змагання, щоб він не “перегорів”. З другого ж боку спортсмен повинен розуміти ту відповідальність, яка покладена на нього [48, 56].

Виходячи з цього, тренер повинен так будувати свої бесіди зі спортсменом, щоб з одного боку не викликати у нього дуже сильного збудження, з другого – активізувати його до змагань, налаштувати на перемогу. В цей період відповідальність тренера велика. Він повинен і сам бути бадьорим, активним, життєрадісним тому, що спортсмен дуже тонко відчуває настрій свого вчителя.

Останнім часом при підготовці спортсменів до змагань все частіше стали застосовувати так зване аутогенне тренування.

*Аутогенне тренування* – система психофізичних вправ, які допомагають зняти велику нервову напругу і втому, відволікатися від неприємних думок та переживань і розслабитись. Воно складається зі спеціально підібраних прийомів самонавіювання, розслаблення і виходу з цього стану.

Так, спортсмен, прийнявши розслаблену позу (сидячи чи лежачи), у послідовній формі промовляє про себе спеціально підібрані фрази, які викликають відчуття важкості і тепла по всьому тілу. Сприяють спокійній діяльності органів дихання та допомагають ліквідувати нервове збудження. В результаті цього спортсмен відволікається від неприємних думок про

змагання, а нервова система відпочиває. Потім за допомогою спеціальних слів спортсмен виходить зі стану спокою і створює в себе бадьорий настрій.

Один із скорочених варіантів аутогенного тренування (3 – 5 хв.):

- Я відпочиваю. Я розслаблений. Все тіло відпочиває. Не відчуваю ніякої втоми. Я відпочиваю.
- Дихаю легко. Серце б'ється все рідше і рідше. Воно б'ється рівно та ритмічно.
- Розслаблені м'язи правої руки. Розслаблені м'язи лівої руки. Плечі розслаблені та опущені. Руки розслаблені. Приємне тепло відчуваю в руках.
- Розслаблені м'язи правої ноги. Розслаблені м'язи лівої ноги. М'язи ніг розслаблені. Вони важкі і непорушні. Приємне тепло відчуваю в ногах.
- Все тіло розслаблене. Розслаблені м'язи спини. Розслаблені м'язи живота. Відчуваю приємне тепло по всьому тілу.
- Розслаблені м'язи обличчя. Брови розведені в боки. Лоб розгладився. Розслаблені м'язи рота. Все обличчя спокійне, без напруження.
- Я відпочив. Я розслабився. Вдихаю глибоко.

*Активізація стану:* швидко, ривком встати і руки підняти і розвести в боки; зробити глибокий вдих; при вдиху затримати дихання, потім сильно і глибоко зробити видих. Зробити розминку. Після закінчення аутогенного тренування проводяться вправи на дихання і легка розминка. Щоб добитись успіху в аутогенному тренуванні, треба регулярно займатись ним упродовж 2–3 місяців (2–3 рази на день) [44].

Також тренер повинен роз'яснити, що на “бойовому шляху” спортсмена поразки неминучі, що вони дозволяють краще оцінити свої слабкі сторони та ліквідувати їх, що багато видатних атлетів не губили впевненість після невдач на змаганнях, а, навпаки, мобілізувались на тренуванні і досягали у подальшому значних успіхів [31, 36].

#### **1.4. Загальна характеристика акробатики як виду спорту**

Акробатика існувала в тій чи іншій формі протягом тисячоліть і передувала організованій гімнастиці в Стародавній Греції та Римі. Мистецтво бронзової доби зображує примітивні форми акробатики, особливо стрибок через бика – сальто над биком, який зустрічається в стародавніх культурах. Обидва епічні літературні твори Гомера «Іліада» та «Одіссея» містять часті згадки про акробатику. Так само в Китаї була традиція акробатики з часів династії Хань, коли акробатика була частиною свят урожаю, а мистецтво династії Вей зображує балансування рук. Акробатика як розвага була також знайдена в Стародавній Греції, де вона була ключовою частиною соціальних заходів, відомих як симпозіуми. Акробатика як розвага для вищого класу продовжувала використовуватись у європейських дворах і у середні віки, коли трупи акробатів, тумблерів і жонглерів подорожували з міста в місто, щоб продемонструвати вистави в ранніх цирках. Акробатика була і важливою «навичкою» в епоху водевілю [54].

На початку 20 століття в розвитку акробатики виділяються два напрямки. Першою була акробатика на снарядах (трапеціях, канатах тощо), яка залишається невід'ємною частиною циркових вистав. Другий – акробатика та піраміди. Спочатку вони використовувалися лише для демонстрації ефективності людського тіла, але пізніше вони перетворилися на змагальний вид спорту.

Акробатика, як окремий вид спорту виник у Радянському Союзі, де були сформульовані перші правила змагань. У 1939 році вперше відбувся радянський національний чемпіонат, але Друга світова війна перервала розвиток виду спорту. Перший міжнародний турнір зі спортивної акробатики відбувся у Варшаві в 1957 році, у якому змагалися чотири команди Східного блоку – Болгарії, Німецької Демократичної Республіки, Польщі та Радянського Союзу [55].

Всесвітній керівний орган – Міжнародна федерація спортивної акробатики (IFSA), була заснована 23 листопада 1973 року і спочатку представляла 12 національних керівних органів виду спорту. Перший чемпіонат світу відбувся наступного року в Москві за участю команд Болгарії, ФРН, Великобританії, Угорщини, Польщі, Радянського Союзу та США.

У 1998 році Міжнародна федерація спортивної акробатики була розпущена, а ця дисципліна була прийнята Міжнародною федерацією гімнастики з головною метою об'єднати всі дисципліни гімнастики та зробити акробатику остаточно олімпійським видом спорту [54].

Сьогодні спортивна акробатика представляє собою груповий вид спорту, змагання у виконанні акробатичних вправ, пов'язаних із збереженням рівноваги (балансування) і обертанням тіла з опорою і без опори.

До програми змагань зі спортивної акробатики входять такі дисципліни, як:

- акробатичні стрибки жінок і чоловіків;
- вправи спортивних пар: жіночих, змішаних і чоловічих;
- групові вправи жінок (втрьох);
- групові вправи чоловіків (учотирьох).

У кожній спортивній дисципліні акробати мають виконати по дві-три обов'язкові та довільні вправи, зокрема:

- баланс;
- динамічна вправа;
- комбінована вправа.

Виступи спортсменів в акробатиці оцінюються судьями по такій самій системі, як і в спортивній гімнастиці, при цьому всі партнери в парі або у групі мають належати до однієї з вікових категорій:

- 11-16 років;
- 12-18 років;

- 13-19 років;
- 14 років і старше (старші розряди).

Змагання в спортивній акробатиці проводяться у двох видах спортивних вправ, зокрема у вправах:

- в балансі (партнери протягом виконання усього елемента знаходяться в безпосередньому контакті)
- в динаміці (з фазами польоту).

Тривалість кожної вправи у спортивній акробатиці має становити не більше двох з половиною хвилин. Оцінки за «динамічні» та «балансові» вправи додаються (сумуються), після чого, за підсумковою сумою балів, визначаються підсумки змагання.

Система оцінок виступів спортсменів у спортивній акробатиці спочатку була аналогічною до системи оцінок у атлетів у спортивній гімнастиці (оцінювались складність елементів та техніка їх виконання), однак для підвищення видовищності акробатики, як виду спорту у 2000-х роках, крім оцінок за складність і техніку виконання елементів, була додана ще й третя оцінка – за артистизм виконання. Сьогодні, всі виступи спортсменів на змаганнях зі спортивної акробатики проходять під музичний супровід. Правильне поєднання під час виступу спортивних акробатів таких складових, як: хореографія, музичний супровід та костюми, впливають на підсумкову оцінку (успіх спортсменів на змаганнях) так само, як і складність підтримок та стрибків [55].

### **Висновки до розділу 1**

Підготовка спортсменів на етапі спеціалізованої підготовки спрямована на забезпечення передумов для максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів на наступному етапі, тобто: створення міцного фундаменту спеціальної підготовленості, формування стійкої мотивації до досягнення високої спортивної майстерності.

З однієї сторони, основним завданням етапу спеціалізованої підготовки є забезпечення досконалого та варіативного володіння раціональною спортивною технікою в ускладнених умовах, її індивідуалізацію. З іншої сторони, особливої актуальності набуває процес психологічної підготовки спортсменів до участі у змаганнях; навчання контролювати емоції, проявляти вольові якості, адекватно переживати перемоги та поразки.

Психологічні процеси у підлітків проходять по-різному, в залежності від типу їх нервової системи. Одні спортсмени мобільні, проявляють ініціативу, швидко оволодівають технічними і тактичними діями, інші – не проявляють великого прагнення до перемог, треті не враховують своїх помилок під час тренувань та змагань, погано реагують на поради і зауваження тренера, а при складних ситуаціях втрачають самоконтроль, що підтверджує доцільність психологічного супроводу спортивної підготовки, як складової, не лише подальшої вдалої спортивної кар'єри, а й елементу формування особистості спортсменів.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

#### 2.1. Методи досліджень

Для вирішення поставленої у кваліфікаційній роботі мети та завдань дослідження, нами використовувалися такі наукові методи як:

- вивчення та аналіз науково-методичної літератури та даних мережі Internet;
- педагогічне спостереження за тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів;
- аналіз документів планування та обліку за психічними станами спортсменів;
- анкетування;
- бесіда;
- методи дослідження психічного стану спортсмена;
- методи математичної статистики.

**2.1.1. Вивчення та аналіз науково-методичної літератури та даних мережі Internet.** Протягом написання роботи нами вивчалися та аналізувалися фундаментальні загальнотеоретичні праці провідних вчених в галузі спортивної психології, педагогіки та теорії підготовки спортсменів. Серед цих робіт слід виділити роботи з психології спорту В. І. Воронової [9], Т. В. Петровської, В. І. Воронової, О. Р. Гриня та ін. [60], Р. С. Уейнберга, Д. Гоулда [61]; фундаментальні праці з основ спортивної підготовки В. М. Платонова [51-52] та інших фахівців галузі, які здійснили вагомий внесок у вирішення проблеми оптимізації тренувального процесу шляхом підвищення ефективності психологічної підготовки спортсменів, окреслили сутність та напрямки спортивної підготовки у спорті.

Аналіз праць фахівців дозволив також виявити психологічні особливості юнацького віку, систематизувати найпоширеніші методики діагностики психічних станів спортсменів.

Використання такого методу, як вивчення та аналіз науково-методичної літератури та даних мережі Internet дозволило обґрунтувати актуальність проводимого дослідження, сформулювати мету та поставити завдання, підготувати перший розділ кваліфікаційної роботи.

Загалом у роботі було вивчено 62 джерела літератури.

**2.1.2. Педагогічне спостереження** за тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів. Педагогічне спостереження – метод, за допомогою якого здійснюється цілеспрямоване сприйняття будь-якого педагогічного явища для отримання конкретних фактичних даних. Воно носить споглядальний, пасивний характер, не впливає на процеси, що вивчаються, не змінює умов, в яких вони протікають, і відрізняється від побутового спостереження конкретністю об'єкта спостереження, наявністю спеціальних прийомів реєстрації спостережуваних явищ і фактів [38].

Спостереження як метод пізнання досліджуваних об'єктів задовольняло ряду вимог, найважливішими з яких є:

- 1) планомірність;
- 2) цілеспрямованість;
- 3) систематичність.

В процесі спостереження за поведінкою та станом спортсменів перед змаганнями та безпосередньо в ході змагань в процесі їх участі у чемпіонаті міста Києва серед юнаків були визначені передстартові стани юних акробатів. Попереднє педагогічне спостереження за тренувальною діяльністю даних спортсменів дозволило провести порівняння виявлених психічних станів та візуально встановити передстартові стани юних акробатів та підібрати корегуючі засоби та методи.

**2.1.3. Аналіз документів планування та обліку за психічними станами спортсменів** здійснювався з метою дослідження динаміки психічних станів у акробатів-юнаків спортивного клубу «JUMP UP», дитячої акробатичної студії «Акробат», ФСК «Березняки», а також для детального вивчення особливостей роботи спортивного психолога та тренерів з досліджуваними спортсменами. А саме нами були вивчені методики, які застосовувались у роботі з вище вказаними спортсменами для визначення та корекції їх психічних станів впродовж макроциклу та безпосередньо перед змаганнями та на змаганнях.

Серед документів планування вивчались журнали обліку спортивного психолога за психічними станами спортсменів.

**2.1.4. Анкетування.** Це найбільш поширений вид опитування, в якому спілкування дослідника і респондента опосередковано текстом анкети. Анкета – це об'єднана одним дослідницьким задумом система питань, спрямованих на виявлення кількісно-якісних характеристик об'єкта і предмета дослідження.

У дослідженні анкетування було проведено з метою визначення значущості психологічної підготовки у системі підготовки акробатів різного віку(*анкета 2.1*).

*Анкета 2.1.*

#### АНКЕТА

1. Як ви вважаєте коли потрібно здійснювати психологічну підготовку акробатів ?
  - Необхідно виділяти окремий час для психологічної підготовки;
  - Психологічна підготовка здійснюється в ході тренувального та змагального процесу та не потребує окремої уваги.

2. Коли варто починати здійснювати психологічну підготовку зі спортивними акробатами?
- Від початку занять спортом;
  - У юнацькому віці;
  - У дорослому віці.
3. У якому віці найбільш важливо приділяти значну увагу психологічній підготовці акробатів?
- У дитячому віці;
  - У юнацькому віці;
  - У дорослому віці.
4. Які методи психологічної підготовки з акробатами в ході змагань, ви найчастіше використовуєте?
- Аутогенне тренування;
  - Бесіда з тренером;
  - Ідеомоторне тренування.
5. Чи є у вас спортивний психолог?
- Так;
  - Ні
6. Які методики доцільно застосовувати при оцінці психологічного стану акробатів на етапі спеціалізованої підготовки?

У анкетуванні прийняли участь дев'ять тренерів зі спортивної акробатики, з них два заслужених тренери і чотири тренери першої категорії, та один спортивний психолог.

**2.1.5. Бесіда.** Даний метод дослідження був застосований при виконанні кваліфікаційної роботи з метою отримання інформації від практикуючих тренерів спортивного клубу «JUMP UP», дитячої

акробатичної студії «Акробат», ФСК «Березняки» та спортивного психолога стосовно основних аспектів психологічної підготовки та підготовленості юних акробатів, про особливості даної вікової категорії спортсменів та специфіку організації тренувального процесу з ними, опираючись на їх психологічні особливості. У бесіді зі спортивним психологом були почерпнуті нові знання про методи психологічної регуляції психічних станів спортсменів. Психолог поділився інформацією про те, якими методами він визначає психологічну готовність спортсмена до змагань та як корегує стан спортсмена у випадку виявлення недостатнього рівня готовності.

**2.1.6. Пульсометрія.** Визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС) методом пульсометрії – один з найбільш простих, доступних і досить інформативних показників функціонального стану кровообігу у спортсмена. ЧСС найчастіше вимірюється при тому, що промацує (пальпації) скроневої, сонної, променевої артерій і по сердечному поштовху.

ЧСС в спокої зручно визначати пальпаторним методом на променевій артерії. Пульс рекомендується рахувати в спокої по 10 секундним відрізкам 2-3 рази поспіль, щоб мати достовірні дані і визначити порушення серцевого ритму (аритмія). Нормою прийнято вважати показники 60-70 % від максимальних показників реакції організму спортсмена на тренувальне та змагальне навантаження.

У дослідженнях зазначений метод був використаний з метою визначення емоційного стану акробатів, які тренуються у спортивному клубі «JUMP UP», дитячої акробатичної студії «Акробат», ФСК «Березняки» загалом та реакції спортсменів на роботу із психологом.

**2.1.7. Методи дослідження психічного стану спортсмена.** Серед розмаїття методів дослідження психічних станів спортсменів у роботі була використана методика САН [59], яка вже попереднього була апробована

спортивним психологом серед спортсменів спортивного клубу «JUMP UP», дитячої акробатичної студії «Akrobat», ФСК «Березняки».

Дана методика була вибрана на основі аналізу літературних даних та за рекомендацією спортивного психолога та тренерів (у ході проведеного анкетного опитування) як та, що найбільш оперативно дозволяє оцінити психічний стан спортсмена перед змаганнями загалом та перед боєм, зокрема.

Визначення психічних станів акробатів, які знаходяться на етапі спеціалізованої підготовки було проведено в процесі їх виступів на чемпіонаті міста Києва серед юнаків.

У дослідженні прийняли участь 24 спортсмени зі: спортивного клубу «JUMP UP», дитячої акробатичної студії «Akrobat», ФСК «Березняки», які знаходяться на етапі спеціалізованої підготовки. Вік акробатів становив 14-16 років.

Дослідження психічного стану спортсменів полягало у самостійному визначенні акробатом свого стану. Опитувальник за методикою САН складається з 30 пар протилежних характеристик, за якими випробуваного просять оцінити свій стан. Кожна пара являє собою шкалу, на якій спортсмен, що бере участь у проведенні дослідження, зазначає ступінь актуалізації тієї чи іншої характеристики свого стану.

Спортсмену пропонувалося описати свій стан, зокрема, те, що він відчуває в певний момент часу, за допомогою таблиці, що складається з 30 полярних ознак. Спортсмену необхідно було в кожній полярній парі обрати ту характеристику, яка найбільш точно описує його стан у момент проведення опитування і відзначити цифру, яка відповідає ступеню (силі) виразності даної.

При загальному підрахунку балів крайня ступінь вираженості негативного полюсу пари оцінюється в один бал, а крайня ступінь вираженості позитивного полюса в сім балів. При цьому потрібно

враховувати, що полюси шкал постійно змінюються, але позитивні стани завжди отримують високі бали, а негативні – низькі. Отримані бали групуються у відповідності з ключем в три категорії і підраховують кількість балів по кожній з них (табл.2.1).

Таблиця 2.1

## Типова карта методики САН

П.І.П. \_\_\_\_\_  
 Стать \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_  
 Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

1. Самопочуття добре	3	2	1	0	1	2	3	Самопочуття погане
2. Відчуваю себе сильним	3	2	1	0	1	2	3	Відчуваю себе слабким
3. Пасивний	3	2	1	0	1	2	3	Активний
4. Малорухливий	3	2	1	0	1	2	3	Рухомий
5. Веселий	3	2	1	0	1	2	3	Сумний
6. Гарний настрій	3	2	1	0	1	2	3	Поганий настрій
7. Працездатний	3	2	1	0	1	2	3	Розбитий
8. Повний сил	3	2	1	0	1	2	3	Знесилений
9. Повільний	3	2	1	0	1	2	3	Швидкий
10. Бездіяльний	3	2	1	0	1	2	3	Діяльний
11. Щасливий	3	2	1	0	1	2	3	Нещасний
12. Життєрадісний	3	2	1	0	1	2	3	Похмурий
13. Напружений	3	2	1	0	1	2	3	Розслаблений
14. Здоровий	3	2	1	0	1	2	3	Хворий
15. Байдужий	3	2	1	0	1	2	3	Захоплений
16. Байдужий	3	2	1	0	1	2	3	Схвильований
17. Захоплений	3	2	1	0	1	2	3	Похмурий
18. Радісний	3	2	1	0	1	2	3	Сумний
19. Відпочилий	3	2	1	0	1	2	3	Втомлений

## Продовження табл. 2.1

20. Свіжий	3	2	1	0	1	2	3	Виснажений
21. Сонливий	3	2	1	0	1	2	3	Збуджений
22. Бажання відпочити	3	2	1	0	1	2	3	Бажання працювати
23. Спокійний	3	2	1	0	1	2	3	Заклопотаний
24. Оптимістичний	3	2	1	0	1	2	3	Песимістичний
25. Витривалий	3	2	1	0	1	2	3	Стомлююся
26. Бадьорий	3	2	1	0	1	2	3	Млявий
27. Міркувати важко	3	2	1	0	1	2	3	Міркувати легко
28. Розсіяний	3	2	1	0	1	2	3	Уважний
29. Повний надій	3	2	1	0	1	2	3	Розчарований
30. Задоволений	3	2	1	0	1	2	3	Незадоволений

## Ключ:

1. Самопочуття (сума балів за шкалами): 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
2. Активність (сума балів за шкалами): 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.
3. Настрій (сума балів за шкалами): 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Отримані результати по кожній категорії діляться на 10. Середній бал шкали дорівнює 4. Оцінки, що перевищують 4 бали, говорять про сприятливий стан випробуваного, оцінки нижче чотирьох свідчать про зворотнє. Нормальні оцінки стану лежать в діапазоні 5,0 – 5,5 балів. Слід врахувати, що при аналізі функціонального стану важливі не тільки значення окремих його показників, але і їх співвідношення. Зокрема, у відпочившої людини оцінки самопочуття, активності, настрою зазвичай приблизно рівні, а в міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття і активності в порівнянні з настроєм.

**2.1.8. Методи математичної статистики.** Всі результати експериментальних досліджень, отримані після проведення психодіагностичного дослідження, були оброблені за допомогою методів математичної статистики [25].

Статистична обробка даних проводилася за допомогою редактора таблиць «Excel 2007» (Microsoft, США, 2007).

Для обробки результатів проведеного дослідження використовувався метод середніх величин, що включав розрахунок середнього арифметичного значення ( $\bar{x}$ ).

## **2.2. Організація досліджень**

Кваліфікаційне дослідження було організоване протягом 2022-2023 рр. та проводилися в декілька етапів, а саме:

I етап виконання кваліфікаційного дослідження (листопад-грудень 2022 р.) передбачав проведення аналізу літературних даних та Інтернет-ресурсів з досліджуваної проблеми, обґрунтування актуальності теми роботи, постановку мети, завдань дослідження, визначення об'єкта та предмета дослідження, підбір адекватних, для вирішення поставлених у роботі завдань, методів дослідження.

Протягом першого етапу досліджень були підготовлені вступ, I та II розділи кваліфікаційної роботи.

II етап виконання кваліфікаційного дослідження (січень-червень 2023 р.) передбачав розробку анкет та проведення опитування респондентів; обробку, узагальнення та опис отриманих в процесі опитування результатів роботи. Роботу зі спортивними психологами та розробку необхідних рекомендацій, спрямованих на корекцію психологічного стану спортсменів-акробатів.

Протягом другого етапу роботи підготовлено III розділ кваліфікаційної роботи.

III етап виконання кваліфікаційного дослідження (вересень-грудень 2023 р.) передбачав узагальнення існуючого матеріалу.

Протягом третього етапу виконання роботи було підготовлено IV розділ кваліфікаційного дослідження, сформульовані висновки; робота була оформлена та підготовлена до офіційного захисту.

## РОЗДІЛ 3

### ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СПОРТИВНИХ АКРОБАТІВ: ЇХ ОЦІНКА ТА КОРЕКЦІЯ

#### 3.1. Психолого-вольові аспекти в підготовці спортивних акробатів

Аналіз фахової літератури [45, 52], бесіди з фахівцями, власний досвід дозволяють говорити про те, що на змаганнях спортсмен може стикатись із різними психологічними станами такими як: агресія, стартова злість, мандраж (тривога), стрес, неефективне самоовладання. Часто у спортсмена виникають помилки сприйняття інформації від тренера або партнера, неефективна та від цього безрезультативна взаємодія з партнерами по команді, суперниками, тренером, спортивним психологом.

В цілому, фахівці виділяють кілька передстартових станів [50]. Найефективнішим з них є стан бойової готовності, який у кожного спортсмена носить індивідуальний характер і позитивно впливає на результат змагань. У стані бойової готовності спортсмен веде змагальну боротьбу до кінця, з повною віддачою, при цьому рівень його емоційного збудження оптимальний, він має високу завадостійкість, є впевненим у своїх силах, процеси збудження та гальмування центральної нервової системи балансують на одному рівні.

Інший передстартовий стан – стартова лихоманка. Цей стан визначається, як надмірний рівень емоційного збудження у спортсмена. При стартовій лихоманці у спортсмена спостерігаються швидка стомлюваність, тремтіння в кінцівках, порушення апетиту і сну, підвищується артеріальний тиск та частота серцевих скорочень (ЧСС).

Третій передстартовий стан – стартова апатія. Цей стан характеризується відносно низьким рівнем емоційного збудження у спортсменів, через виникнення гальмування нервової системи і зниження рівня збудження). Стартова апатія – це стан, при якому, напередодні змагань,

у спортсменів погіршується координація рухів, з'являється сонливість, сповільнюються психічні та фізичні процеси.

За результатами дослідження робіт фахівців галузі [5, 56, 63] вдалося визначити, що у спортивній практиці для об'єктивної оцінки передстартового психічного стану спортсмена рекомендується використовувати комплекс психодіагностичних методів.

Інформативним, в досліджуваному контексті, вважається метод педагогічного спостереження за спортсменом, що дозволяє зовні визначити риси психічного стану спортсмена (у нашому випадку – акробата) перед змаганнями. У процесі спостереження можна визначити характеристики окремих рухів: їх швидкість, жести, міміку, координацію, силу. Для того, щоб ефективно користуватися методом педагогічного спостереження, необхідні тривалі спостереження за спортсменом на змаганнях.

Узагальнення існуючого матеріалу, дозволяє говорити про те, що за тиждень до змагання необхідно провести зі спортсменом бесіду, яка дозволить визначити чи відповідає його нинішній стан критеріям готовності до ведення змагальної боротьби. Якщо спортсмен незібраний, неготовий, то необхідно провести психопрофілактичні заходи.

Вивчити психічний стан спортсмена перед змаганням можна за допомогою різних методик. Наприклад, в бесіді зі спортивним психологом, він порекомендував наступні методики, якими зазвичай користується при оцінці станів юних акробатів:

- «Градусник Кисельова» - методика, яка вимірює самопочуття, настрій, готовність до майбутнього змагання.
- Тест Люшера дозволяє визначити ситуативну активність, психічне напруження.
- Динамометрія дозволяє зрозуміти наскільки спортсмен здатний концентрувати свої сили перед боєм. Методика полягає в наступному: спортсмен трикратно з силою стискає динамометр; далі порівнюється

середній показник з його максимальним фоновим зусиллям, проявленим раніше в даному тесті, але на тренувальному занятті. Результат оцінюється за виявленими змінами показників. Так, збільшення показника перед стартом на 2-4 кг від фонового розглядається, як ознака стану «бойової готовності», а зниження на 3-4 кг свідчить про апатію.

- Метод вимірювання коротких інтервалів часу, який визначає посилення збудження або розвиток процесу гальмування у акробата. Випробуваному дається завдання не дивлячись зупинити секундомір, коли, на його думку, пройде 10 секунд. Скорочення звичайної оцінки відрізка часу на 0,5-1,5 секунди характеризує оптимальне нервово-психічне напруження, що відповідає стану бойової готовності. Скорочення більш, ніж на 1,5 секунди свідчить про передстартову лихоманку. Перевищення 10-секундного інтервалу на 1,5-2 секунди і більше вказує на апатію.
- Методика САН «Самопочуття, активність, настрої» дозволяє оперативно оцінити самопочуття, активність та настрої акробата перед змаганням, в ході змагань.

Корекція негативних станів перед змаганнями (передстартової лихоманки та апатії) проводиться тоді, коли у спортсмена відзначається надлишок або недолік емоцій. Фахівці рекомендують наступне:

- *по-перше*, необхідно відволіктись від думок про результат, думати тільки про процес діяльності (якщо спортсмен буде думати про те, яке місце в змаганні він займе, йому буде складно сконцентруватися на руховій задачі);
- *по-друге*, обрати чіткий план дій: коли і що потрібно робити в день змагань (підходити до місця змагань спокійною, впевненою ходою, твердим кроком, стежити за виразом обличчя, воно має бути

спокійним, холоднокривним, з впевненим поглядом) – це допоможе зосередитися і мобілізуватися;

- *по-третє*, заздалегідь підготуватися до можливих труднощів та факторів, що можуть вплинути на хід змагань. До них відносяться: місце проведення змагань та обладнання, погодні умови, поведінка суддів, тренера та уболівальників, присутність представників засобів масової інформації та інше.

Напередодні змагань, спортсмену необхідно уявити себе на змаганнях спокійним, зосередженим, активним. У разі, коли в спортсмена зростає хвилювання та йому важко зібратися, для розслаблення потрібно зробити дихальні вправи. Слід спрямувати думки на майбутню роботу, ретельно продумати, що зробити в першу чергу, як це зробити краще, які є варіанти. Сформулювати самонакази у вигляді фраз, без частки НЕ: «Я спокійний», «Я можу», «Зберися», «Спокійно працюємо».

Для корекції передстартової лихоманки, зайвого хвилювання, стресу, занадто сильних емоцій юні спортсмени можуть використовувати фізичні вправи: присідання, віджимання, нахили, удари по м'ячу, стискання-розтискання пальців. Починати виконувати рух треба швидко, різко, з метою «випустити пар», поступово сповільнюючи темп і переходячи до більш спокійних та плавних рухів, намагаючись відчути зібраність, впевненість, спокій. Зробити кілька дихальних вправ за типом «короткий вдих – довгий видих».

При загальмованості, апатії, пасивності, спортсменові слід починати виконання фізичних вправ повільно, поступово прискорюючи темп рухів, збільшуючи їх інтенсивність. Намагатися діяти швидко, різко, відчуваючи прилив сил і енергії. Дихальні вправи в такій ситуації виконуються для активізації по типу «довгий вдих - короткий видих».

Не можна не відзначити і роль тренера, в психологічній підготовці спортсменів до змагань. Тренеру необхідно акцентувати увагу спортсмена на тому, що найбільш добре йому вдається виконувати. Тренер повинен в спокійному тоні нагадати спортсмену про деталі тактичного плану, навести факти, які доводять, що спортсмен взмозі завершити змагання з позитивним для нього результатом.

До психолого-вольових аспектів у підготовці юнаків-акробатів, які знаходяться на етапі спеціалізованої підготовки, дослідження дозволили віднести виховання таких особистісних якостей, як:

- ініціативності;
- впевненості в собі і своїх силах;
- сміливості;
- рішучості.

Наявність цих якостей у молодого акробата - запорука подальшої продуктивної роботи спортсмена і його просування по кар'єрних сходах в спортивній акробатиці на подальших етапах багаторічного спортивного вдосконалення.

#### *Виховання ініціативності*

Ініціативність – цінна якість для будь-якого спортсмена, і спортивна акробатика не є виключенням. Ініціативність властива вольовим людям, ця риса властива кращим майстрам спортсменам.

Практика свідчить про те, що деякі тренери пригнічують ініціативу юного акробата своїм авторитетом, нав'язуючи йому свою думку. Такі тренери забувають, що акробат (акробати) – головна особа (особи) у змаганнях, і від того, наскільки він (вони) будуть самостійними й ініціативними, залежить успіх у змаганнях.

Тренеру й психологу слід заохочувати спортсмена, якщо він наполегливо працює над собою, підвищувати свою майстерність. Разом з тим учень повинен повсякденно відчувати керівну роль тренера. Але тренер і

психолог зобов'язані бути тактовними. Так, обговорюючи майбутній виступ, вони повинні уважно вислухати думку акробата (акробатів) щодо наміченої лінії його (їх) поведінки, підтримати і схвалити його (їх) задуми, якщо вони правильні. Це додасть юним спортсменам впевненості, буде сприяти ініціативності їх дій у майбутніх спортивних виступах.

Велике значення у вихованні ініціативності юного спортсмена має різноманітність тренування акробата.

#### *Виховання впевненості*

Впевненість акробата виражається в невимушеній, вільній поведінці у залі, в неквапливих, але своєчасних і точних діях, які збігаються з програмою виступу.

Впевненість у собі, у своїх силах - результат копіткої і наполегливої роботи акробата над собою, результат його тренувального та змагального досвіду.

Виховна роль психолога в самовизначенні юного спортсмена-акробата величезна. Але саме тренер підводить акробата до оволодіння спортивною майстерністю, послідовно озброюючи його потрібними навичками і якостями. На кожному етапі своєї педагогічної роботи тренер зобов'язаний оцінювати ступінь загальної підготовленості акробата і його вміння володіти окремими технічними прийомами, виконувати технічні елементи різного рівня складності. Тренер повинен благотворно впливати на психіку юного акробата, виховувати у нього почуття впевненості в собі, не приховуючи його недоліків і вказуючи шляхи подальшого вдосконалення. Для цього необхідна довга робота психолога з тренером спортсмена. З метою навчити останнього основам психології, щоб він міг правильно вести виховну роботу і психологічну підготовку акробата протягом процесу навчання техніці виду спорту [47].

### *Виховання сміливості*

Сміливість акробата заснована на його впевненості у своїх силах, в надійності засвоєної техніки. Приймаючи сміливі рішення, спортсмен втілює їх у дії, гуртуючись не на беззвітній відважності, а на суворому розрахунку, на глибокому знанні власних можливостей щодо виконання технічних елементів.

Невміння придушити страх відповідальності, страх зробити помилку та страх програшу на змаганнях вольовим зусиллям, невміння змусити себе сконцентруватися на виконанні поставлених завдань та боротися за перемогу, тим паче в парі із партнером, завжди викликає у спортсмена почуття безсилля.

Не слід, проте, ототожнювати почуття страху з відомим кожному спортсмену хвилюванням перед змаганнями. Це хвилювання, якого не можуть уникнути навіть самі досвідчені спортсмени, – не острах, а прояв психологічної підготовки акробата до майбутнього виступу, тобто мобілізації його на боротьбу за перемогу.

Сміливість виховують у акробата в систематичних навчально-тренувальних заняттях. Ставлячи перед акробатом у бойових вправах з партнером різні тактичні завдання, тренер повинен вимагати від нього свідомих, активних і сміливих дій.

### *Виховання рішучості*

Здатність акробата контролювати емоції, швидко приймати в процесі виконання вправи, необхідні рішення та неухильно здійснювати їх у діях має найважливіше значення в боротьбі за перемогу. Спортсмен повинен вміти гостро сприймати і критично оцінювати своє положення під час змагань, обдуманно, сміливо і швидко приймати рішення, а в потрібних випадках сміливо йти на ризик.

Останню сходинку на шляху до здійснення мрії посідає власне *відношення спортсмена до своїх недоліків*. Тому важливим фактором у

навчанні та вихованні юного спортсмена є самовиховання. Без самовиховання не можна здобути високих спортивних результатів. Тренеру слід давати завдання юному спортсмену на місяць, тиждень, день, вчити самостійно підбирати вправи для розвитку тих чи інших фізичних, техніко-тактичних і морально-вольових якостей, чергувати і дозувати ці вправи. Для перших, ще дитячих змагань, змагань тренер повинен передбачити, що група суперників, має бути рівною за фізичною і технічною підготовленістю з його вихованцями, щоб хлопці у справедливій конкурентній боротьбі могли проявити свої здібності та мати надію на перемогу. При різниці у вазі тіла, неоднаковій техніко-тактичній підготовці переможений в безнадійній боротьбі (та ще при очевидній перевазі) не тільки може втратити віру в свої результати на майбутнє, але й інтерес до продовження занять спортивною акробатикою.

### **3.2. Передзмагальна психологічна підготовка у спортивній акробатиці: її зміст та характерні особливості**

В процесі дослідження з метою визначення значимості психологічної підготовки у спортивній акробатиці на етапі спеціалізованої підготовки було проведено анкетне опитування тренерів зі спортивної акробатики. За результатами опитування 100 % тренерів (10 осіб) вважають психологічну підготовку визначальною по відношенню до результату спортсмена на змаганнях. При цьому 70 %, від загальної кількості тренерів з тих, що приймали участь в опитуванні, відмічають, що психологічній підготовці у спортивній акробатиці, слід приділяти окрему увагу, відводити окремий час у тренувальному занятті та у вільний від занять спортом час. 30 % від загальної кількості респондентів вважають, що психологічна підготовка реалізується в ході тренувань та змагань поряд із іншими видами підготовок та не потребує окремої уваги зі сторони тренера, який працює зі спортсменами (рис. 3.1).

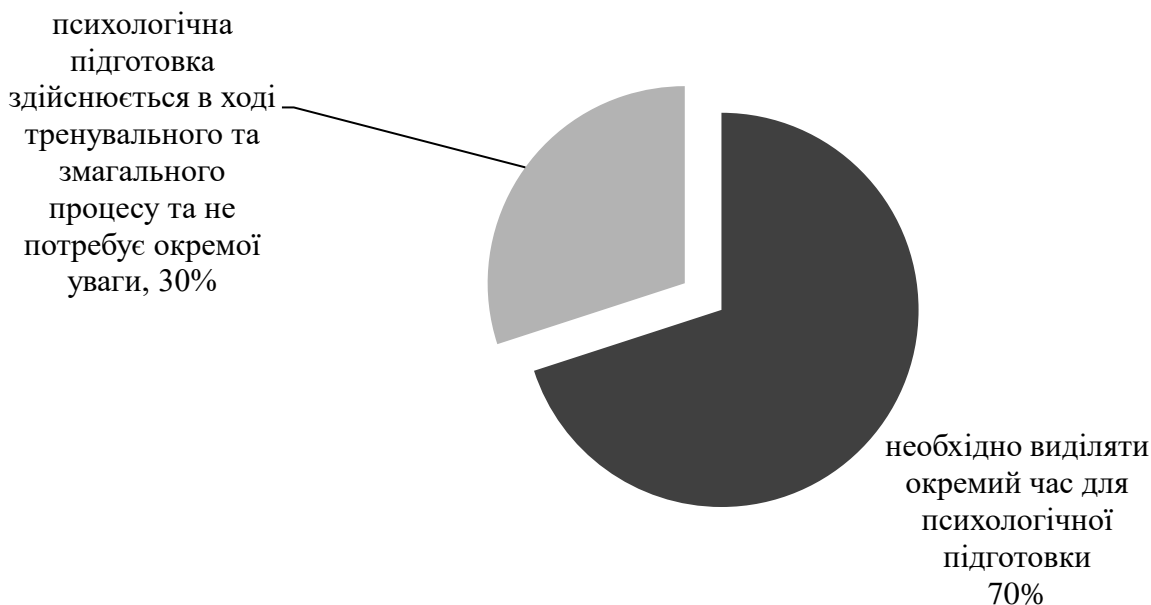


Рисунок – 3.1. Значимість здійснення психологічної підготовки в процесі підготовки акробатів, думка експертів (n=10)

При цьому 60 % від загальної кількості тренерів, які приймали участь в опитуванні, відповіли, що віком початку здійснення психологічної підготовки зі спортсменами в спортивній акробатиці, є вік початку їх занять цим видом спортом. 30 % від загальної кількості респондентів вважають, що психологічну підготовку доцільно починати здійснювати у юнацькому віці спортсменів (з етапу спеціалізованої підготовки), а 10 % – з дорослими, досвідченими спортсменами (з етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів) (рис. 3.2).

Віком, коли найважливіше приділяти увагу психологічній підготовці акробатів в тренувальному процесі, 70 % тренерів обрали юнацький вік та 30 % - дорослий (рис. 3.3). У коментарях більшість тренерів зазначили, що найдоцільнішим віком для того, щоб приділяти значну кількість уваги психологічній підготовленості спортсмена, є саме юнацький вік, який є критичним для людини у становленні її як особистості.

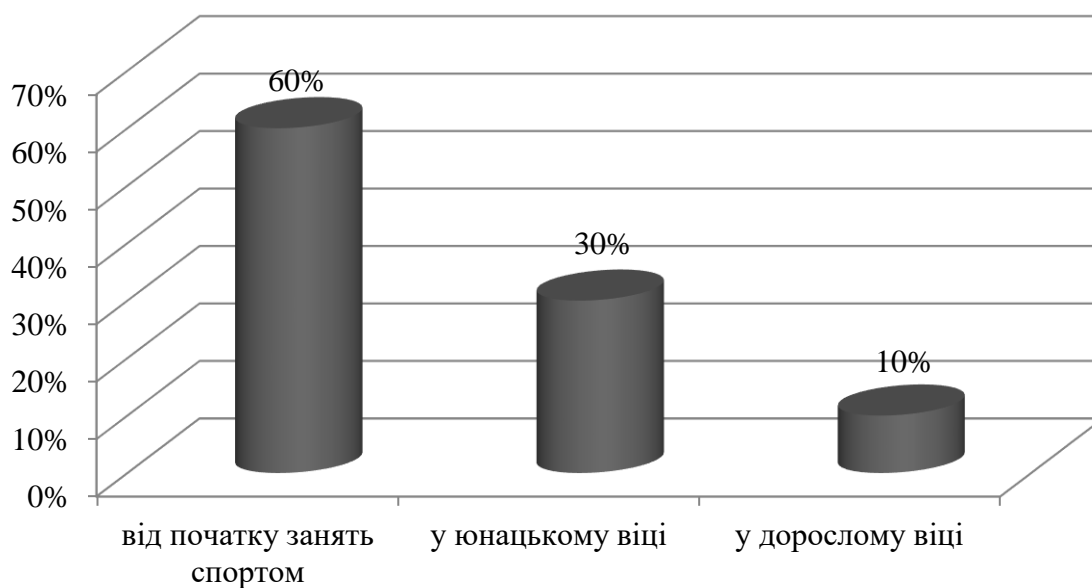


Рисунок – 3.2. Вік початку психологічної підготовки акробатів, думка експертів (n=10)

Крім того, як зазначили тренери, метою використання великого об'єму методів та засобів психологічної підготовки у юнацькому віці є прагнення виховати емоційно стабільного, готового до змагальної боротьби спортсмена у майбутньому.

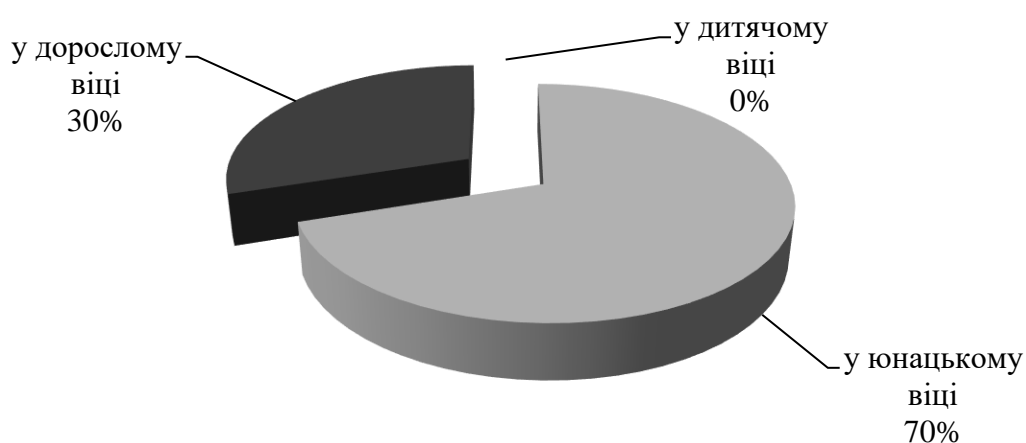


Рисунок – 3.3. Вік в якому найбільш важливо приділяти значну увагу психологічній підготовці акробатів, думка експертів (n=10)

Результати проведеного опитування дозволяють відзначити, що тренери, які працюють з юними спортсменами рекомендують різні методики, які є доцільними для застосування при оцінці психологічного стану акробатів на етапі спеціалізованої підготовки, при цьому, однією з найпростіших у використанні фахівці вважають методику «САН» (відзначили 80 % від загальної кількості респондентів, які приймали участь в нашому опитуванні).

У визначенні важливості здійснення психологічної підготовки та підтримки юних акробатів опитані тренери віддають перевагу роботі спортивного психолога (100 % респондентів). Проте, зазначають, що в період змагань не завжди є можливість роботи спортсменів з психологом, тому психологічну готовність до виступів безпосередньо під час проведення спортивних змагань, спортсмен зазвичай або забезпечує собі самостійно, або за допомогою тренера.

У ході бесіди з раніше опитаними тренерами було визначено, що найбільш поширеними методами психологічної підготовки, які вони використовують з акробатами-юнаками у передзмагальний період та в ході змагального процесу є аутогенне тренування, бесіда з тренером та ідеомоторне тренування.

Загалом всі методи психологічної підготовки можна поділити на три групи, такі як:

- мобілізуючі методи;
- корегуючі методи;
- релаксуючі методи.

Дії першої групи спрямовані на підвищення психічного тону, формування установки на активну інтелектуальну та моторну діяльність спортсмена. Сюди відносять такі словесні засоби, як самонакази, переконання, навіювання та самонавіювання.

У тренера з будь-якого виду спорту завжди знайдеться можливість для довірливого спілкування, для бесід, переконливих прикладів та аналогій, для справедливо обґрунтованих наказів, сумісних зі спортсменами роздумів, для спонукання та вислуховування роздумів, для вдумливого та багаторазового регулювання цілей, для аргументованого імовірнісного прогнозування успіху на майбутніх змаганнях, для вияву мотивів спортсмена, які можуть бути задіяні, актуалізовані в тій чи іншій ситуації.

У кваліфікованих психологів, як правило, є місткий арсенал засобів, які пов'язані з використанням гіпнотичних можливостей психіки.

*Гіпноз* – це подібний до сну стан свідомості (частковий сон), який характеризується фокусуванням, зосередженням на змісті навіювання (мотивація, увага, очікування, міжособистісні стосунки тощо).

Гіпноз використовується в лікувальних, профілактичних, педагогічних цілях для забезпечення оптимальних психічних станів, ефективного навчання, відновлення психічної працездатності, подолання шкідливих звичок. Тому саме з допомогою гіпнотизера (навіювання) або самонаказів в особливому стані (самонавіювання) є можливість підвищити результати спортсмена в декілька разів, а також фахівець досягає потрібних змін й у стані психіки.

Найбільше навіювання та самонавіювання використовуються для досягнення необхідних станів: сну перед відповідальним стартом, відпочинку в проміжках між спробами, акцентування власних переваг та недоліків суперників, доведення себе до оптимального передстартового, передтренувального або постзмагального стану.

Навіювання та самонавіювання, як правило, проводяться у формі гетеротренінга (з допомогою гіпнотизера), аутотренінгу (психорегульоване тренування, психом'язове тренування, ідеомоторне тренування), у формі сюжетних уявлень (конкретного суперника, місця проведення майбутніх змагань, дій судді), "репортажу" у напівсні (де тренер проводить умовний

репортаж із змагань), повторення клятв перед змаганнями, а також за допомогою "наївних" методів (талісманів, різних прикмет, "щасливого" одягу та взуття).

Потрібно зауважити, що не всі спортсмени однаковою мірою є гіпнотично обдарованими (придатними до навіювання), тому використання засобів навіювання та самонавіювання повинно бути індивідуалізованим.

*Корегуючі методи* зазвичай відносяться до категорії словесних і носять форму гетеровпливу. Ними можуть бути різні варіанти сублімації (думки спортсмена про можливий результат змагання витісняються в напрямку оцінки власних техніко-тактичних дій), способи зміни цілепокладання, прийом раціоналізація, «гімнастика почуттів» за системою К. С. Станіславського (коли спортсмену навмисно пропонують зобразити гнів, лють, радість, сумнів тощо). Однією з досить ефективних складових частин даної методики є використання *методу десенсибілізації (зняття чутливості до факторів, що викликають у спортсмена тривогу і страх)*:

- спочатку складається перелік ситуацій та людей, які викликають у спортсмена стан тривоги навіть в незначній мірі;
- потім цей перелік ранжирується в послідовності від факторів, що викликають значні побоювання і страхи, до чинників, що викликають невелику тривогу;
- після цього спортсменові пред'являються спочатку ситуації, що викликають незначну тривогу;
- після адаптації до вище зазначених ситуацій, переходять до факторів, що викликають в спортсменів середній рівень тривоги;
- далі переходять на більш високий рівень, і так до тих пір, поки спортсмен не адаптується до всіх стресогенних для нього факторів

Остання група методів – релаксуючі, вони спрямовані на зниження рівня збудження і полегшують процес психічного і фізичного відновлення спортсмена.

В якості прикладів можна назвати варіанти психорегулюючого тренування «заспокоєння», «прогресивну релаксацію» (послідовні напруга та розслаблення м'язів), «паузи психорегуляції», заспокійливий масаж тощо. Регулярне виконання спортсменом зазначених вправ дозволяє добре зняти нервову напругу перед змаганнями. Вправи рекомендується виконувати зранку та ввечері.

Навчившись регулювати свій стан під час тренувань, спортсмен перед змаганнями чи перед виступами, без особливих труднощів може відволіктись від переживань, розслабитись, заспокоїтись та настроїтись на якісний виступ.

Цей різновид методу може виконуватись ще й за допомогою фізіотерапевтичних та апаратурних засобів. Досить широко використовуються ці засоби в спорті вищих досягнень і меншою мірою - у роботі з юними спортсменами. Ними досить ефективно знімається психічна напруга, понижується відчуття болю в опорно-руховому апараті, покращується настрій, підвищуються адаптаційні можливості організму стосовно до навантажень та вирішуються деякі більш специфічні проблеми психологічної підготовки спортсменів. Призначення та дозування цих засобів звичайно залежать від індивідуальних особливостей спортсменів і обов'язково узгоджуються із спеціалістами спортивної медицини та психологами.

До числа вказаних засобів належать: сауна, масаж, гідромасаж та електромасаж, басейн, функціональна музика, апарати електроанальгезії та електронаркозу, психотропні фармакологічні засоби (транквілізатори, антидепресанти, психостимулятори, ноотропи та адаптогени).

Як підсумок, зазначимо, що психолого-педагогічні засоби належать до компетенції не тільки психолога, а й тренера, гуртуються на вербальному (словесному) впливі і спрямовані переважно на моральну й етичну сферу спортсмена.

### 3.3. Визначення та корекція психічних станів спортивних акробатів за допомогою методики «САН»

Враховуючи, що однією з найефективніших при визначенні психічних станів акробатів, які знаходяться на етапі спеціалізованої підготовки фахівці вважають методику «САН», під керівництвом спортивного психолога та тренерів нами були проведенні дослідження з метою оперативного виявлення та корекції психічних станів акробатів-юнаків спортивного клубу «JUMP UP», дитячої акробатичної студії «Акробат», ФСК «Березняки». В дослідженні, що проходило під час чемпіонату міста Києва, прийняли участь 24 спортсмена.

Спортсменам було запропоновано оцінити свій стан в даний момент за 30-ма характеристиками перед початком змагань. Результати занотовано до таблиці 3.1, а сам процес частково зафіксований на поданих нижче рисунках (рис. 3.4).

*Таблиця 3.1*

Результати тестування акробатів-юнаків за методикою САН

ППП спортсмена	САМОПОЧУТТЯ	АКТИВНІСТЬ	НАСТРІЙ
1	2	3	4
ТД	5.2	5.3	5.5
КВ	4.2	4.5	4.9
ПР	4.5	6.0	4.1
СС	4.0	4.3	4.4
ДБ	5.1	5.3	5.0
ІК	5.2	5.4	5.5
ЛР	4.1	4.3	4.4
АУ	5.0	4.9	6.0
ЄО	4.9	5.4	5.0
ЄА	4.0	5.0	4.3

Продовження таблиці 3.1

1	2	3	4
ЩЯ	6.0	4.9	5.2
СБ	4.3	4.0	5.0
ВІ	5.0	4.9	5.4
ТЗ	5.2	6.0	4.1
ТК	4.0	5.2	6.0
НН	5.4	5.0	4.9
МЛ	5.5	4.1	5.0
ДІ	5.4	5.0	4.0
ЗА	5.0	4.3	4.9
ВВ	6.0	5.0	4.1
ІК	4.9	5.4	5.0
ЛН	4.1	5.0	4.3
СВ	6.0	5.4	4.9
ВМ	4.3	4.9	6.0

Як видно з таблиці, всі спортсмени, за виключенням одного спортсмена за номером 3 знаходяться в оптимальному психічному стані та готові до ведення змагальної боротьби.

Спортсмен ПР має високий показник 6.0 за шкалою АКТИВНІСТЬ. У ході педагогічного спостереження за участю спортивного психолога та тренера було виявлено, що спортсмен знаходиться у стані передстартової лихоманки.

З метою виведення спортсмена із несприятливого передзмагального стану спортивним психологом була проведена бесіда з ним а також запропоновані спортсмену до виконання наступні спеціальні вправи для подолання нервового напруження, на розслаблення та напруження м'язів

тіла. Ці вправи засновані на розвитку вміння максимально розслабляти м'язи, контролювати розслаблення. Виконуючи вправи, спортсмен повинен старатись з кожним разом збільшувати розслаблення м'язів:

1. Сісти чи лягти. Зробити глибокий вдих, затримати дихання, потім трохи напружити м'язи всього тіла: ніг, ступнів, живота, рук, плечей, шиї, щелепи. У цьому стані побути 5–6 сек., а потім повільно зробити видих, розслаблюючи усі м'язи.

2. Лягти. Зробити декілька повільних глибоких подихів. Під час видиху намагатись повністю розслабитись. Виконувати цю вправу 2-3 хвилини. Коли спортсмен досяг максимального розслаблення, він робить невеликий вдих і потім намагається розслабитись ще більше.

3. Зручно сісти і не напружуючись, намагатись розслабити все тіло, повільно виконувати колові рухи ступнями ніг, головою, плечами та кистями рук з максимальною амплітудою. На кожний коловий рух - 30 – 40 секунд.

Після виконання цих вправ спортсмену було знову запропоновано пройти тестування за допомогою методики САН (табл. 3.2).

*Таблиця 3.2*

Результати тестування акробатів-юнаків за методикою САН

№ П/П	САМОПОЧУТТЯ	АКТИВНІСТЬ	НАСТРІЙ
ПР	4.5	5.3	4.1

Як бачимо з таблиці, застосовані вправи та бесіда зі спортивним психологом мали позитивний ефект та вивели спортсмена зі стану передстартової лихоманки, знизивши його показник за школою активності з 6.0 до 5.3.

Так в середньому результат від роботи психолога зі спортсменами протягом спортивного сезону мав неабиякий задовільний характер в порівнянні з початковими результатами, котрі надав сам психолог зі своєї

першої зустрічі з вихованцями, продемонстрував підйом показників й в плані перемог та психологічної урівноваженості спортсменів.

### **Висновки до розділу 3**

На початку роботи психологів в будь-якому спортивному колективі, особливо з представниками підліткового віку, першочергово фахівець повинен ознайомитись з самооцінкою психічного стану кожного майбутнього вихованця. Для вирішення цього питання існує чимала кількість наукових методик, котрі дають можливість пройти їх в вигляді не тяжких тестів. Одними з цих методик постають відомі праці, такі як діагностика оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою (САН).

В цілому, у спорті фахівці виділяють три передстартові стани у спортсменів, що пов'язані з їх психологічною готовністю чи неготовністю до ведення змагальної діяльності:

- стан бойової готовності,
- передстартова лихоманка,
- передстартова апатія.

Тренери зі спортивної акробатики не мають єдиної думки щодо віку спортсмена, коли доцільно розпочинати роботу зі спортивним психологом. При цьому, переважна більшість (70 % від загальної кількості респондентів) говорить про доцільність розпочинати роботу з психологом з початкових етапів багаторічного спортивного вдосконалення.

В процесі участі акробатів спортивного клубу «JUMP UP», дитячої акробатичної студії «Акробат», ФСК «Березняки» в чемпіонаті міста Києва та в рамках проведення нашого дослідження нами була проведена діагностика психічних станів спортсменів та їх готовності до змагань за допомогою комп'ютерної методики САН. За результатами проведеного тестування у одного спортсмена був виявлений несприятливий стан. За результатами спостереження за поведінкою спортсмена, на основі вимірювання його ЧСС

було визначено, що спортсмен перебуває у стані передстартової лихоманки. Цей стан в подальшому було скореговано спортивним психологом та тренером шляхом бесіди та виконанням спеціальних вправ.

## РОЗДІЛ 4

### АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Важливість психологічної підготовки в сучасному спорті важко переоцінити. Сьогодні рівень фізичної та технічної підготовки у провідних спортсменів, які очолюють світовий рейтинг, практично вирівнявся. Стабільно перемагають на змаганнях саме ті спортсмени, чий рівень психологічної підготовки є вищим. Тобто, ті, хто краще навчився управляти своїм психологічним станом [1, 58].

Психологічна підготовка в спорті може розглядатись не тільки як особливий вид підготовки поряд з фізичною, спеціальною, тактичною, теоретичною, технічною, але і як особлива функція кожного з цих видів підготовки - функція формування суб'єктивного ставлення, оцінки значимості всіх видів виконаної роботи (також і поза тренуванням) для успіху в спортивній діяльності. Тільки у цьому випадку досягається більш високий системний рівень підготовки, коли всі дії спортсмена організуються відповідно до логіки високих спортивних досягнень, мають чітку мотиваційну структуру. І саме ця суб'єктивізація (умова і процес виникнення і розвитку активності людини, в якому її психіка збагачується знаннями і засобами перетворення дійсності, які заключені діяльністю, що засвоюється) сприяє включенню цілеспрямованих дій спортсмена до складу діяльності [9, 61].

В якості засобів психологічної підготовки спортсмена найчастіше використовуються: формування світогляду, навіювання та самонавіювання, підготовка через участь у діяльності, контроль та самоконтроль, а також можливості фізіотерапії, психофармакології та електростимуляції.

Передусім на вибір конкретних засобів і методів істотний вплив роблять фактор часу, місце змагання, соціально-психологічний клімат у команді, індивідуальні особливості спортсмена. Що ж стосується методів, то

рівень їх впливу та коефіцієнт корисності від них напряду залежить від досвіду фахівця, адже один і той же метод можна провести в однакових умовах, але з різним підходом власного досвіду, і в висновку отримаємо далекі між собою по якості результати [11, 31, 63].

Вивчення передового досвіду тренерів та спортивних психологів, проведене анкетне опитування дозволили встановити значимість психологічної підготовки зі спортивними результатами спортсменів, особливо у юнацькому віці та підтвердити раніше проведені дослідження фахівцями у галузі психології та спорту.

Так, 70 % тренерів, які брали участь у дослідженні відмічають, що психологічній підготовці у спортивній акробатиці слід приділяти окрему увагу, відводити окремий час у тренувальному занятті та у вільний від занять спортом час. 30 % від загальної кількості опитуваних вважають, що психологічна підготовка має реалізовуватися безпосередньо в ході тренувань та змагань поряд із іншими видами підготовки (технічною, тактичною, фізичною тощо) та не потребує окремо відведеного часу.

Також, 60 % від загальної кількості тренерів, які брали участь в опитуванні відповіли те, що віком початку здійснення психологічної підготовки зі спортсменами у спортивній акробатиці, на їх думку, є вік початку занять спортом молодим атлетом. В той же час 30 % опитаних респондентів вважають, що психологічну підготовку доцільно починати здійснювати у юнацькому віці акробатів, а 10 % – вже при роботі з дорослими спортсменами на заключних етапах багаторічного спортивного вдосконалення.

Віком, коли найважливіше приділяти увагу психологічній підготовці акробатів в тренувальному процесі, 70 % тренерів з тих які брали участь у проведеному опитуванні, обрали юнацький вік (етап спеціалізованої підготовки) та 30 % - дорослий (заклучні етапи багаторічного спортивного вдосконалення).

Опитування дозволило відзначити, що тренери, які працюють зі спортсменами рекомендують різні методики, які є доцільними для застосування при оцінці психологічного стану акробатів на етапі спеціалізованої підготовки, при цьому, однією з найпростіших у використанні фахівці вважають методику «САН» (відзначили 80 % від загальної кількості респондентів).

Так, в результаті дослідження вдалося доповнити дані щодо значимості психологічної підготовки в процесі підготовки акробатів-юнаків, особливо перед їх участю у змаганнях та між виступами. У ході дослідження були підтверджені дані стосовно ефективності та інформативності використання методики САН для визначення психічних станів спортсменів.

## ВИСНОВКИ

1. Психологічна підготовка спортсменів у спортивній акробатиці є повноцінною складовою процесу підготовки спортсменів, який включає фізичну, технічну, функціональну тощо, а її основні закономірності вивчені та багаторазово підтверджені значною кількістю фахівців. В той же час психологічна підготовка спортсменів має свої форми і засоби, а також способи та критерії оцінки, які далеко не завжди так очевидні, як в інших напрямках тренування.

2. Узагальнення даних літературних джерел дозволило виділити основні види діяльності в процесі психологічної підготовки спортсменів: оцінка поточного рівня психологічної підготовленості (базова психодіагностика); розробка індивідуальної програми дій (програмування психологічної підготовки); організація зворотного зв'язку про стан спортсмена (моніторинг і оперативна діагностика); застосування при необхідності додаткових заходів (корекція); створення адекватного психічного стану (налагодження); управління психічним станом спортсмена в змаганнях (секундування); компенсація негативних наслідків (відновлення).

3. Складність психологічної підготовки спортсменів, які знаходяться на етапі спеціалізованої підготовки полягає у віковій категорії підопічних. Юнацтво характеризується максималістськими настроями, які можна виразити в установці «Все або нічого». Саме тому особливого значення при роботі з ними спортсменами набуває робота, пов'язана із тим, щоб юний акробат після невдач під час тренувань або змагань продовжував працювати над собою, тренуватися і досягати певних висот.

4. Дослідження дозволили систематизувати дані про методи та засоби визначення психічних станів спортсменів. Серед них: мобілізуючі, корегуючі та релаксуючі методи. Дії першої групи спрямовані на підвищення психічного тону, формування установки на активну інтелектуальну та моторну діяльність спортсмена. Сюди відносять такі словесні засоби, як самонакази, переконання, навіювання та самонавіювання. Корегуючі методи зазвичай відносяться до категорії словесних і носять форму гетеровпливу. Ними можуть бути різні варіанти сублімації (думки спортсмена про можливий результат змагання витісняються в напрямку оцінки власних техніко-тактичних дій), способи зміни цілепокладання, прийом раціоналізація, «гімнастика почуттів» за системою К. С. Станіславського (коли спортсмену навмисно пропонують зобразити гнів, лють, радість, сумнів тощо). Релаксуючі методи спрямовані на зниження рівня збудження і полегшують процес психічного і фізичного відновлення: варіанти психорегулюючого тренування «заспокоєння», «прогресивну релаксацію» (послідовне напруження і розслаблення м'язів), «паузи психорегуляції», заспокійливий масаж.

5. Узагальнення середньогрупових показників спортсменів-акробатів, які знаходяться на етапі спеціалізованої підготовки спортсменів по блокам за методикою САН, по п'ятибальній системі оцінювання дозволяє відзначити наступне: «самопочуття» – 4,53 бала; «активність» – 4,75 бала; «настрій» – 4,83 бала. Отже задовольняється позитивний результат колосального впливу психолога, котрий пропрацював з хлопцями майже рік й власноруч підтвердив підйом показників в плані перемог та психологічної стійкості спортсменів.

6. Визначені психічні стани спортивних акробатів, які знаходяться на етапі спеціалізованої спеціалізованої підготовки перед виступами на чемпіонаті міста Києва. У одного спортсмена за результатами тестування за допомогою методики САН та в ході педагогічного спостереження був виявлений стан передстартової лихоманки. Шляхом виконання спортсменом спеціальних вправ на розслаблення м'язів, запропонованих психологом, та в результаті бесіди було скореговано виявлений несприятливий перед змаганнями стан спортсмена.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабаян К. Л. Факторная структура волевых качеств спортсменов. Теория и практика физической культуры. 1997(10):5-7.
2. Близневский А. А., Кудрявцев М. Д. Управление спортивной мотивацией у юных дзюдоистов на предсоревновательном этапе подготовки. *Единоборства*. 2017. № 3. С. 18–22.
3. Болобан В. Долговременные программы обучения упражнениям спортивной акробатики. Наука в олимпийском спорте, 2011; 1–2: 75–87.
4. Босенко Ю. М. Психологический тренинг как способ формирования конструктивных реакций на успехи и неудачи у высококвалифицированных спортсменов. Физическая культура, спорт – наука и практика. 2011. № 2. С. 84–92.
5. Веракса АН, Леонов СВ. Социально-психологические аспекты работы спортивного психолога и тренера с командой. Социальная психология и общество. 2011.2 (2011):111-22.
6. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 384 с.
7. Височіна Н. Л., Макуц Т. Б. Індивідуалізація психологічної підготовки та її значущість на різних етапах багаторічного вдосконалення. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 8. С. 17–23.
8. Волков Д. Н., Сафонов В. К. Ошибки внимания в спорте: теория и практика. Спортивный психолог. 2013. № 3 (30). С. 10–13.
9. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2007. 298 с.
10. Воронова В. І., Куц О. О., Ковальчук В. І. Потреби та мотиви спортсменів-легкоатлетів як провідні компоненти спрямованості їх

особистості. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022. № 14. С. 127–135.

11. Воронова В., Петровська Т., Ковальчук В., Смоляр І. Психологічне дослідження особистості як суб'єкта спортивної діяльності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 2. С. 116–123.

12. Воронова ВІ. Психологія спорту. Навч. Посібник. Київ: Олімпійська література, 2007. 298 с.

13. Высочина Н. Методология проведения психодиагностических исследований в олимпийском спорте. Наука в олимпийском спорте. 2017. № 1. С. 82–90.

14. Высочина Н. Психологическое обеспечение в многолетней подготовке спортсменов. Наука в олимпийском спорте. 2016. № 4. С. 65–71.

15. Габелкова О. Е. Проявление факторов стресса в разных видах спорта. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. № 1. С. 38–42.

16. Гожин В. В., Дементьев В. Л., Сизяев С. В. Значимость и особенности психологической подготовки юных спортсменов на начальном этапе специализации в восточных единоборствах. Детский тренер. 2005. № 2. С. 10–15.

17. Гордон С. М., Ильин А. Б. Оценка личности спортсменов разных специализаций и квалификаций (на примере циклических, игровых видов и спортивных единоборств). Теория и практика физической культуры. 2003. № 2. С. 39–40.

18. Гордон С. М., Ильин А. Б. Оценка психической готовности к соревновательной деятельности спортсменов разных специализаций и квалификаций (на примере циклических, игровых видов и спортивных единоборств). Теория и практика физической культуры. 2004. № 2. С. 46–49.

19. Горская Г. Б. Психологическое сопровождение подготовки спортсменов к Олимпийским играм. Наука в олимпийском спорте. 2019. № 4. С.41–45.
20. Горская Г. Б., Бондаренко Н. А., Зернова Т. И. Психологические проблемы подготовки спортсменов разного пола. Physical education and sport. 2002. № 46 (1). С. 48–49.
21. Гринь О. Р., Воронова В. І. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. № 3. С. 29–34.
22. Гуніна Л. М., Височіна Н. Л. Методологія корекції рівня стресу у спортсменів. Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції «Достиження вищої школи – 2013» : тези доп. Софія, Болгарія, 2013. С. 61–63.
23. Дамадаева А. С. Гендерные исследования в спортивной психологии. Психологический журнал. 2012. № 1. С. 40–49.
24. Дементьев В. Л., Ушаков А. Ф. Формирование и проявление характера у спортсмена-единоборца. Спортивный психолог. 2010. № 1 (19). С. 38-41.
25. Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта. Киев : Олимпийская литература, 2008. 128 с.
26. Донцов ДА, Донцова МВ. Психологические особенности юношеского (студенческого) возраста. Образовательные технологии. Журнал для организаторов и специалистов обучения в системе высшего и среднего профессионального образования. 2013;2:34-43.
27. Драгунов Л. Особливості побудови підготовки спортсменів в олімпійських циклах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2003. № 1. С. 8–10.

28. Дрюков В. Д. Подготовка спортсменов высокой квалификации в четырехлетних олимпийских циклах. Киев: Науковий світ, 2002. 240 с.
29. Есентаев Т. Современная система подготовки спортсменов в олимпийском спорте и ее внешняя среда. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. № 4. С. 7–11.
30. Єзан В. Г. Мотивація в спортивній діяльності. Единоборства. 2016. № 2 (2). С. 74–76.
31. Келлер В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. Киев : Здоров'я, 1977. 184 с.
32. Клименко В. В. Психологія спорту : навч. посібник для студ. вищ. навч. закл. Київ : МАУП, 2007. 423 с.
33. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография. Харьков: Точка, 2009. 396 с.
34. Козина Ж. Л., Ермаков С. С., Цеслицка М. Теоретико-методические основы индивидуального подхода в спорте. Быдгощ, Польша, 2014. 394 с.
35. Королева Т. П. Проблемы психологического контроля подготовки юных спортсменов. Общество: социология, психология, педагогика. 2012. № 2. С. 85–89.
36. Корольчук МС, Крайнюк ВМ. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : [навч. посіб. для студтів ВНЗ]. Київ: Ніка-Центр, 2006. 580 с.
37. Костюкевич В. М. Теорія та методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посібник. Київ : Освіта України, 2009. 279 с.
38. Костюкевич В. М., Шинкарук О. А., Воронова В. І., Борисова О. В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт». Київ : Олімпійська література, 2018. 528 с.

39. Леонов С. В. Учебно-методические материалы для тренеров по психологической подготовке спортсменов в профессиональном и детско-юношеском спорте. Молодежь и общество. 2012. № 3. С. 108–120.
40. Литвиненко Ю. В. Регуляція пози спортсменів у складних умовах статодинамічної стійкості тіла: монографія. Луцьк: Вежа-Друк; 2018. 324 с.
41. Максимов С., Воронова В., Максимова Ю. Індивідуально-психологічні особливості сумісності спортсменів в акробатиці. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. № 1 С. 48–54.
42. Маслоу А. Г. Мотивация и личность. Киев : PSYLIB, 2004. 352 с.
43. Мельник Е. В., Силич Е. В. Актуальные проблемы психологической подготовки спортсменов. Спортивный психолог. 2009. № 1 (16). С. 51–54.
44. Методи вимірювання психічних станів [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://fkpriv.ru/4-psychologiya-fizicheskogo-vozpitaniya-i-sporta/5-1-metodi-izmereniya-psichicheskikh-sostoyaniy/vse-stranitsi>
45. Находкин В. В. Модель психолого-педагогического сопровождения процесса подготовки юных спортсменов. Философия образования. 2012. № 2. С. 207–216.
46. Несветаев А. К. Теоретическая модель психоспортограммы для спортсмена тхэквондо. Международный научно-исследовательский журнал. 2017. № 5 (59). С. 51–53.
47. Пилипко ВФ, Овсеенко ВВ, Семеняга КВ. К вопросу о мотивации и психологической подготовке при занятиях силовыми видами спорта и единоборствами. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2007(3):12-7.
48. Пирожкова В. О. Психологические предпосылки эмоциональной устойчивости высококвалифицированных спортсменов в условиях соревновательного стресса. Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2015. № 17. С. 93–98.

49. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев : Олимпийская литература, 2017. 656 с.
50. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник для тренеров в 2 кн. Киев : Олимпийская литература, 2015. Кн. 2. 752 с.
51. Платонов В., Козлова О., Воробйова А., Козлов К. Структура та зміст безпосередньої підготовки спортсменів до головних змагань року (Олімпійських ігор та чемпіонатів світу). Наука в олімпійському спорті. 2021. № 4. С. 4–26.
52. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.Н. Платонов.-К.: Олімпійська література, 2015.Кн. 1. -2015. – 680 с.
53. Райгородский Д. Я. Методики и тесты [PDF: учеб. пособ.]. URL:[http://lib.yasu.am/disciplines\\_bk/83fa5e5b61f43bf9fd6ab2d3f1813a25.pdf](http://lib.yasu.am/disciplines_bk/83fa5e5b61f43bf9fd6ab2d3f1813a25.pdf) (дата звернення 31.01.2019).
54. Сайт міжнародної федерації гімнастики. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/hist-acro.php>
55. Сайт Української федерації гімнастики. Спортивна акробатика. . [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://ugf.org.ua/gymnastics-discipline/acrobatic-rules/>.
56. Самойлов НГ, Перельгина ЛА. Основные направления деятельности психологов в спортивных коллективах. Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журн. Харків: ХДАФК 10(2006):218-9.
57. Сивицкий В. Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности. Теория и практика физической культуры. 2006. № 6. С. 40–43.
58. Спесивцева ОИ. Влияния психосоциальных установок личностей юных спортсменов на предстартовые состояния. АНИ: педагогика и психология. 2016(4):17. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyaniya>

psihosotsialnyh-ustanovok-lichnostey-yunyh-sportsmenov-na-predstartovye-sostoyaniya. (дата звернення: 22.09.2023).

59. Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій). URL: <https://vseosvita.ua/library/test-san-samopocutta-aktivnist-nastrij-123115.html> (дата звернення 17.04.2019).

60. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності : кол. моногр. / Т. В. Петровська, В. І. Воронова, О. Р. Гринь та ін.; за заг. ред. Т. В. Петровської. Київ : Видавець Позднишев, 2021. 166 с.

61. Уэйнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев : Олимпийская литература, 2001. 334 с.

62. Хомяк І., Задорожна О., Рихаль В., Котельник А. Аналіз показників тактичної підготовленості висококваліфікованих акробатів в умовах змагальної діяльності. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2019. № 2(34). С. 42-48.

63. Чумаченко ЛА, Ибрагимова ЕА. Оценка предстартового психологического состояния спортсменов. психологическая подготовка спортсменов в соревновательный период // Здоровоохранение Югры: опыт и инновации. 2019. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-predstartovogo-psihologicheskogo-sostoyaniya-sportsmenov-psihologicheskaya-podgotovka-sportsmenov-v-sorevnovatelnyy-period>. (дата звернення: 22.09.2021).