



## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
1.1. Теоретичні основи психологічної підготовки в художній гімнастиці .....	5
1.2. Сутність тривожності та її вплив на результативність спортсменок в художній діяльності .....	11
1.3. Особливості психологічної підготовки спортсменок в художній гімнастиці .....	18
Висновки до розділу 1 .....	24
<b>РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ .....</b>	<b>26</b>
2.1. Методи дослідження .....	26
2.2. Організація дослідження.....	33
<b>РОЗДІЛ 3 ОЦІНКА ТА ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК ВІКОМ 8-10 РОКІВ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ .....</b>	<b>35</b>
3.1. Успішність виступу на клубних змаганнях гімнасток 8-10 років в залежності від показників фізичної та психологічної підготовки.....	35
3.2. Вплив психоемоційного стану на успішність виступу на клубних змаганнях.....	38
Висновки до розділу 3 .....	44
<b>РОЗДІЛ 4 ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТОК ВІКОМ 8-10 РОКІВ.....</b>	<b>46</b>
4.1. Шляхи покращення психологічної підготовки гімнасток віком 8-10 років.....	46
4.2. Розробка програми та графік реалізації.....	48
Висновки до розділу 4 .....	57
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>58</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>61</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>68</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Висока конкуренція у світі сучасної художньої гімнастики висуває підвищені вимоги до рівня майстерності спортсменок. Однак не всі ресурси тренувального процесу задіяні повною мірою, що, безсумнівно, належить до роботи тренера-викладача у такій тонкій сфері як психологічна підготовка гімнасток.

Художня гімнастика – високоемоційний вид спорту, що вимагає від спортсменок граничних психологічних емоцій з миттєвим переходом від крайньої напруги до швидкого спаду. Для успішних виступів на змаганнях потрібне здійснення психологічної підготовки гімнасток.

**Мета дослідження:** дослідження особливостей психологічної підготовки гімнасток 8-10 років групи попередньої базової підготовки до клубних змагань.

### **Завдання дослідження:**

- Проаналізувати наукову літературу та дані мережі Інтернет з проблеми психологічної підготовки в художній гімнастиці;
- визначити психологічні детермінанти психологічної підготовки спортсменок в художній гімнастиці;
- виявити динамічні компоненти психологічної підготовки і простежити як впливає психологічна підготовка гімнасток на результативність у клубних змаганнях.

### **Методи дослідження:**

1. Аналіз наукової літератури та даних мережі Інтернет, узагальнення даних по темі психологічної підготовки спортсменок.
2. Метод експертних оцінок (за участю п'яти експертів).
3. Методи психодіагностики:
  - Тест Люшера
  - Тест тривожності Р. Теммла, М. Доркі, Ст Амен. Методика «Вибери потрібне лице»
  - 4. Методи математичної статистики.

**Об'єкт дослідження:** психологічна підготовка спортсменок в художній гімнастиці.

**Предмет:** психологічної підготовки гімнасток спортивного клубу «Grand Victoria Elite» 8-10 років групи попередньої базової підготовки до клубних змагань.

### **Наукова новизна**

В даний час істотно зросла питома вага психологічної складової у структурі спортивного тренування гімнастів, і процес психологічного супроводу спортивної діяльності базується на суб'єктно-орієнтованому підході, кінцевою метою якого є становлення спортсменок як суб'єкта своєї спортивної діяльності. Багато в чому це пов'язано зі зміщенням акцентів підготовки з результатів спортивної діяльності на реалізацію потенціалу особистості. Саме тому психологічна підготовка та психологічний супровід гімнастів є однією з найважливіших складових тренувального процесу, а її організація вимагає не тільки моделювання процесу формування психологічної готовності та стійкості спортсменів, а й технології психологічної підготовки, обліку індивідуально-типологічних характеристик гімнастів, психологічної сумісності з тренерським складом тощо.

### **Практична значимість**

В рамках практичного застосування запропонованих напрямків тренувального процесу спортсменок з художньої гімнастики в групі попередньої базової підготовки до клубних змагань враховувати ряд рекомендацій:

1. Відповідно до запропонованого графіку занять на півроку, проводити тренування з використанням програми ігрової психологічної підготовки групи попередньої базової підготовки до клубних змагань

2. Здійснювати контроль зміни психоемоційного стану спортсменок-гімнасток протягом усього навчального року, а саме на початку сезону, у підготовчий період та на передстартовому етапі.

## РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ І ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

### 1.1. Теоретичні основи психологічної підготовки в художній гімнастиці

Психологічна підготовка – це система заходів спрямованих формування вміння зберігати оптимальний психологічний стан (спокій, самовладання) при сильній нервовій напрузі: втоми, серйозної конкуренції, невдачах, лідируванні. Крім цього, психологічна підготовка вирішує завдання формування та вдосконалення основних психічних якостей та умінь, виховні та освітні завдання [15, с.89; 1, с.78].

До групи попередньої базової підготовки входять:

1-ий рік навчання діти віком 8-9 років, мінімальна кількість груп – 4, кількість учнів в групі – 8, максимальна кількість годин на тиждень – 12 годин, вимоги до спортивної підготовки: виконання 2-ого розряду;

2-ий рік навчання діти віком 9-10 років, мінімальна кількість груп – 3, учнів у групі – 8, максимальна кількість годин на тиждень – 14 годин, вимоги до спортивної підготовки: 50% 1 розряду.

3-ій рік навчання діти віком 10-11 років, мінімальна кількість груп – 3, учнів у групі – 6, максимальна кількість годин на тиждень – 18 годин, вимоги до спортивної підготовки: 1 розряд [1, с.56].

У основі психологічної підготовки лежать з одного боку психологічні особливості виду спорту, з другого індивідуально-типологічні особливості спортсмена, що має враховуватись у видах психологічної підготовки (рис.1.1). [34, с.67].

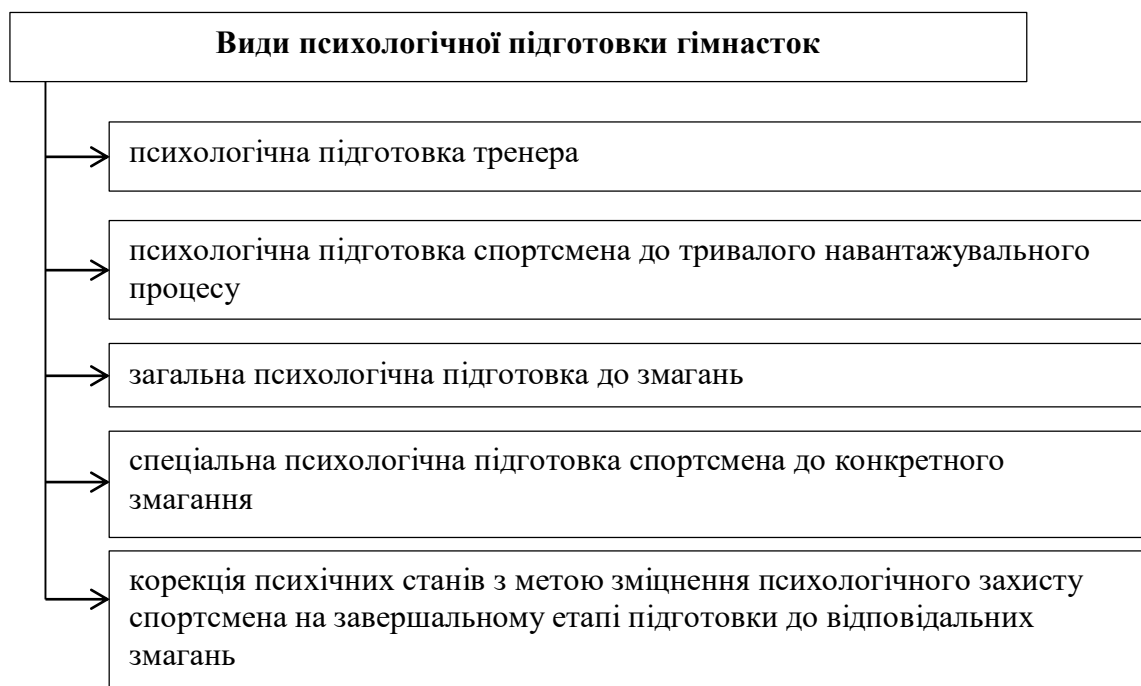


Рис.1.1. Види психологічної підготовки [34, с.67]

У гімнастиці організація безперервної психологічної роботи зі спортсменками є особливо важливою. Цей вид спорту характеризується «інтроверсивністю», а його результати безпосередньо залежать від максимальної концентрованості спортсменок на чуттєвому сприйнятті, оцінці своїх можливостей, темпоритму рухів, переміщень у просторі та часі. Також до психологічних особливостей гімнастики як виду спорту відносять значну психологічну напруженість, почуття небезпеки, пов'язане з ризиком для здоров'я та життя спортсменок. Це вимагає від гімнастів певних теоретичних і практичних психологічних знань і досвіду, а від тренерів і психологів, які працюють зі спортсменками – максимального врахування психологічних особливостей та індивідуальних можливостей кожної особи (рис.1.2.) [5, с.77].



Рис.1.2. Модель психологічного супроводу гімнасток [13, с.78]

Для успішної роботи з гімнастами-початківцями тренеру або психологу необхідно провести психодіагностику їх індивідуально-особистісних особливостей. Результати психодіагностики повинні враховуватися тренером безпосередньо в ході тренувань, при проведенні виховної роботи зі спортсменками, при вирішенні інших питань, пов'язаних з їхньою підготовкою.

На рис.1.3. представлені основні параметри, що вивчаються в результаті психодіагностики гімнасток.

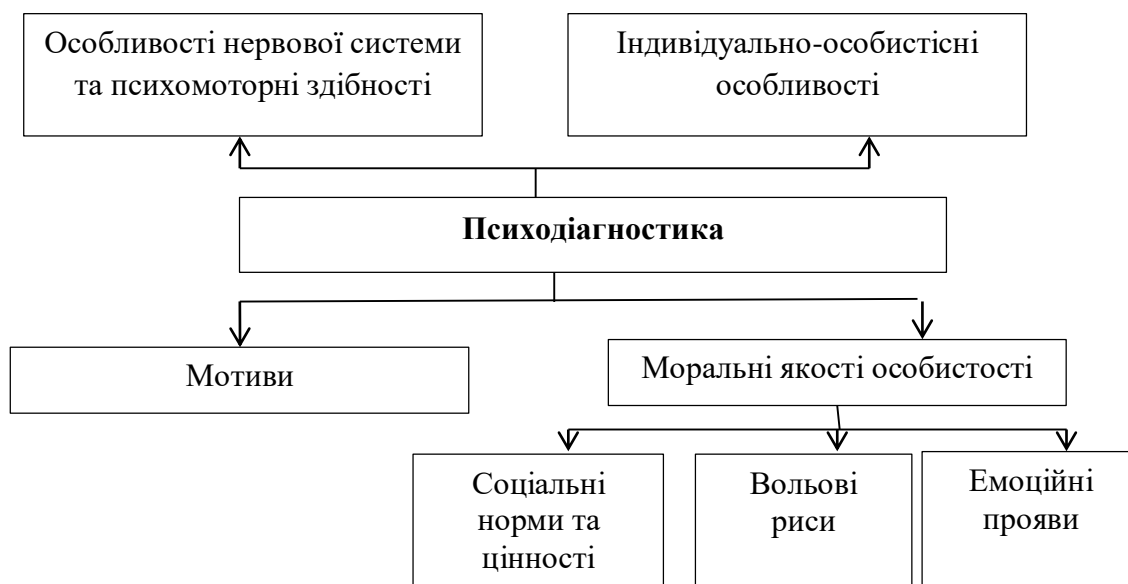


Рис.1.3.Параметри психодіагностичного вивчення гімнасток [15,с.79]

Значимість виділених компонентів психодіагностики обумовлена такими теоретично обґрунтованими положеннями:

- від психомоторних здібностей (сукупності властивостей психіки, що дозволяє точно виконувати рухи і керувати ними) гімнасту залежить успішність вдосконалення його професійної майстерності. До них відносять: довільність рухових дій, рухову пам'ять, рухову уяву та ін.;

- для вищої гімнастики властива значна психологічна напруженість, тому до індивідуально-особистісних особливостей, необхідних для успішної

реалізації спортсменок, відносять самовладання та волюву мобілізацію, що виступають як умова концентрації зусиль, необхідних для виконання вправ з максимальною фізичною напругою. Тут же необхідно відзначити таку якість, як завадостійкість: властивість психіки, що дозволяє успішно боротися з факторами, що збивають, що в ідеалі проявляється в повній нечутливості до безлічі різноманітних перешкод або в активному протидії їх руйнівному впливу;

– від рівня сформованості моральних рис особистості залежать як волюві якості гімнастів, так і емоційні прояви, що становлять дуже важливу частину їхньої характеристики. Їх фіксують за такими ознаками: загальна інтенсивність емоційних переживань, ставлення до спортивних успіхів і невдач, наявність емоційних зривів на тренуваннях і змаганнях, наявність, недовірливість та ін. За наявності даних негативних проявів необхідна поглиблена психокорекційна робота з управління станом;

– визначення мотивів заняття спортом є найважливішою частиною відбору гімнастів для спорту вищих досягнень. На різних етапах підготовки спортсменок одні мотиви мають переваги над іншими. Для спортсменок-початківців визначальними мотивами можуть бути бажання батьків, потреба в руховій активності, взаємини з тренером і командою, можливість спілкування з однолітками, об'єднаних спільними завданнями та цілями в рамках спеціально організованої спортивної діяльності та ін. Надалі розвиток стійких мотивів багато в чому залежить від спортивних досягнень гімнасту, розширення спортивних знань, навичок та умінь [44, с.109].

Отримані в ході тренувань за допомогою психодіагностики та педагогічного спостереження за гімнастами дані про типологічні та характерологічні властивості особистості послідовно викладаються в психологічній карті гімнастки.

При використанні рекомендованих діагностичних методик вносяться результати діагностики відповідно до інтерпретації тесту, при педагогічному спостереженні необхідно розробити систему оцінки прояву психологічних



властивостей (наприклад, за десятибальною системою). На підставі отриманих результатів складається висновок на кожній гімнастці за основними розділами психологічної карти, який потім необхідно враховувати в рейтинговій оцінці професійної діяльності спортсменок [50, с.13].

Другий блок психологічного супроводу спортсменок включає їх психологічну підготовку в ході тренувального процесу, навчання методам саморегуляції (рис.1.4.).

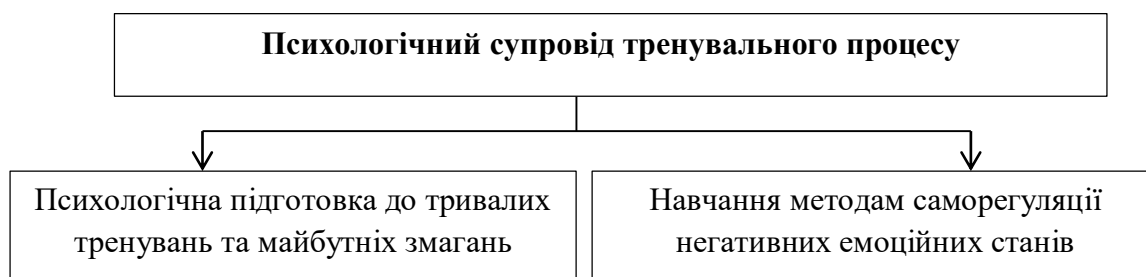


Рис.1.4. Психологічний супровід тренувального процесу

Сучасна концепція роботи з висококваліфікованими спортсменками потребує організації спеціальної психологічної підготовки, що передбачає систематичне використання методів психо - та саморегуляції. Найбільш вагомий ефект дає застосування методів саморегуляції: ідеомоторних прийомів, самонавіювання, медитації, біологічного зворотного зв'язку [44, с.39].

У ході тренувального процесу тренеру необхідно навчити гімнаста спеціальними прийомами психологічного регулювання свого стану. До них також належать: вміння підбирати і виконувати окремі елементи рухової розминки, переключати увагу, регулювати дихання, елементи аутогенного тренування. З допомогою таких прийомів забезпечується емоційна стійкість спортсменки. Крім того, вони застосовуються для виведення гімнасту зі стану апатії, для активізації працездатності, мобілізації зусиль [22, с.71].

Третій блок психологічного супроводу – психологічне управління з тренувальною діяльністю (рис 1.5).

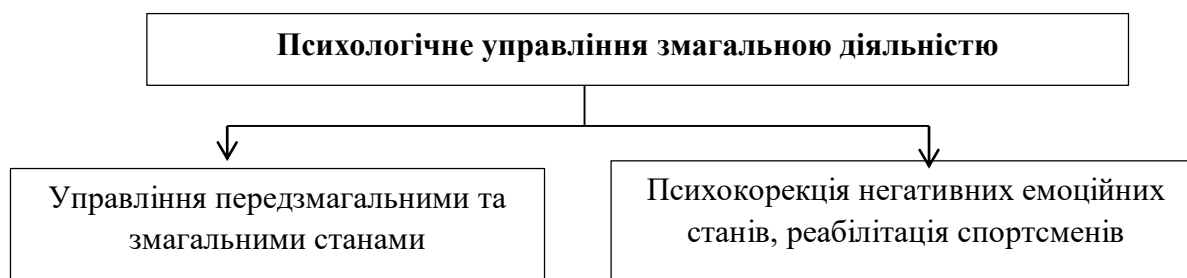


Рис.1.5. Психологічне управління змагальною діяльністю [3, с.67]

Психологічне управління змагальною діяльністю включає наступні компоненти: управління передзмагальними та змагальними станами гімнасток (мобілізацію емоційно-вольової сфери гімнасток для виконання складних завдань, подолання апатії, передстартової «лихоманки» тощо), психокорекцію негативних емоційних і емоційних них, реабілітацію спортсменок, які зазнали спортивної поразки, або отримали в ході змагань фізичні травми.

Методи, прийоми та засоби, що реалізуються на цьому етапі, повинні бути спрямовані на подолання стресу після змагань, використання психологічних захистів – сублимації, раціоналізації та ін. спорту, наявністю системного уявлення про зміст психологічного супроводу, необхідністю застосовувати діагностичні методики у вивченні можливостей спортсменок, їх психологічної готовності до спорту, вмінням застосовувати практичні психологічні технології в роботі, методи реабілітації спортсменок у результаті спортивних невдач тощо [33, с.100].

## 1.2. Сутність тривожності та її вплив на результативність спортсменок в художній діяльності

Найчастіше термін «тривога» дослідники трактують, спираючись визначення Ч. Спілберга, який розумів під станом тривоги реакцію на певний подразник чи ситуацію, яку індивід сприймав як потенційно чи актуально небезпечну. Стан тривоги, на думку автора, може варіювати за інтенсивністю та змінюватись у часі як функція рівня стресу, яку зазнає індивід.

Термін «тривожність» використовується для позначення щодо стійких індивідуальних відмінностей схильності індивіда відчувати цей стан. І тут тривожність постає як риса особистості, яка виявляється у поведінці людини, та її рівень можна визначити з частоти і інтенсивності виникнення в індивіда стану тривоги. Отже, автор робить висновок про те, що індивіди з високим рівнем тривожності більш схильні до впливу стресових факторів і схильні переживати стан тривоги більшої інтенсивності і значно частіше, ніж індивіди з низьким рівнем тривожності [25, с.41].

У низці досліджень зарубіжних психологів було виявлено, що спортсменки характеризуються високим рівнем тривожності, що перевищує норму. Можливо, це пов'язано зі змагальним періодом у житті спортсменок, оскільки відомо, що чим ближче змагання, тим вище тривожність спортсменів. Взагалі, велика тривожність жінок проти чоловіками є твердо встановленим фактом. Оскільки у тривожних сильніше виражений мотив уникнення невдачі, цей мотив сильніше виражений у жінок. Ймовірно, це є однією з причин того, що високотривожні гімнастки на змаганнях виконують вправи гірше, ніж на тренуваннях, тоді як у гімнасток з низькою тривожністю, навпаки, на змаганнях виконують краще, ніж на тренуваннях [51, с.12].

Міжнародна статистика показує, що, як правило, спортсмени з високою тривожністю не можуть виявити свої можливості на великих змаганнях. Але й спортсмени з дуже низькою тривожністю мають тенденцію не показувати хороші результати внаслідок їхньої недостатньої вмотивованості.

Високотривожний спортсмен може успішно освоювати рухові дії та виступати на змаганнях, якщо включені інші компенсаторні механізми. Просто високотривожний спортсмен вимагає до себе більшої уваги та емоційної підтримки, більш тривалого освоєння важких і небезпечних з його погляду вправ, йому необхідна спеціальна підготовка до змагань [40, с.44].

У спортивній практиці тривогу відносять до фундаментальних, але найменш специфічних емоційних станів, що постійно спостерігаються в тренувальному та змагальному процесах. Будучи одним із найчастіших проявів гострого та хронічного стресу, тривога виконує як захисну (мобілізує) функцію, так і дестабілізуючу у тому випадку, коли її інтенсивність та тривалість перевищують індивідуальні компенсаторні можливості спортсмена у процесі адаптації. Особливо важливо розуміти, що у кожної людини є «коридор» психофізіологічної напруги, в рамках якої вона може витримати негативні наслідки напруги. Фахівцями в галузі спорту помічено, що напружена спортивна діяльність призводить до збільшення кількості стресів, підвищення тривожності та пов'язаних з ними особистісних розладів [34, с.10].

В умовах розвитку сучасного дитячо-юнацького спорту збільшується обсяг фізичного навантаження, пов'язаного зі значною емоційною напругою. Усе це призводить до підвищення вимог до психічного стану спортсмена.

Тривожність впливає на успішність діяльності спортсменів. Як встановлено, тривожність сприяє діяльності у досить простих для індивіда ситуаціях і заважає – у складних, причому істотне значення має вихідний рівень тривожності людини.

Як показали дослідження, у спортивній діяльності переживання стану тривоги має особливості. Стійка особистісна тривожність виникає у спортсменів з такими рисами, як ранимість, підвищена вразливість, недовірливість. Цей вид тривожності постає як реакція на загрозу чогось неіснуючого, що не має ні назви, ні чіткого образу, але загрожує людині втратою себе, втратою свого «Я». Така тривога у спортсмена обумовлена внутрішнім конфліктом між двома прагненнями, що суперечать один одному,

коли щось важливе для нього одночасно відштовхує і притягує. Спортсмен стає соціально дезадаптованим і тому він іде у свій внутрішній світ. Він стає хамелеоном за принципом: «Я (як і внутрішній світ) як усі». Він може стати агресивним, тому що агресивність знімає тривогу. У поведінці це проявляється підвищеною грубістю, недружелюбністю тощо. При посиленні тривоги у спортсмена з'являється відчуття невідворотності катастрофи, що насувається, неможливості уникнути небезпеки. Найбільш високий рівень тривоги – тривожно-боязливе збудження, яке виявляється у потребі рухової розрядки, панічному пошуку виходу та очікуванні допомоги. Якщо спортсмен не отримує цієї допомоги, то дезорганізація поведінки та діяльності досягає свого максимуму. Така тривожність може породжуватися чи справжнім неблагополуччям спортсмена у найбільш значних змаганнях. Або існувати як би всупереч об'єктивно благополучному становищу, будучи наслідком певних особистісних конфліктів, неадекватного розвитку самооцінки і т. п. Подібну тривожність часто відчують спортсмени, які часто виступають на змаганнях, відповідально ставляться до тренувань, суспільного життя, спортивної дисципліни. Однак це видиме благополуччя дістається їм невиправдано великою ціною і може призвести до зривів, особливо при різкому ускладненні діяльності [11, с.43]. У таких спортсменок відзначаються виражені вегетативні реакції, неврозоподібні та психічні порушення. Тривожність у випадках часто породжується конфліктністю самооцінки, наявністю у ній протиріччя між високими домаганнями і досить сильною невпевненістю у собі. За такого конфлікту спортсменки змушені прагнути домогтися успіху переважають у всіх сферах, але не заважає їм правильно оцінити успіхи, породжуючи почуття постійної незадоволеності, нестійкості, напруженості. Це веде до гіпертрофії потреби у досягненні. Відзначається перевантаження та перенапруга, що виражаються у порушеннях уваги, зниженні працездатності, а також підвищеній стомлюваності. Тривожні спортсменки - не цілком благополучний контингент: їхні спортивні результати можуть бути вкрай низькими, в них може сформуватись невроз. Надмірно високий рівень, як і надмірно низький, -

дезадаптивна реакція, що виявляється у загальній дезорганізації поведінки та діяльності і потребує різних способів корекції [12, с.30].

Слід також звернути увагу на спортсменок, які, умовно кажучи, характеризуються «надмірним спокоєм». Подібна нечутливість до неблагополуччя має, як правило, компенсаторний, захисний характер і перешкоджає повноцінному формуванню особистості. Спортсменка хіба що допускає неприємний досвід у свідомість. Емоційне неблагополуччя у разі зберігається внаслідок неадекватного ставлення до дійсності, негативно позначаючись на продуктивності діяльності.

Психодіагностичні дослідження спортсменок показало, що підвищена тривожність викликає переважно, тобто тимчасове зниження працездатності під впливом тривалого навантаження. Енергія витрачається не так на спортивну діяльність, але в придушення тривожності, унаслідок чого виснажуються внутрішні ресурси індивіда, і якщо проблема вирішується, це може призвести до розвитку невротичного стану [41, с.18].

Можна виділити ряд функцій тривоги.

По-перше, наявність «піків» тривоги свідчить про значущість її переживання задоволення провідних потреб спортсменок певного віку та статі. Це є підтвердженням уявлення про її сигнальну і мобілізуючу функції, а також свідчить на користь уявлень про зв'язок тривожності (і як стану, і як властивості) із незадоволенням значущих потреб [10, с.55].

По-друге, говорячи про функцію тривоги у спортивній діяльності, слід підкреслити, що аж до старшого підліткового віку вона в основному негативно впливає, особливо в умовах тренувань. У дошкільному та протягом усього шкільного віку вплив тривоги на спортивну діяльність виявляється опосередкованими особливостями поведінки тренера та створюваною ним атмосферою в команді. Саме останнє, суттєво збільшуючи афективну насиченість ситуації, негативно впливає на ефективність діяльності спортсменок [12, с.56].

По-третє, взаємодія в системі «тривожність як стан-властивість» посилюється зі збільшенням віку спортсменок, хоча на нього також багато в чому впливає позиція та поведінка тренера [11, с.109].

Проте з розгляду результатів досліджень та спостережень за діяльністю спортсменок випливає, що:

- поряд із дійсними станами тривоги існують і стани, що симулюються;
- успішно діяти можуть і спортсменки, стан яких визначається як неприємне, незручне, тобто. стан тривоги;
- рівень психічної напруженості в окремих спортсменок не є постійною величиною, на нього впливає ситуація;
- оптимально діяти можуть спортсменки з різним рівнем тривоги;
- висновки досліджень нерідко суперечливі;
- більш поглиблені роздуми підводять до припущення досить сильної залежності між емоційністю людини та ефективністю її діяльності;
- стан тривоги у спорті буває також станом суб'єктивного бажаним [23, с.78].

Добре підготовлена спортсменка перебуває перед виконанням завдання хіба що може «перед вибухом енергії». Говорять, що тривожна спортсменка «згоряє до початку боротьби». Старт очікується з нетерпінням, і цього стану суб'єктивно бажає більшість спортсменок, але «згоряє» у передстартовій лихоманці лише недосвідчений та зі слабкою нервовою системою. З погляду передстартових переживань спортсменок із сильною нервовою системою можна з великим наближенням стверджувати, що напруженість і стрес їм пов'язані з відчуттям «комфарту психологічного функціонування». Умови цього «комфарту» створюють механізм свідомого контролю своєї тривоги. У спортивній діяльності виключно сильні зовнішні впливи та управління. Суворий клімат спорту вимагає швидше тиску сильних сигналів, ніж вільного клімату, незалежності, прихильності [44, с.80].

Регуляція ззовні стосується кількох галузей управління: від простого навчання до складних індивідуальних рішень. Функціонування у спорті трактується як особиста діяльність спортсменок, а й як групова, командна, соціальна діяльність. Мотивація досягнення успіху у спорті орієнтована на громадське визнання особистості спортсменки та особистості його тренера.

Проблема свідомої локалізації контролю тривоги у спортсменок лише починає розроблятися у психології спорту. Можна виділити кілька цікавих фактів. Готовність піддатися маніпуляції і очікування спортсменками з боку суперників складають у спорті певний феномен у зв'язку з базовими рисами спорту – свободою і незалежністю особи, що змагається. Підпорядкування спортсменок зовнішньому керівництву, наприклад, тренеру у команді, створює лише видимість «комфорту психологічного функціонування», що має зменшувати силу впливу ситуацій, викликають напруженість і тривожність, тобто. служать нейтралізації у сприйнятті загрози та є тими факторами, через які ми спробуємо визначити стан стресу [34, с.78].

У спортивній діяльності співіснують два «світи»:

- реалістичний світ: ситуація, завдання, закодована програма дій, адекватна поведінці спортсменок;
  - нереалістичний світ: «світ суб'єктивно створеної тривоги».
- Спортсменка своїм розумом і мисленням сам будує ситуацію загрози, що залежить від особливостей його сприйняття реальних ситуацій, один бачить у ній загрозу, інший ні. У зв'язку з тезою про «побудову ситуації загрози» можуть з'явитися гіпотези щодо «пластів переживання», тому що «суб'єктивно побудована загроза» може мати різну тривалість та значущість для спортсменки. Опускаючи тут безліч тверджень, що стосуються стресу у спорті та його впливу на результат, вдумаємось у сутність стресу, використовуючи нетрадиційний підхід [22, с.90].

У природних умовах спортсменка включена до системи взаємодій, які готують його до виконання завдання. У цьому домінує дію, орієнтоване



виконання завдання. Це усунення перешкод, відновлення спроб. Це також зростання інтенсивності реакції, покращення орієнтаційних процесів.

Поряд із поведінкою, специфічною для спортивної дії, виникають стани та реакції, прямо не пов'язані з реалізацією завдання або мети змагання. Це насамперед посилені процеси антиципації, приписування загрозливого впливу різним ситуаціям, що створює тривогу та емоційну напруженість, виявляється і поведінка, подібна до захисних реакцій, що погіршує самопочуття спортсменки [15, с.6].

Приведення у дію захисних механізмів на кшталт витіснення чи придушення тривоги характеризується двома різними «регуляційними площинами», чи «рівнями регуляції». Один з них ускладнює виконання завдання, інший полегшує витримати ситуацію, допомагає приступити до дії, незважаючи на труднощі.

Загалом, можна стверджувати, що захисні реакції (до певної міри їх інтенсивності) виступають лише як «супутні явища». Вони «лише супроводжують» доти, доки у сфері діяльності не виникає стан «дійсної загрози».

Допускається таке, що поріг перцептивної стійкості означає пропорцію між насиченням ситуації:

- факторами, що стосуються досягнення дійсного завдання (добре підбраного);
- факторами, що стосуються інших станів та об'єктів (різного типу оцінок, передбачення наслідків, приписування характеристик суперникам та ін.). Переважання в образі завдання елементів «поза завданням» або недолік елементів завдання створює ситуацію нестачі концентрації на завданні або її мінімальний розмір [56].

Загроза описується як безпека, деяка деформація, тобто. як обставини, що передвіщають небажані впливи або позбавлення чогось. Інакше висловлюючись, поняття загрози є сигналом про можливі неприємності. Для спорту такі ситуації дуже характерні.

Не описуючи докладно підготовку спортсменки до старту, яка у зв'язку із зазначеними категоріями дій та ознаками ситуації у послідовних етапах підготовки до старту формується картина майбутнього завдання та його загальної ситуації. Картина ця розвивається чи скорочується у міру отримання інформації та очікувань. Актуалізація цієї картини пов'язана із моторною активністю. Цей скорочений розумовий образ сигналізує про те, що можливе «хвилясте відчуття загрози». Точніше, незалежно від спортсменки з'являється «хвилясте відчуття загрози» [14, с.89].

### **1.3. Особливості психологічної підготовки спортсменок в художній гімнастиці**

Як правило, питання психологічної підготовки спортсменок потрапляють у поле уваги тренерів-викладачів лише тоді, коли після кількох років занять їхні учні здобувають досить високий рівень майстерності та починають виступати у змаганнях. Внаслідок цього не використовуються багато можливостей підвищення ефективності тренувального процесу та формування психологічних передумов надійності змагальної діяльності.

У основі психологічної підготовки у художній гімнастиці лежать, з одного боку, психологічні особливості виду спорту, з іншого – психологічні особливості спортсменки. Чим більша відповідність між тим і іншим, тим швидше можна очікувати від гімнастки високих результатів [60].

Особливості змагальної діяльності у художній гімнастиці пов'язані з формуванням стану емоційної напруженості, обумовленого низкою факторів:

- великі міжзмагальні інтервали піднімають значущість нечисленних змагань та ускладнюють адаптацію спортсменок до умов виступів;
- багатостартовість змагань за кілька днів, що тягне за собою багатосторонність стартових станів, викликає психічну втому, почуття психічної напруженості за відсутності достатнього розслаблення після чергового старту;

– у зв'язку з координаційною складністю вправ і з тривалою, змінною за інтенсивністю психічною напругою, а також при виступі в незвичній залі руховий самоконтроль в умовах змагань стає нестабільним та недостатньо інформативним – це не може не підвищити емоційну напруженість гімнастки;

– удачі та невдачі в гімнастиці носять інший характер, ніж у більшості видів спорту, оскільки вони залежать не від супротивників і партнерів, а лише від самої спортсменки, «вага» серйозних помилок часто порівняно невелика, наслідки в більшості випадків не є вирішальними у визначенні спортивних результатів даних змагань, оскільки багатостартовість та просте підсумовування результатів усіх стартів дозволяють виправити стан справ;

– специфіка спортивної боротьби у гімнастиці полягає у відсутності безпосередньої прямої боротьби з противником, опосередкованої цієї боротьби оцінкою та деякими іншими факторами. Великий психологічний тиск чинить і єдиність спроби, що підвищує вагу результату [57, с.19].

Особливості психологічного налаштування – наслідок специфіки рухової діяльності гімнастів та тактики боротьби. До особливостей управління увагою відносяться: завдання тривалого збереження високого рівня його напруги, складність його доцільного розподілу та перерозподілу, боротьба з провалами уваги, завдання раціонального його звуження тощо.

Слід сказати про особливості управління етичною поведінкою – поведінка гімнасток на змаганнях може бути хорошим прикладом для представників інших видів спорту (поведінка на змаганнях у гімнастичній команді, на людях, коли нерви напружені, коли особисті інтереси нерідко суперечать інтересам інших, коли виникає необхідність правильно реагувати на емоційно складні ситуації, що має велике значення) [22, с.56].

В табл.1.1 представлено схему психологічної підготовки спортсменок художньої гімнастики.

Таблиця 1.1

## Схема психологічної підготовки художніх гімнасток [36, с.56]

Етапи підготовки	Зміст підготовки	Конкретні задачі	Методи і засоби підготовки	Методи, показники контролю
Базова психологічна підготовка	Мотиваційно-вольова підготовка	Підвищення прагнення досягти успіху	Постановка перед гімнасткою порівняно важких завдань, емоційне заохочення її досягнень, схвалення самостійних спроб досягти успіху, створення обстановки змагань при вдосконаленні спортивних дій	Тематичний апперцептивний тест (ТАТ). Спостереження. Бесіди та опитування
	Удосконалення прийомів саморегуляції несприятливих станів	Опанування методом аутогенного тренування (АТ)	Озброєння гімнастки знаннями теоретичних засад АТ. Навчання практичним прийомам АТ	Опитування з теоретичних питань АТ. Реєстрація об'єктивних показників ефективності оволодіння прийомами АТ
Спеціальна психологічна підготовка	Збір та аналіз інформації про змагання	Аналіз умов змагання Оцінка суперниць Уточнення власної підготовленості	Ознайомлення зі становищем та умовами змагань. Аналіз підготовленості суперниць (рівень спортивної форми, змісту вправ). Аналіз контрольних вправ. гімнастики, оцінка її можливостей, бесіди, спрямовані на формування адекватної самооцінки	Бесіди, опитування, самозвіти
	Ймовірне прогнозування змагальної діяльності	Удосконалення здатності керувати собою в умовах змагань	Моделювання умов майбутніх змагань, обмеження розминки, запрошення суддів та глядачів, подання однієї спроби до виконання вправ. Проведення тренувань за графіком змагань, використання ідеомоторної підготовки, підвищення вимог щодо якості виконання вправ.	Експертні та суддівські оцінки за виконання вправи

У психологічній підготовці виділяють:

- базову підготовку;
- підготовку до тренувань (тренувальну);
- підготовку до змагань (змагальна, яка, у свою чергу, підрозділяється на передзмагальну, змагальну та післязмагальну) [3, с.67].

Базова психологічна підготовка включає: розвиток важливих психічних функцій та якостей (уваги, уявлень, відчуттів, мислення, пам'яті, уяви); розвиток професійно важливих здібностей (координації, музичності, емоційності, а також здібностей до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе); формування значних моральних та вольових якостей (любові до виду спорту, цілеспрямованості, ініціативності); психологічна освіта (формування системи спеціальних знань про психіку людини, психічні стани, методи формування потрібного стану та способи подолання несприятливих станів); формування умінь регулювати психічний стан, зосереджуватись перед виступом, мобілізувати сили під час виступу, протистояти несприятливим впливам [55, с.66].

Успіх змагальної діяльності значною мірою залежить від якості попереднього тренувального процесу. Тому, перш ніж готувати гімнастку до стресових ситуацій змагань, треба підготувати її до важкої, часом монотонної та тривалої роботи. Психологічна підготовка до тренувань передбачає вирішення двох основних завдань: формування значущих мотивів напруженої тренувальної роботи та формування сприятливих відносин до спортивного режиму, тренувальних навантажень та вимог. Психологічна підготовка до змагань починається задовго до змагань, спирається на базову підготовку і повинна вирішувати наступні завдання: формування значущих мотивів змагальної діяльності; оволодіння методикою формування станів бойової готовності до змагань, впевненості у собі, своїх силах; розробку індивідуального комплексу налаштування та мобілізуючих заходів; вдосконалення методики саморегуляції психічних станів; формування

емоційної стійкості до змагального стресу; відпрацювання індивідуальної системи психорегулюючих заходів; збереження нервово-психічної свіжості, профілактику перенавантажень [15, с.89].

Завдання психологічної підготовки вирішуються, спираючись на загальноприйняте поділ річного циклу на періоди, етапи та мезоцикли.

Так, на загально-підготовчому етапі ставляться такі завдання та рекомендуються певні дії:

- формування значних мотивів напруженої тренувальної роботи передбачає постановку перед гімнасткою важких, але здійсненних завдань, переконання гімнастки у її великих можливостях, схвалення її спроб досягти успіху, заохочення досягнень;

- формування сприятливих відносин до спортивного режиму та тренувальних навантажень вимагає використання розмов, роз'яснень, переконань, прикладів видатних спортсменок, особистого прикладу, заохочення та покарання;

- вдосконалення здатності до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе передбачає застосування аналогічних засобів;

- розвиток волевих якостей: цілеспрямованості, наполегливості та завзятості, сміливості та рішучості, витримки, терпіння та самовладання, самостійності та ініціативності. Рекомендується регулярне застосування тренувальних завдань, які представляють гімнасток як об'єктивну, і суб'єктивну труднощі, проведення тренувань в ускладнених умовах;

- формування системи спеціальних знань про психіку людини, психічні стани, методи психорегуляції. Необхідні лекції, бесіди, семінари, вивчення спеціальної літератури, самоспостереження та самоаналіз;

- оволодіння прийомами саморегуляції психічних станів: зміна думок за бажанням; підпорядкування самонаказу; заспокійлива та активізуюча розминка; дихальні вправи; ідеомоторне тренування; психорегулювальне тренування; заспокійливий та активізуючий самомасаж. Навчання відповідним прийомам відбувається на спеціальних заняттях або під час тренувань,

застосовуючи звичайну методику навчання: пояснення та багаторазову вправу у застосуванні прийомів, що освоюються;

– розвиток психічних функцій та якостей, необхідних для успішної діяльності в художній гімнастиці: зосередженості, уваги, чіткості уявлень, виразності відчуттів, швидкості та глибини мислення, рухової та музичної пам'яті, творчої уяви. Тут застосовуються спеціальні знання, регулярне оновлення навчального матеріалу, вивчення нового, застосування методичних прийомів, що дозволяють акцентувати увагу на психічних функціях і якостях, що розвиваються [30, с.77].

Завдання спеціально підготовчого етапу:

– формування значимих мотивів змагальної діяльності робить необхідним визначення завдань майбутнього змагального періоду в цілому та конкретизації їх на кожні змагання з подальшою корекцією в міру потреби;

– оволодіння методикою формування стану бойової готовності до змагань передбачає розробку індивідуального режиму дня змагання, випробування його на навчальних змаганнях, аналізу та внесення поправок;

– розробка індивідуального комплексу настроювальних заходів та комплекс дій гімнастики перед викликом з подальшою апробацією та внесення коректив;

– вдосконалення методики саморегуляції психічних станів через застосування методів саморегуляції у умовах змагань, під час модельних тренувань та навчальних змагань;

– формування емоційної стійкості до змагального стресу. Тут при підготовці до основних змагань потрібно провести гімнастику через систему навчально-підготовчих змагань, визначити індивідуально доцільну норму таких змагань;

– відпрацювання індивідуальної системи психорегулюючих заходів [36, с.150].

Через самоаналіз необхідно визначити індивідуально ефективні психорегулюючі заходи: екскурсії, поїздки за місто, кіно, концерти, читання, в'язання, ігри, прогулянки.

Змагальний період передбачає:

- формування впевненості у собі, своїх силах та готовності до високих спортивних досягнень. Потрібна об'єктивна оцінка якості виконаної тренувальної роботи, реальної готовності гімнастки, переконання її можливості вирішувати поставлені змагальні завдання;

- збереження нервово-психічної свіжості, профілактика нервово-психічних перенапруг визначає аналогічні засоби;

- мобілізація сил для досягнення високих спортивних результатів свідчить про застосування індивідуально значимого комплексу психорегулюючих заходів. Застосування всього комплексу раніше відпрацьованих засобів формування стану бойової готовності та профілактики несприятливих психічних станів;

- зняття напруги змагання зумовлює розбір результатів змагань, аналіз помилок, обговорення можливостей їх виправлення, постановка завдань на майбутнє, відволікаючі, відновлювальні та психорегулюючі заходи [11, с.107].

### **Висновки до розділу 1**

Отже, психологічна підготовка спортсменки – це педагогічний процес та успішність її залежить від виконання низки загально-педагогічних принципів:

- 1) Принцип виховного навчання виявляється у здійсненні виховання та формування особистості спортсменки через зміст, методи та організацію всього навчально-тренувального процесу, а також під впливом тренера та колективу.

- 2) Принципи свідомості та активності означають оптимальне співвідношення педагогічного керівництва з самостійною, свідомою, активною та творчою діяльністю спортсменки.



3) Принципи систематичності та послідовності сприяють формуванню психічної готовності спортсменки. Всі засоби та прийоми психологічного впливу на спортсменку дають найбільший ефект, якщо вони суворо розподілені за періодами навчально-тренувального процесу та забезпечують послідовність накопичення знань.

4) Принципи всебічності та міцності. Психологічна підготовка може плідно здійснюватися лише у нерозривному зв'язку з фізичною, технічною та тактичною підготовкою.

Отже, відбиваючи певні закономірності процесу психологічної підготовки, слід зазначити, що це вищезазначені принципи взаємопов'язані і взаємообумовлені. Порушення чи недотримання однієї з них ускладнює реалізацію інших.

Ефективність психологічної складової спортивної підготовки визначається рівнем теоретичних знань тренерів у галузі психології спорту, наявністю системного уявлення про зміст психологічного супроводу, необхідністю застосовувати діагностичні методики у вивченні можливостей спортсменок, їх психологічної готовності до спорту, вмінням застосовувати практичні психологічні технології в роботі, методи реабілітації спортсменок внаслідок спортивних невдач та ін.

## РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

### 2.1. Методи дослідження

На рис. 2.1. представлено схему теоретичних та експериментальних досліджень за магістерською роботою.



Рис.2.1. Схема проведення досліджень

Аналіз літературних джерел проводився з метою пошуку та виявлення методичних основ для постановки проблеми, формування мети та завдань дослідження, узагальнення та систематизації даних по проблемі дослідження.

**Методи психологічної діагностики спортсменок, щодо їх психологічної підготовки та рівня тривожності перед змаганнями:**

### 1. Тест Люшера

Макс Люшер – швейцарський психолог, який створив кольоровий тест, який здобув всесвітню популярність. Причому зробив він це на зорі своєї наукової діяльності, будучи ще зовсім молодим вченим. До своїх 16-ти років Люшер вже напрацював солідну теоретичну базу і старанно працював над власними науковими працями і розробками. Наприклад, на початку 1940-х років одним із захоплень вченого стало створення альтернативної типології характерів.

Під час роботи Люшер виділив сприйняття кольорів в якості показової функції психіки особистості, яка дає уявлення про особливості характеру, а також про психоемоційному стані людини. В процесі цієї наукової діяльності Макс Люшер прийшов до оригінального на ті часи висновку про те, що сприйняття кольору кожної людини універсально, а ось емоційний – суто індивідуально.

Тест Люшера – методика експрес-діагностики, яка займає не більше п'яти хвилин. Крім того, вона дозволяє не вдаватися до безпосереднього опитуванням тестованого.

Суб'єктивно вплинути на результат під час тесту Люшера неможливо – це зачіпає і сам процес діагностики, і обробку і розшифровку показаних результатів. Тобто тест Люшера, відповіді на який не можна передбачити, є об'єктивною діагностикою стану особистості. За допомогою цього методу можна з'ясувати причини і структуру багатьох недуг або ж їх симптоми без консультації досвідченого психолога.

Тест Люшера може виявити як конституціональні особливості характеру пацієнта, так і його актуальне психологічний стан. Ця методика діагностики містить докладні рекомендації для лікаря при використанні як в гомеопатичної, так і в психотерапевтичної практиці. Причини багатьох хвороб, а також

професійні якості тестованого здатний діагностувати тест Люшера. Опис результатів також виявить багато рис характеру випробуваного.

Колірна діагностика Люшера дозволяє виміряти психофізіологічний стан людини, її стресостійкість, активність та комунікативні здібності. Тест Люшера дозволяє визначити причини психологічного стресу, що може спричинити появу фізіологічних симптомів.

Характеристика кольорів (за Максом Люшером) включає 4 основні і 4 додаткові кольори.

Основні кольори:

- 1) синій – символізує спокій, задоволеність;
- 2) синьо-зелений - почуття впевненості, наполегливість, іноді впертість;
- 3) оранжево-червоний - символізує силу волевого зусилля, агресивність, наступальні тенденції, збудження;
- 4) світло-жовтий - активність, прагнення спілкування, експансивність, веселість.

За відсутності конфлікту оптимальному стані основні кольори повинні займати переважно перші п'ять позицій.

Додаткові кольори: 5) фіолетовий; 6) коричневий, 7) чорний, 8) нульовий (0). Символізують негативні тенденції: тривожність, стрес, переживання страху, прикrostі. Значення цих кольорів (як і основних) найбільше визначається їх взаємним розташуванням, розподілом за позиціями, що буде показано нижче.

Перший вибір у тесті Люшера характеризує бажаний стан, другий – дійсний. Залежно від мети дослідження, можна інтерпретувати результати відповідного тестування».

В результаті тестування отримуємо вісім позицій;

- перша і друга - явна перевага (позначаються ++);
- третя та четверта - перевага (позначаються х х);
- п'ята і шоста - байдужість до кольору (позначаються ==);
- сьома та восьма - антипатія до кольору (позначаються - -)



Рис.2.2. Характеристика кольорів (по Макс Люшеру)

На підставі аналізу понад 36 000 результатів досліджень М. Люшер дав зразкову характеристику обраних позицій:

1-а позиція відбиває засоби досягнення мети (наприклад, вибір синього кольору говорить про намір діяти спокійно, без зайвого напруження);

2-а позиція показує мету, до якої прагне випробуваний;

3-я і 4-я позиції характеризують перевагу кольору і відбивають відчуття випробуванним істинної ситуації, де він перебуває, чи образ дій, що йому підказує ситуація;

5-та і 6-та позиції характеризують байдужість до кольору, нейтральне щодо нього ставлення. Вони свідчать, що випробуваний не пов'язує свій стан, настрій, мотиви з цими квітами. Однак у певній ситуації ця позиція може містити резервне трактування кольору, наприклад, синій колір (колір спокою) тимчасово відкладається як невідповідний в даній ситуації;

7-а і 8-я позиції характеризують негативне ставлення до кольору, прагнення придушити будь-яку потребу, мотив, настрій, що відображаються цим кольором.

Запис вибраних кольорів здійснюється переліком номерів у порядку переваги із зазначенням позицій. Наприклад, при виборі червоного, жовтого, синього, сірого, зеленого, фіолетового, коричневого та чорного кольорів записується: зони (+ +; x x; = =; — —) утворюють 4 функціональні групи.

#### Інтерпретація результатів тестування

Як зазначалося, одним із прийомів трактування результатів вибору є оцінка положення основних кольорів. Якщо вони займають позицію далі п'ятої, отже, властивості, що характеризуються ними, потреби не задоволені, отже, мають місце тривожність, негативний стан.

Розглядається взаємне становище основних кольорів. Коли, наприклад, №1 і 2 (синій та жовтий) знаходяться поруч (утворюючи функціональну групу), підкреслюється їхня загальна риса – суб'єктивна спрямованість «всередину». Спільне положення кольорів № 2 і 3 (зеленого та червоного) вказує на автономність, самостійність у прийнятті рішень, ініціативність. Поєднання кольорів № 3 та 4 (червоного та жовтого) підкреслює спрямованість «зовні». Поєднання кольорів № 1 і 4 (синього та жовтого) посилює уявлення залежності піддослідних від середовища. При поєднанні кольорів № 1 і 3 (синього та червоного) в одній функціональній групі підкреслюється сприятливий баланс залежності від середовища та суб'єктивної спрямованості (синій колір) та автономності, спрямованості «зовні» (червоний колір). Поєднання зеленого і жовтого кольорів (№ 2 і 4) сприймається як протиставлення суб'єктивного прагнення «всередину», автономності, впертості прагненню «зовні», залежність від середовища.

2. Тест тривожності Р. Теммла, М. Доркі, Ст Амен. Методика «Вибери потрібне лице»

Важливим етапом проведення діагностики психологічної підготовки гімнасток, є визначення рівня тривожності спортсменок як особистісної так і ситуаційної.

Особистісна тривожність впливає на результат тренування загалом, а ситуаційна на результат успішності виступу.

Дана методика проводилась експертами, а саме 5 експертів: три тренери з художньої гімнастики та два хореографи спортивного клубу «Grand Victoria Elite». Тренери та хореографи мають спортивне звання: майстер спорту. Стаж роботи: Тренер №1 – 10 років, Тренер № 2- 15 років, Тренер №3 – 8 років, Хореограф №1- 9 років, Хореограф №1- 17 років.

Оцінка особистісної тривожності проводилась протягом тренувального процесу, а саме: експертами в ігровій формі проводилось дослідження, розбиваючи гімнасток на 3 підгрупи по 5 осіб, для зручності та точності проведення дослідження.

Для цього було використано Тест тривожності Р. Теммл, М. Доркі, Ст Амен. Методика «Вибери потрібну особу».

Методика є дитячим тестом тривожності, розроблений американськими психологами Р. Теммл, М. Доркі і У. Амен. Проективний тест досліджує характерну для дитини тривожність у типових йому життєвих ситуаціях (де відповідні властивості особистості виявляються найбільше). При цьому тривожність розглядається як риса особистості, функція якої полягає у забезпеченні безпеки людини на психологічному рівні і яка водночас має негативні наслідки. Останні полягають, зокрема, у гальмуванні активності дитини, спрямованої на досягнення успіхів. Висока тривожність часто супроводжується високо розвиненою потребою уникнення невдач і цим перешкоджає прагненню досягнення успіху. Тривожність, яка відчувається дитиною в одній ситуації, не обов'язково так само проявлятиметься в іншому випадку. Значимість ситуації залежить від негативного емоційного досвіду, набутого дитиною у цих ситуаціях. Негативний емоційний досвід формує тривожність як рису особистості та відповідну поведінку дитини. Психодіагностика тривожності виявляє внутрішнє ставлення цієї дитини до певних соціальних ситуацій, розкриває характер взаємовідносин дитини з оточуючими людьми, зокрема у сім'ї, у школі.

Тест підходить дітям 3-10 років.

У процесі дослідження малюнки пред'являються дитині в строгій послідовності, один за одним. Показавши дитині малюнок, що тестує до кожного з них дає інструкцію-роз'яснення наступного змісту.

Обробка.

Рис.1. Гра з молодшими дітьми: «Як ти думаєш, яке у дитини буде обличчя, веселе чи сумне? Він (вона) грається з малюками».

Рис.2. Дитина і мати з немовлям: «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) гуляє зі своєю мамою та малюком».

Рис.3. Об'єкт агресії: «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: веселе чи сумне?»

Рис.4. Самостійний вибір одягу: «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: веселе чи сумне? Він (вона) одягається».

Рис.5. Гра зі старшими дітьми: «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: веселе чи сумне? Він (вона) грає зі старшими дітьми».

Рис.6. Знаходження вдома на одинці: «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: веселе чи сумне? Він (вона) іде спати».

Рис.7. Умивання: «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: веселе чи сумне? Він (вона) у ванній».

Рис.8. Догана: «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: веселе чи сумне?»

Рис.9. Ігнорування: «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: веселе чи сумне?»

Рис.10. Агресивний напад: «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: веселе чи сумне?»

Рис.11. Прибирання вдома: «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: веселе чи сумне? Він (вона) прибирає іграшки».

Рис.12. Ізоляція: «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: веселе чи сумне?»

Рис.13. Дитина з батьками: «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: веселе чи сумне? Він (вона) зі своїми мамою та татом».



Рис.14. Їжа на самоті: «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: веселе чи сумне? Він (вона) їсть». Вибір дитиною відповідної особи та її словесні висловлювання фіксуються у спеціальному протоколі.

В додатку А представлено форму протоколу.

На підставі даних протоколу обчислюється індекс тривожності дитини (ІТ), який дорівнює відсотковому відношенню числа емоційно негативних виборів (сумна особа) до загального числа малюнків (14):

$$ІТ = \text{Число емоційних негативних виборів} \times 100\% / 14 \quad (2.1.)$$

Залежно від рівня індексу тривожності діти поділяються на 3 групи:

- а) високий рівень тривожності (ІТ вище 50%);
- б) середній рівень тривожності (ІТ від 20 до 50%);
- в) низький рівень тривожності (ІТ від 0 до 20%).

Оцінка ситуаційної тривожності проводилась за такими зовнішніми ознаками тривожності: тремтіння, блідність шкіри, почервоніння, координація рухів, дихання.

Бали проставлялись від 0 до 9, де:

- 0-3 – низький рівень тривожності;
- 4-6 – середній рівень тривожності;
- 7-9 – високий рівень тривожності.

### **Математичні методи**

Обробка та аналіз первинних даних проводився з використанням комп'ютерної програми Microsoft Excel, табличні методи, методи графіків

## **2.2. Організація дослідження**

Науково-педагогічний пошук складався з трьох етапів дослідження.

Перший етап: розробка плану роботи, визначення мети, завдань та підбір методик для досягнення поставлених завдань.

Під час другого етапу проводилось тестування спортсменок за допомогою наступних методик:

Тест Люшера

Методика діагностики тривожності Ч.Д. Спілбергера

Дослідження проводились у групі спортсменок з художньої гімнастики Спротивного клубу «Grand Victoria Elite» період з серпня 2022 року по жовтень 2022 року. До складу дослідної групи входили 15 осіб. Вік спортсменок 8-10 років, стать жіноча.

В проведенні дослідження приймало участь 5 експертів: три тренери з художньої гімнастики та два хореографи спортивного клубу «Grand Victoria Elite». Тренери та хореографи мають спортивне звання: майстер спорту. Стаж роботи: Тренер №1 – 10 років, Тренер № 2- 15 років, Тренер №3 – 8 років, Хореограф №1- 9 років, Хореограф №1- 17 років.

Третій етап дослідження був направлений на проведення аналізу та інтерпретації отриманих даних, а також проведення та узагальнення результатів дослідження.

## РОЗДІЛ 3 ОЦІНКА ТА ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК ВІКОМ 8-10 РОКІВ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

### 3.1. Успішність виступу на клубних змаганнях гімнасток 8-10 років в залежності від показників фізичної та психологічної підготовки

До складу дослідної групи входили 15 осіб. Вік спортсменок 8-10 років, стать жіноча. В табл.3.1. переставлено успішність гімнасток за критеріями: оцінка успішності виступу, оцінка фізичної підготовленості гімнастки, оцінка зосередженості при тренуванні. Бали виставляються тренерами, які працюють з даною групою гімнасток. Бали виставляються в такому діапазоні:

- від 0 до 5 – низький рівень;
- від 6-10 середній рівень;
- від 11-15 високий рівень.

Таблиця 3.1

Успішність спортсменок з художньої гімнастики спортивного клубу  
«Grand Victoria Elite» віком 8-10 років

Номер гімнастки	Оцінка успішності виступу	Оцінка фізичної підготовленості гімнастки	Оцінка зосередженості при тренуванні
1	4	7	5
2	6	9	8
3	5	8	11
4	15	15	14
5	7	10	8
6	3	7	6
7	11	14	10
8	4	11	7
9	7	10	9
10	10	12	10
11	9	14	11
12	14	15	15
13	5	10	7
14	10	9	8
15	3	8	5

На рис. 3.1. представлено успішність виступу досліджуваних спортсменок-гімнасток віком 8-10 років

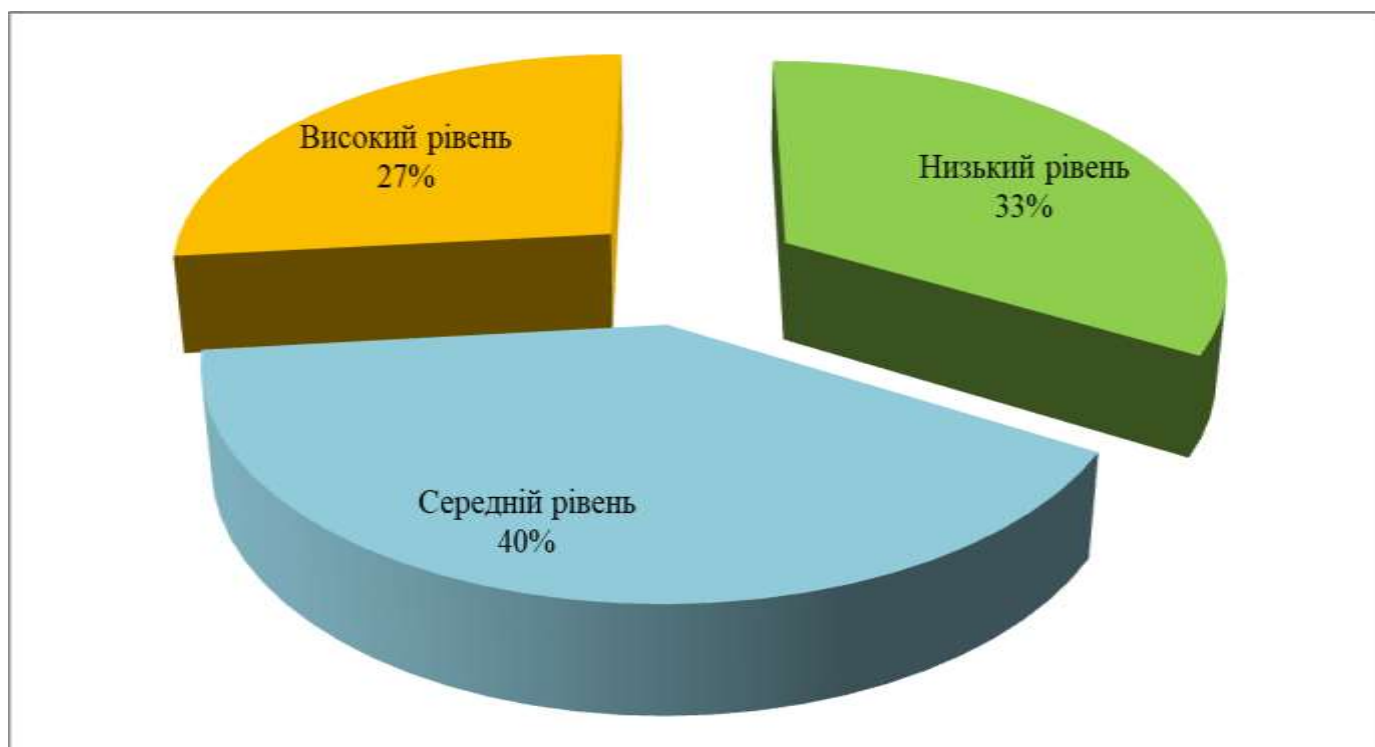


Рис.3.1. Успішність виступу досліджуваних спортсменок-гімнасток віком 8-10 років

Отже, спортсменок гімнасток віком 8-10 років з середнім рівнем успішності виступу найбільше у досліджуваній групі, а саме 40%, низький рівень 33%, високий рівень 27%.

На рис.3.2. представлено структуру гімнасток спортивного клубу «Grand Victoria Elite» з фізичної підготовленості.

Отже, в спортивному клубі «Grand Victoria Elite» гімнастки мають середній та високий рівень фізичної підготовки, а саме с середнім рівнем фізичної підготовки 53% із досліджуваних гімнасток, а це 8 спортсменок, та 47% з високим рівнем фізичної підготовки (7 спортсменок). Серед них є спортсменки, які отримали найвищий бал від експертів, а саме дві гімнастки отримали найвищий бал 15, та дві спортсменки отримали 14 балів. Успішність виступу цих гімнасток: три на найвищому рівні, одна на середньому рівні.

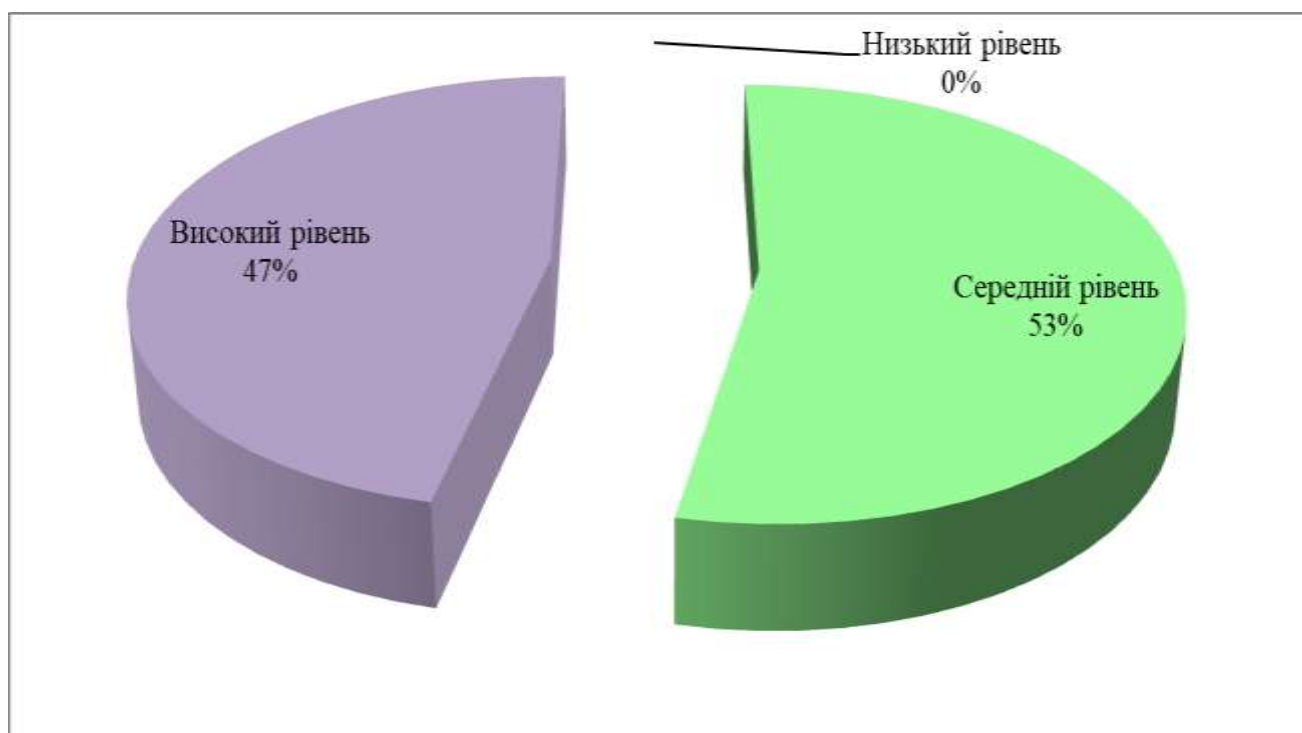


Рис. 3.2. Структура гімнасток спортивного клубу «Grand Victoria Elite» з фізичної підготовки

На рис.3.3. представлено частку гімнасток спортивного клубу «Grand Victoria Elite», щодо рівня їх зосередженості при тренуванні.

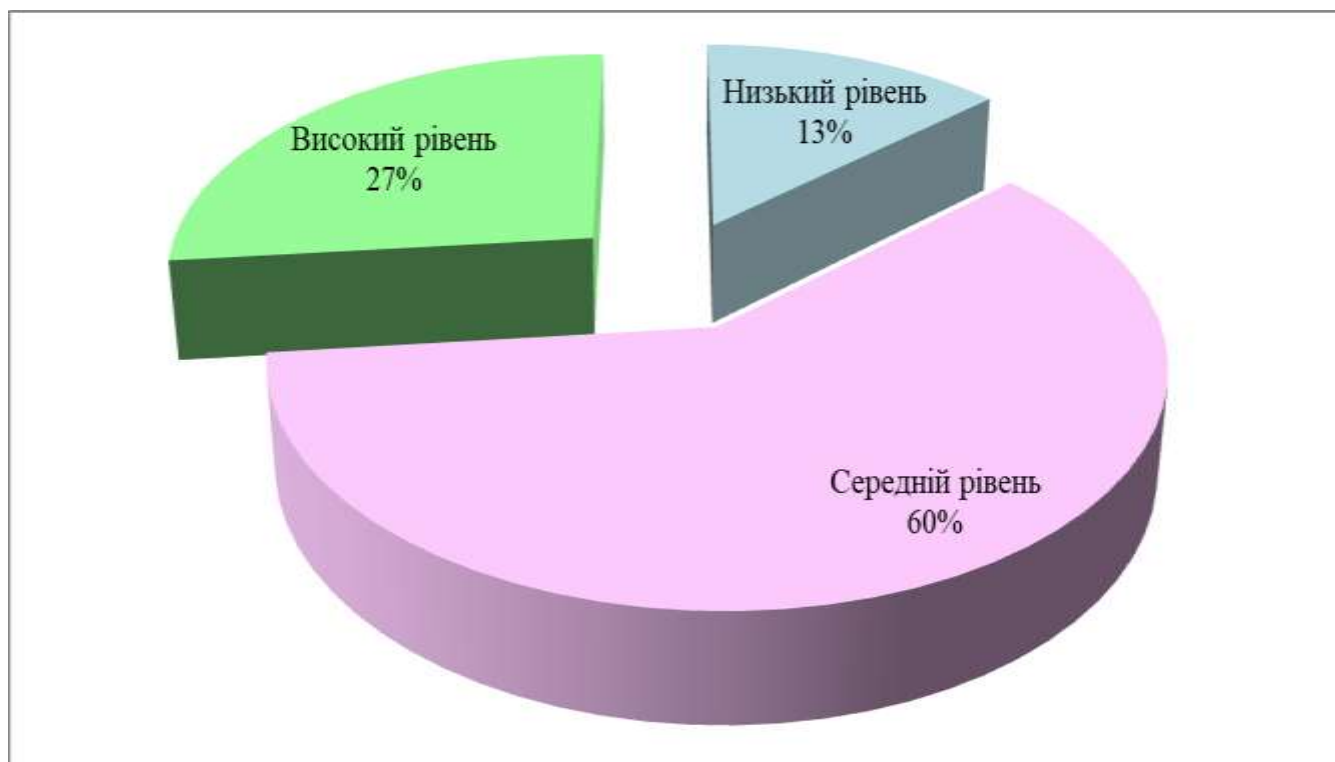


Рис.3.4. Частка гімнасток спортивного клубу «Grand Victoria Elite», щодо рівня їх зосередженості при тренуванні

Отже, з високим рівнем зосередженості на тренуванні в спортивному клубі «Grand Victoria Elite» 27% гімнасток, з середнім рівнем зосередженості 60% і з низьким рівнем 13%. Якщо, проаналізувати табл.3.1., то можна побачити, що гімнастки середнього рівня підготовленості, отримують оцінку успішності виступу дещо нижчу ніж оцінку зосередженості на тренуванні, також оцінку фізичної підготовленості, те саме можна спостерігати і у спортсменок високого рівня підготовленості і низького рівня.

### 3.2. Вплив психоемоційного стану на успішність виступу на клубних змаганнях

В табл.3.2 представлено результати аналізу ситуаційної тривожності гімнасток проведені за методикою Тест тривожності Р. Теммла, М. Доркі, Ст Амен. Методика «Вибери потрібне лице» та співставлення їх з результатами успішності виступу гімнасток.

Таблиця 3.2

Результати аналізу ситуаційної тривожності гімнасток проведені за методикою Тест тривожності Р. Теммла, М. Доркі, Ст Амен. Методика «Вибери потрібне лице»

Номер гімнастки	Оцінка успішності виступу	Результати особистісної тривожності
1	4	62%
2	6	29%
3	5	47%
4	15	2%
5	7	25%
6	3	43%
7	11	5%
8	4	54%
9	7	24%
10	10	12%
11	9	25%
12	14	17%
13	5	41%
14	10	13%
15	3	51%

Отже, слід зазначити, що особистісна тривожність впливає негативно на успішність результату гімнасток, оскільки чим вища особистісна тривожність гімнастки, тим нижче її оцінка успішності. Так наприклад, найнижча успішність у гімнастки під номером 15 має високий рівень тривожності 51%, її успішність виступів складає 3бали, гімнастка під номером 7 має успішність виступів 11 балів, а її рівень тривожності низький і складає 5%.

На рис.3.5. представлено частку гімнасток спортивного клубу «Grand Victoria Elite» з різними рівнями особистісної тривожності.

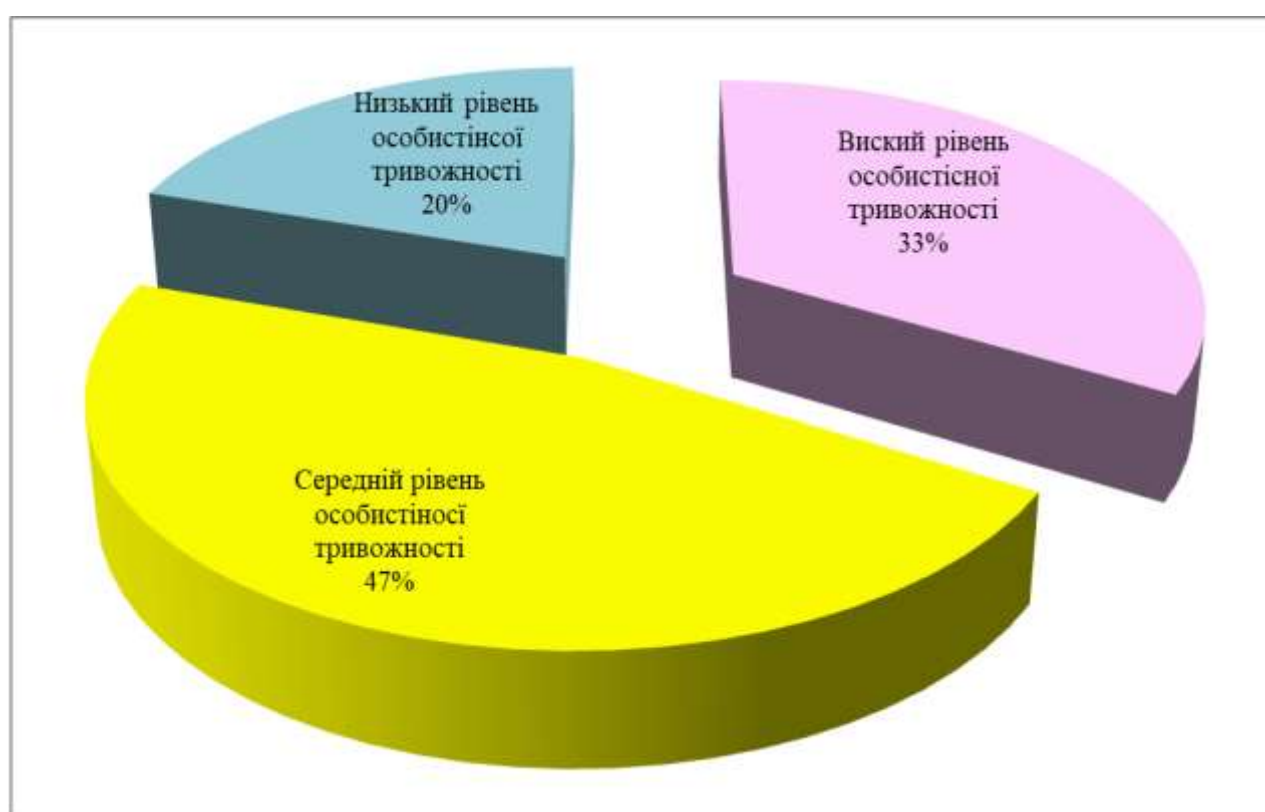


Рис.3.5. Структура виявлення особистісної тривожності досліджуваних гімнасток віком 8-10 років спортивного клубу «Grand Victoria Elite»

Отже, виявлено, що в досліджуваній групі спортсменок-гімнасток віком 8-10 років 47% (7 спортсенок) мають середній рівень особистісної тривожності, 33% (5 спортсенок) високий рівень особистісної тривожності та 20% (3 спортсменки) мають низький рівень особистісної тривожності.

На рис.3.3. представлено результат дослідження ситуаційної тривожності (перед змаганнями) досліджуваних гімнасток віком 8-10 років спортивного клубу «Grand Victoria Elite», яку було проведено експертами за зовнішніми ознаками.

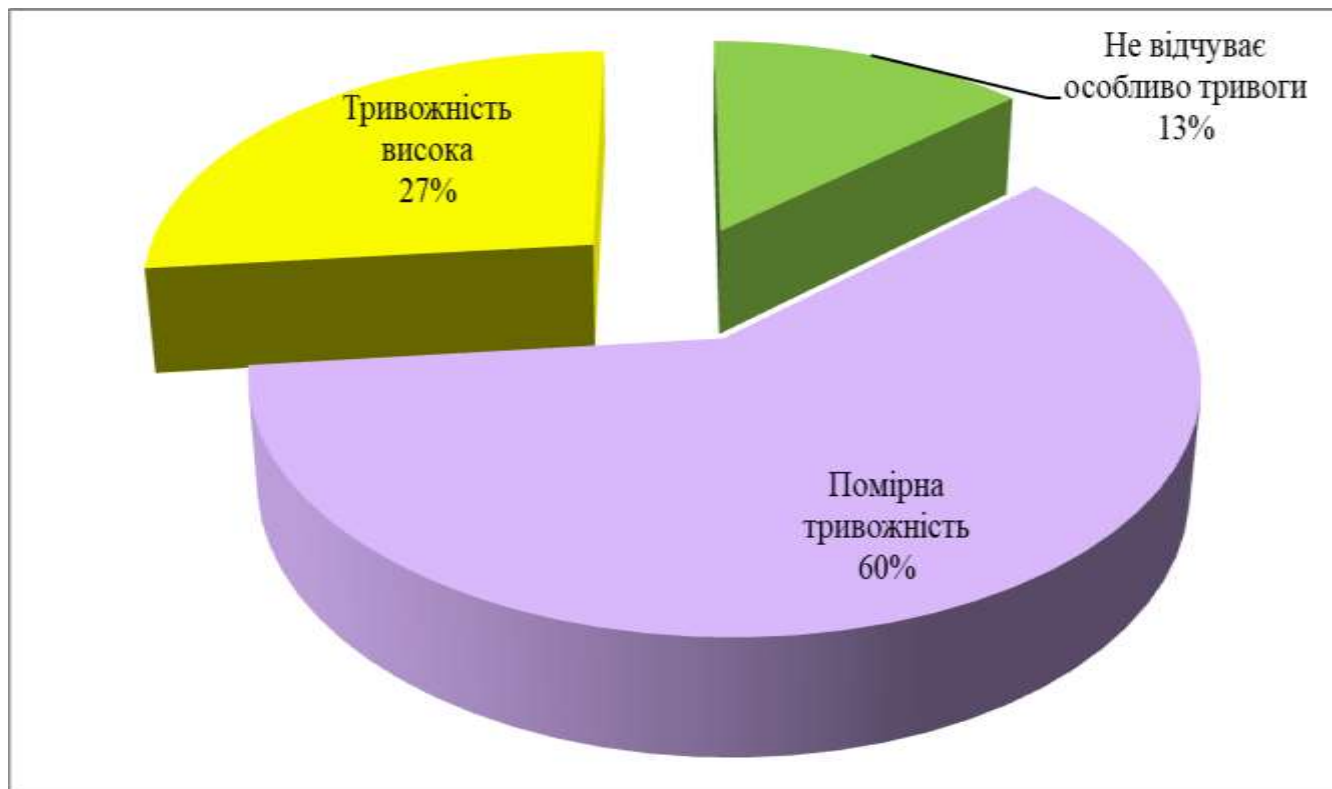


Рис.3.2. Структура виявлення ситуаційної тривожності досліджуваних гімнасток віком 8-10 років спортивного клубу «Grand Victoria Elite» проведеною експертами за зовнішніми ознаками

Отже, виявлено, що в досліджуваній групі спортсменок-гімнасток віком 8-10 років 60% (9 спортсменок) мають помірну тривожність, 13% (2 спортсменки) не відчувають особливо тривожність та 27% (4 спортсменки) досліджуваних спортсменок мають високу тривожність. Дана діагностика проводилась перед змаганнями.

Слід зазначити, що тривожність спортсменки-гімнастки має вплив на її результативність успіху виступу, маючи при цьому високий рівень фізичної підготовки. Так, наприклад, гімнастки під номером 6 має високий бал за фізичну підготовленість, але низький результат при виступах та низьку



зосередженість на тренуваннях, рівень особистісної тривожності склав 43%, що є наближеним до високої тривожності, а при аналізі ситуаційної тривожності то рівень тривожності даної гімнастики склав 9 балів, що є гранично високим. Все це має прямий вплив на результативність успішності виступу та ефективності проведених тренувань. Схожа ситуація, і у гімнастики під номером №13.

Наступним кроком, представимо результати дослідження психофізіологічного стану спортсменок-гімнасток, їх стресостійкість, активність та комунікативні здібності за методикою оцінки Люшера. Результати представлено в табл.3.3.

Таблиця 3.3

## Результати діагностики за методикою Люшера

Перший колір	Другий колір							Сірий
	Синій	Зелений	Червоний	Жовтий	Фіолетовий	Коричневий	Чорний	
Синій				«-» №9	«-» №5			«-» №15
Зелений	«+» №10, №4		«+» №14	«+» №12	«+» №8			«+» №7
Червоний								
Жовтий								
Фіолетовий	«+» №11		«+» №2					«+» №1 «-» №6
Коричневий		«+» №3						
Чорний						«+» №13		
Сірий								

В табл.3.4. представлено зведені показники по Тесту Люшера, та успішності гімнасток на змаганнях.

Таблиця 3.4

Порівняння показників за Тестом Люшера та успішності виступу  
гімнасток

Номер гімнастки	Оцінка успішності виступу	Результат за Тестом Люшера
1	4	«+» (фіолетовий та сірий)
2	6	«+» (фіолетовий і червоний)
3	5	«+» (коричневий і зелений)
4	15	«+» (зелений та синій)
5	7	«-» (синій та фіолетовий)
6	3	»-» (фіолетовий і сірий)
7	11	«+» (зелений та сірий)
8	4	«+» (зелений та фіолетовий)
9	7	«-» (синій та жовтий)
10	10	«+» (зелений та синій)
11	9	«+» (фіолетовий та синій)
12	14	«+» (зелений і жовтий)
13	5	«+» (червоний і коричневий)
14	10	«+» (зелений та червоний)
15	3	«-» (синій і сірий)

Отже, згідно отриманих даних при проведенні дослідження за методикою Люшера, можна зробити наступні висновки: гімнастка №12 потрапила у клітинку (зелений і жовтий), тобто дана гімнастка має невелике занепокоєння, прагнення до визнання, популярності, бажання справити враження. Якщо порівняти з її успішністю, яка представлена в табл.3.1., то можна побачити, що її психологічна підготовка позитивно впливає на спортивні результати.

Результати оцінювання гімнастки №10, №4 – «+» (зелений та синій) – позитивний стан, прагнення до визнання, до діяльності, що забезпечує успіх. Успішність даної гімнастики на змаганнях, зосередженість при тренувальному процесі, досить висока.

Гімнастка №7 – «+» (зелений та сірий) – почуття незадоволеності, прагнення до визнання, бажання справити враження. Дане почуття «справити враження» досить позитивно відображається на спортивних успіхах даної гімнастки. За методикою оцінки Спілберга дана гімнастка потрапила у групу

тих спортсменів, у кого ситуаційна тривожність помірна, що позитивно впливає на спортивні досягнення та ефективність тренувального процесу.

Гімнастка № 1 «+» (фіолетовий та сірий) - напруга, прагнення захистити себе від конфліктів, стресу. Успішність даної гімнастки є низькою, так само як і ефективність на тренуваннях. За оцінкою Спілберга, дана гімнастка потрапила у групу тих, у кого висока тривожність, як особистісна так і ситуаційна.

Гімнастка №2 – «+» деяке збудження, захопленість, активне прагнення справити враження. Дані фактори не досить позитивно впливають на емоційний стан спортсменки, що призводить до невисоких спортивних результатів.

Гімнастка №3 – «+» (коричневий і зелений) – почуття занепокоєння, прагнення до суворого контролю за собою, щоб уникнути помилки. Дана гімнастка має невисокі результати успішності спортивної діяльності.

Гімнастка №5 – «-» (синій та фіолетовий) – стан, близький до стресу, складність взаємовідносин, почуття обмеженості в можливостях, нетерплячість. Дана психоемоційний стан гімнастки, негативно впливає на результати як тренувального процесу, так і на успішність виступу, хоча дана гімнастка має досить високу оцінку фізичної підготовленості.

Гімнастка №6 –»-» (фіолетовий і сірий) – прояв нетерпіння, але в той же час прагнення до бажаного, викликає деяке емоційне збудження. Результати спортивної діяльності даної гімнастки є досить низькими, тут окрім психоемоційного стану, корегування потребує також і фізична підготовка гімнастки.

Гімнастка № 8 – «+» (зелений та фіолетовий) – невелика занепокоєння, прагнення до визнання, популярності, бажання супер вражень, підвищена увага до реакцій оточуючих на свої вчинки. Це суттєво впливає на результати у виступах, при досить високій оцінці фізичної підготовки, та середнього балу зосередженості на тренуваннях.

Гімнастка №9 «-» (синій та жовтий) тривожність, невпевненість у своїх силах, але при цьому підвищена вимогливість, бажання досягти визнання своєї особистості.

Гімнастка № 11 «+» (фіолетовий та синій) – невизначений настрій, прагнення до згоди та гармонії. Дана гімнастка має один з найвищих показників фізичної підготовки, високу оцінку зосередженості на тренуванні, але дещо не такий високу оцінку на виступах, це пов'язано з психоемоційним станом перед самими змаганнями – не вміння швидко впоратись із власними емоціями, із-за невизначеності настрою – перепадів, і занадто великого бажання отримати гармонію.

Гімнастка №13 «+» (червоний і коричневий) – негативний настрій, засмучення через невдачу, небажання позбутися благ приємної ситуації. У даної гімнастки високий рівень фізичної підготовки, що говорить про те, що вона досить ефективно займається, але низька оцінка успішності виступу. Психоемоційний стан впливає на результативність.

Гімнастка №14 «+» (зелений та червоний) – активне прагнення до успіху, до самостійних рішень, подолання перешкод у діяльності. Приклад того, як вміння справлятися із психоемоційним станом позитивно впливає на результат успішності виступу, маючи навіть фізичну підготовку нижчу ніж у деяких інших гімнасток.

Гімнастка №15 «-» (синій і сірий) – дещо пригнічений стан, тривожність, відчуття безперспективності. Такий психоемоційний стан повністю відображається в успішності спортивної діяльності гімнастки.

Отже, можна зробити висновок, що у спорті, а особливо у художній гімнастиці, показано, що психофізіологічний стан спортсменки надає значний, котрий іноді вирішальний вплив на ефективність спортивної діяльності. З огляду на це психофункціональна підготовка гімнасток, як до освоєння великих обсягів тренувальних навантажень, так і, особливо, до напруженої діяльності змагань, набуває найважливішого значення.

### **Висновки до розділу 3**

Проведене дослідження спортсменок гімнасток віком 8-10 років дало змогу визначити, що спортсменок гімнасток віком 8-10 років з середнім рівнем

успішності виступу найбільше у досліджуваній групі, а саме 40%, низький рівень мали 33% гімнасток, високий рівень - 27%.

В спортивному клубі «Grand Victoria Elitey» гімнастки мають середній та високий рівень фізичної підготовленості, а саме с середнім рівнем фізичної підготовленості 53% із досліджуваних гімнасток, а це 8 спортсменок, та 47% з високим рівнем фізичної підготовленості (7 спортсменок). Серед них є спортсменки, які отримали найвищий бал від експертів, а саме дві гімнастки отримали найвищий бал 15, та дві спортсменки отримали 14 балів.

Успішність виступу цих гімнасток: три на найвищому рівні, одна на середньому рівні. З високим рівнем зосередженості на тренуванні в спортивному клубі «Grand Victoria Elite» 27% гімнасток, з середнім рівнем зосередженості 60% і з низьким рівнем 13%.

Отже, гімнастки середнього рівня підготовленості, отримують оцінку успішності виступу дещо нижчу ніж оцінку зосередженості на тренуванні, також оцінку фізичної підготовленості; те саме можна спостерігати і у спортсменок високого рівня підготовленості і низького рівня.

Виявлено, що тривожність спортсменки-гімнастки має вплив на її результативність успіху виступу, маючи при цьому високий рівень фізичної підготовки. Слід зазначити, що тривожність спортсменки-гімнастки має вплив на її результативність успіху виступу, маючи при цьому високий рівень фізичної підготовки. Так, наприклад, гімнастки під номером 6 має високий бал за фізичну підготовленість, але низький результат при виступах та низьку зосередженість на тренуваннях, рівень особистісної тривожності склав 43%, що є наближеним до високої тривожності, а при аналізі ситуаційної тривожності то рівень тривожності даної гімнастки склав 9 балів, що є гранично високим. Все це має прямий вплив на результативність успішності виступу та ефективності проведених тренувань. Схожа ситуація, і у гімнастки під номером №13.

## РОЗДІЛ 4 ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТОК ВІКОМ 8-10 РОКІВ

### 4.1. Шляхи покращення психологічної підготовки гімнасток віком 8-10 років

Як було зазначено у 1 розділі дипломної роботи, у психологічній підготовці виділяють: базову підготовку; підготовку до тренування; підготовку до змагань. В останні роки було розроблено безліч підходів до вдосконалення психологічної підготовки.

До них відносяться:

- система комплексної психорегуляції у спорті, що включає як діагностику психічного стану спортсменок, так і саморегуляцію цього стану;
- ауто-гіпно ідеомоторика, як програма підготовки до тренувань та змагань;
- психофізичне тренування як метод самовпливу на організм за допомогою зміни м'язового тону, регульованого дихання, образного подання нормального функціонування органів, словесного підкріплення (пропонується застосовувати у спорті при психічному перенапрузі);
- широко використовуються групові моделі психокорекційної роботи, які акцентують створення безпосереднього життєвого досвіду для навчання та особистісного зростання (групи: тренінгу, зустрічей, гештальт, психодраматичної, тілесної та танцювальної терапії, терапії мистецтвом, тренінгу умінь);
- психотехнічні ігри – запозичені спортом методи психологічного впливу у психотерапії, психогімнастика; Психологічні ігри необхідні для внутрішнього розкриття людини, його розвитку, освоєння нових навичок. Вони регламентовані правилами, а головним «знаряддям» тут є розум людини;
- ігрові підходи у вигляді створення уявної ситуації, рольової гри, рухомої гри тощо.

Таким чином, виявлено велику можливість застосування сучасних підходів та методів впливу в психологічній підготовці у художній гімнастиці.

Психологічна підготовка передбачає формування особистості спортсменки та міжособистісних відносин у спортивному колективі, розвиток спортивного інтелекту, психологічних функцій та психомоторних якостей. У основі психологічної підготовки лежать, з одного боку, психологічні особливості виду спорту, з іншого боку — психічні особливості спортсменки. Чим більша відповідність між тим і іншим, тим швидше можна очікувати від гімнасток високих результатів.

Психологічна підготовка повинна забезпечувати оптимальну адаптацію до тренувальних та змагальних навантажень, а також адаптацію у ширшому значенні цього терміну – мають на увазі адаптація до соціальних умов спортивної діяльності. І тут систему психофізіологічної підготовки включаються методи цілеспрямованого формування системи установок, і навіть формування в спортсменки «внутрішніх психологічних опор».

Змагання – це дуже важлива частина спортивної діяльності спортсмена різної кваліфікації. Головним завданням виступу є перемоги чи досягнення найбільшої оцінки самого спортсмена. Оскільки змагання несуть у себе психічно значиму роль, необхідно приділяти багато уваги психологічній підготовці їх.

Для вироблення стресостійкості в передстартовий/передзмагальний період необхідно напрацьовувати емоційну стійкість у процесі тренувальних занять. Головним завданням тренера є грамотно роз'яснити передбачувані умови змагань, а також рівень підготовки суперників та порівняти їх із можливостями самої гімнастки. За допомогою цього, спортсменка може оцінювати власні сили, подолати внутрішній стрес та психологічно налаштуватися на дані виступи.

У передзмагальному періоді не тільки проявляються, а й формуються психіка та особисті якості спортсменки. Так як передзмагальна діяльність гімнасток може розглядатися як керований свідомістю процес, головною метою

якого є досягнення перемоги над суперницями в особливих умовах дотримання протиборства.

Залежно від індивідуальних особливостей спортсменки, її фізичних, психічних якостей, етапів спортивного вдосконалення, можливі найрізноманітніші підходи до вирішення оптимізації передстартового стану та управління ним.

У передстартовому процесі змагань у гімнастики відбувається перевантаження інформації, що надходить, це дуже важлива і важка діяльність, яка змушує спортсменку відчувати багато стресу, тому в цей період особлива увага повинна приділятися роботі психолога з гімнасткою. З вищесказаного можна дійти невтішного висновку, що психологічна підготовка гімнасток одна із найважливіших критеріїв в передзмагальному періоді, оскільки від неї залежить досконале і надійне виконання вправи в умовах змагань.

#### 4.2. Розробка програми та графік реалізації

В табл. 4.1. представлено ігрова програма психологічної підготовки групи попередньої базової підготовки до клубних змагань.

Таблиця 4.1

Програма психологічної підготовки групи попередньої базової підготовки до клубних змагань

Елементи, що розвиваються	Назви ігор та ігрових завдань
Увага	Чарівне слово, «Інтроскоп», «Фокусування»
Сприйняття	«Зіпсований телефон», «Визнач іграшку» (другий варіант)
Спостережливість	«Хто що зробив?», «Дзеркало»
Чіткість уявлень	Термометр, «Синестезія»
Виразність відчуттів	«Інтроскоп», «Цегла», «Дзеркало»
Мислення	«Картинки-загадки», «Визнач іграшку» (перший варіант)
Пам'ять	«Запам'ятай рух», «Розвідники»
Уява	«Візьми та передай!», «Антивчас»
Емоційність, розкутість, розкутість	«Посварилися два півники», «Нудно, нудно так сидіти», «Намалой свій страх»
Довільність	«Заборонений рух»



Виразність	Я не знаю
Самоконтроль	«Чарівне слово», «Оповідач, що заблукав»
Саморегуляція	Сходження, «Пульс», «Лабіринт»
Мобілізація	«Конденсатор», «Сходження»
Концентрація	«Собака», «Роздум»
Розслаблення	«Контраст», «Лісенка»
Зосередженість	«Собака»
Емоційна стійкість та протистояння несприятливим впливам	«Посварилися два півники», «Карусель»
Зняття напруженості та страхів	«Дракон кусає свій хвіст», «Намалюй свій страх», «Творіння історій»

Гра 1. «Запам'ятай рух».

Ціль гри. Розвиток моторно-слухової пам'яті.

Процедура гри. Ведучий показує дітям рухи, які з чотирьох дій. Діти повинні повторити ці дії спочатку в тому порядку, в якому показав ведучий, а потім у зворотному порядку.

1. Присісти – встати – підняти руки – опустити руки.

Рух 2. Підняти руки долонями вгору («збирають дощик»), повернути долоні вниз – опустити руки вздовж тулуба – підняти руки з обох боків різні боки.

3. Відставити праву ногу вправо – приставити праву ногу – залишити ліву ногу – приставити ліву ногу.

Рух 4. Присісти – встати – повернути голову праворуч – повернути голову прямо.

Гра 2. «Зіпсований телефон».

Ціль гри. Розвиток сприйняття, пам'яті.

Процедура гри. У групі дітей за їх бажанням вибирається один ведучий. Потім вся група дітей стає до нього спиною і ніхто не підглядає. Дитина підходить до одного з дітей і потай від інших показує йому якусь позу (він її вигадує сам).

Потім ведучий відвертається і відходить убік. Дитина, якій показали позу, вибирає іншого учасника і показує йому ту позу, яку він побачив і т.д.

Коли всім дітям показані пози, вони встають у коло один до одного. Ведучий показує свою позу, і той із дітей, хто закінчив гру останнім, теж показує свою позу. Перша та остання пози порівнюються.

Зауваження: пози мають бути різними. Якщо діти соромляться і переживають, що їхні пози різні, поясніть їм, що так і має бути, розкажіть про зіпсований телефон.

Гра 3. Хто що зробив?.

Ціль гри. Розвиток спостережливості, сприйняття, пам'яті.

Процедура гри. З групи дітей вибираються 3-4 дитини. Один із обраних – ведучий. Інші діти – «глядачі». 2-3 вибрані дитини по черзі показують що входить якісь дії. Він дивиться та запам'ятовує. Потім він повинен повторити ці дії у тому порядку, в якому він їх побачив.

Примітка: бажано гру проводити під фонограму веселої музики.

Гра 4. «Дзеркала».

Ціль гри. Розвиток спостережливості та комунікативних здібностей.

Процедура гри. З групи дітей вибирається один ведучий. Звісно ж, що він прийшов у магазин, де багато дзеркал. Ведучий встає у центр, а діти – півколом навколо нього. Ведучий показує рух, а «дзеркала» відразу ж повторюють цей рух, і т.д.

Ведучому дозволяється показувати різні рухи.

Зауваження: у ролі ведучого повинні побувати усі бажані діти.

Гра 5. «Розвідники».

Ціль гри. Розвиток спостережливості, пам'яті, комунікативних та організаторських здібностей.

Процедура гри.

Варіант 1. З групи дітей вибираються «розвідники» та «командир». Інші – «загін». У кімнаті стільці розставлені хаотично. «Розвідник» проходить між стільцями з різних боків. «Командир» спостерігає за діями «розвідника». Потім він проводить «загін» тим шляхом, який був йому показаний «розвідником».

Потім другий «розвідник» прокладає новий шлях, і інший «командир» повторює його тощо.

Варіант 2. Загалом гра проводиться так само, але тільки «командир» веде загін із того місця, на якому закінчив свій шлях «розвідник», і в те місце, з якого «розвідник» вийшов.

Гра 6. «Чарівне слово».

Ціль гри. Розвиток довільності, самоконтролю та уваги.

Процедура гри.

Варіант 1. Діти та ведучий стає в коло. Ведучий пояснює, що він показуватиме різні рухи, а діти повинні їх повторювати, але тільки в тому випадку, якщо ведучий додасть слова «будь ласка». Якщо цього слова ведучий не говорить, діти залишаються нерухомими.

Зауваження: «Чарівне слово» ведучий вимовляє у випадковому порядку, через 1-5 рухів.

Варіант 2. Процедура гри така сама, як у першому варіанті, але той, хто помилився, повинен вийти на середину і виконати якийсь «номер» (зробити пісеньку, прочитати віршик, придумати нову гру та ін.).

Зауваження: якщо та чи інша дитина відмовляється від ігрових завдань, не змушуйте, продовжуйте гру далі. Поступово діти стануть вільнішими і впевненішими в собі і відмовлятимуться все рідше і рідше.

Гра 7. «Заборонений рух».

Ціль гри. Розвиток довільності.

Процедура гри. Звучить весела ритмічна музика. Діти стоять півколом, у центрі – ведучий. Він показує кілька дій, одна з яких (наприклад, присідання) – заборонена. Діти мають повторити всі дії ведучого, крім забороненого. Той, хто помилився, стає провідним.

Гра 8. «Посварилися два півні».

Ціль гри. Розвиток розкутості, самоконтролю.

Процедура гри. Звучить весела музика (бажано А. Райчева «Посварилися два півники»). Діти рухаються на кшталт «броунівського руху» і злегка штовхаються плечима.

Зауваження: не дозволяється, щоб улари дітей були надто сильними та болючими. Діти обов'язково повинні грати «по правді» і одночасно тримати символізм гри («навмисно»).

Гра 9. «Дракон кусає свій хвіст».

Ціль гри. Зняття напруги, невротичних станів, страхів.

Процедура гри. Звучить весела музика. Діти підводяться один за одним і міцно тримають один за одного за плечі. Перша дитина – «голова дракона», остання – «хвіст дракона». «Голова дракона» намагається зловити «хвіст», а той ухиляється від неї.

Примітка:

Слідкуйте, щоб діти не відпускали одне одного.

Слідкуйте також, щоб ролі «голови дракона» та «хвоста» виконували усі охочі.

Гра 10. «Нудно, нудно так сидіти».

Ціль гри. Розвиток розкутості, тренування самоорганізації.

Процедура гри. Уздовж однієї стіни кімнати стоять стільці, їх кількість дорівнює кількості дітей. Біля протилежної сторони кімнати також стоять дитячі стільці, але їх кількість на одну меншу від кількості дітей.

Діти сідають біля першої сторони кімнати. Ведучий читає віршик: Нудно, нудно, так сидіти. Один на одного все дивитись; чи не час пробігтися? І подекуди помінятися?

Як тільки ведучий кінчає віршик, всі діти біжать до протилежної стінки і намагаються зайняти стільці. Програє той, хто лишився без стільця.

Зауваження: не дозволяйте дітям біг раніше, ніж скінчиться віршик.

Забороняється дитині спихати іншу дитину зі стільця, якщо перша зайняла її раніше за другу.

Гра 11. «Я не знаю».

Ціль гри. Розвиток виразності рухів дитини, її комунікативних здібностей.

Процедура гри. Ведучий вибирає дитину-незнайку. Про що його не запитає, він нічого не знає, діти задають різні питання, а він мовчить, розводить руками: «не знаю», «нічого не бачив».

Виразні рухи: підняття брів, опускання куточків губ, підняття плечей, розведення руками.

Гра 12. «Візьми і передай!».

Ціль гри. Розвиток уяви.

Процедура гри. Діти сидять на стільцях по колу і передають один одному уявні предмети, називаючи їх. Наприклад, Саша передає Світлані «важкий чемодан», вона ледве його піднімає, демонструючи, який він важкий.

Гра 13. «Собака».

Ціль гри. Розвиток зосередженості та здатності та концентрації.

Процедура гри. Усі діти сидять на стільцях півколом. Ведучий ставить ситуацію: «Ви - командири, перед вами карта, і ви її зосереджено та уважно вивчаєте!» Діти починають грати у командирів.

Виразні рухи і міміка: примружені очі, нижня губа закушена, голова нахилена вперед, вказівний палець рухається уявною картою.

Гра 14. «Роздум».

Ціль гри. Зміцнення здатності до концентрації, заспокоєння.

Процедура гри. Звучить спокійна музика. Один із дітей – «грибник» (пішов у ліс за грибами), а інші – лісові дерева. Грибник ходить лісом між деревами і блукає, він заблукав. Потім, коли музика закінчується, він зупиняється і замислюється: «Куди йти?»

Виразні рухи: дитина стоїть, руки складені на грудях, дивиться перед собою (Роль грибника має зіграти кожну дитину).

Гра 15. «Намалюй свій страх».

Ціль гри. Зняття страхів.

Процедура гри. Діти розсідають за столами. Ведучий пропонує їм намалювати малюнок під назвою «мій страх».

Після того, як діти намалюють малюнки, необхідно обговорити, чого боїться кожна дитина.

Гра 16. «Творіння історій».

Ціль гри. Зняття страхів. Процедура гри. З групи дітей вибирається дитина, яка написав історію (на будь-який сюжет, за бажанням дитини), інші діти – «глядачі».

Дитина розповідає свою історію. Потім її продовжує ведучий, який вводить в оповідання «здоровіші» і гармонійніші способи адаптації та вирішення конфліктів, ніж ті, що викладені дитиною.

Потім пропонується продовжити історію дитини, потім знову ведучий і т. п. Гра можна модифікувати наступним чином. Всі діти сідають у коло. Ведучий виголошує першу пропозицію: «Маша пішла до школи». За годинниковою стрілкою друга дитина називає свою пропозицію, продовжуючи ведучого, третю – третю тощо. У результаті має вийти загальне колективне оповідання про те, як Маша пішла до школи.

Гра 17. «Зображення-загадки».

Ціль гри. Розвиток мислення та мови.

Процедура гри. З групи дітей вибирається один ведучий, решта сідають на стільці, вони мають відгадувати.

Тренер має велику коробку, в якій лежать маленькі картинки із зображенням різних предметів (можна використовувати малюнки від дитячого лото).

Ведучий підходить до тренера і бере одну з картинок. Не показуючи її іншим дітям, він визначає предмет, намальований у ньому. Діти із групи пропонують свої версії.

Наступним ведучим стає той, хто перший відгадав правильну відповідь.

Гра 18. «Визнач іграшку» (1 варіант).

Ціль гри. Розвиток смислової пам'яті та мислення.

Процедура гри. Кожна дитина приносить на гру якусь іграшку. З групи вибирається один ведучий. На 3-5 хвилин він виходить за двері. За його відсутності вчитель з хлопцями вигадує якусь історію, у якій головним персонажем виступає одна з принесених іграшок.

Всі іграшки, у тому числі іграшка – ігровий персонаж, розставлені на столах чи стільцях. Запрошується дитина, що виходить. Хлопці з групи по черзі розповідають йому вигадану історію, не називаючи головного героя, а замінюючи його назвою займенником «він» або «вона». Історія розповідається протягом 3-5 хвилин. Ведучий повинен показати іграшку, яка є головним персонажем історії.

Якщо вгадування відбулося правильно, вибирається інший ведучий та гра повторюється. Якщо відповідь неправильна, хлопці доповнюють розказану історію так, щоб допомогти ведучому новими деталями, не називаючи при цьому задуману іграшку.

Гра 19. «Визнач іграшку» (2 варіант).

Ціль гри. Розвиток сприйняття, спостережливості та мислення.

Процедура гри. Вибирається один ведучий, який виходить на 2-3 хвилини з кімнати. За його відсутності з дітей вибирається той, хто загадуватиме «загадку». Ця дитина повинна жестами та мімікою показати, яку іграшку він задумав. Наприклад, задумана іграшка «зайчик». Дитина стрибає, «гризе морквину» і т. д. Ведучий повинен відгадати іграшку, вибрати її, взяти в руки і голосно назвати. Інші діти хором кажуть: «Правильно!» або «Неправильно!».

Якщо відповідь правильна, вибирається інша ведуча та інша дитина, яка загадуватиме «загадку». Якщо відповідь неправильна, показати «загадку» пропонується іншій дитині, і так доти, доки не буде отримано правильну відповідь.

В табл. 4.2. представлено річний план-графік програми ігрової психологічної підготовки групи попередньої базової підготовки до клубних змагань.

Таблиця 4.2

Піврічний план-графік програми ігрової психологічної підготовки групи  
попередньої базової підготовки до клубних змагань

Напрямок роботи з розвитку	Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Увага	+			+				+								
Сприйняття		+				+								+		
Спостережливість	+		+							+					+	
Чіткість уявлень		+		+				+								+
Виразність відчуттів			+		+				+							
Мислення						+				+						
Пам'ять		+					+							+		
Уява			+					+				+				+
Емоційність, розкутість						+			+							
Довільність					+		+			+						
Виразність	+		+								+			+		
Самоконтроль		+					+		+			+			+	
Саморегуляція			+							+			+			
Мобілізація				+					+		+		+			
Концентрація					+							+		+		
Розслаблення		+		+		+		+		+		+		+		+
Зосередженість	+			+			+			+		+			+	
Емоційна стійкість та протистояння несприятливим впливам		+			+			+			+		+			+
Зняття напруженості та страхів			+			+			+					+		

Отже, запропонована вище ігрова програма психологічної підготовки групи попередньої базової підготовки до клубних змагань та розписаний план реалізації її на пів року може бути застосований у тренувальній діяльності.

В рамках практичного застосування запропонованих напрямків тренувального процесу спортсменів з художньої гімнастики в групі попередньої базової підготовки до клубних змагань враховувати ряд рекомендацій:

1. Відповідно до запропонованого графіку занять на півроку, проводити тренування з використанням програми ігрової психологічної підготовки групи попередньої базової підготовки до клубних змагань

2. Здійснювати контроль зміни психоемоційного стану спортсменок-гімнасток протягом усього навчального року, а саме на початку сезону, у підготовчий період та на передстартовому етапі.



## Висновки до розділу 4

Зроблено висновок, що у спорті, а особливо у художній гімнастиці, показано, що психофізіологічний стан спортсменки надає значний, котрий іноді вирішальний вплив на ефективність спортивної діяльності. З огляду на це психофункціональна підготовка гімнасток, як до освоєння великих обсягів тренувальних навантажень, так і, особливо, до напруженої діяльності змагань, набуває найважливішого значення.

В рамках практичного застосування запропонованих напрямків тренувального процесу спортсменів з художньої гімнастики в групі попередньої базової підготовки до клубних змагань враховувати ряд рекомендацій:

1. Відповідно до запропонованого графіку занять на півроку, проводити тренування з використанням програми ігрової психологічної підготовки групи попередньої базової підготовки до клубних змагань.

2. Здійснювати контроль зміни психоемоційного стану спортсменок-гімнасток протягом усього навчального року, а саме на початку сезону, у підготовчий період та на передстартовому етапі.

## ВИСНОВКИ

1. В останні роки було розроблено безліч підходів до вдосконалення психологічної підготовки. До них відносяться: система комплексної психорегуляції у спорті, що включає як діагностику психічного стану спортсменок, так і саморегуляцію цього стану; аутогіпноідеомоторика, як програма підготовки до тренувань та змагань; психофізичне тренування як метод самовпливу на організм за допомогою зміни м'язового тону, регульованого дихання, образного подання нормального функціонування органів, словесного підкріплення (пропонується застосовувати у спорті при психічній перенарузі); широко використовуються групові моделі психокорекційної роботи, які акцентують створення безпосереднього життєвого досвіду для навчання та особистісного зростання (групи: тренінгу, зустрічей, гештальт, психодраматичної, тілесної та танцювальної терапії, терапії мистецтвом, тренінгу умінь); психотехнічні ігри; ігрові підходи у вигляді створення уявної ситуації, рольової гри, рухомої гри тощо.

Психологічна підготовка спортсменки – це педагогічний процес та успішність її залежить від виконання низки загально-педагогічних принципів:

- принцип виховного навчання виявляється у здійсненні виховання та формування особистості спортсменки через зміст, методи та організацію всього навчально-тренувального процесу, а також під впливом тренера та колективу;

- принципи свідомості та активності означають оптимальне співвідношення педагогічного керівництва з самостійною, свідомою, активною та творчою діяльністю спортсменки;

- принципи систематичності та послідовності сприяють формуванню психічної готовності спортсменки. Всі засоби та прийоми психологічного впливу на спортсменок дають найбільший ефект, якщо вони суворо розподілені за періодами навчально-тренувального процесу та забезпечують послідовність накопичення знань;

-принципи всебічності та міцності. Психологічна підготовка може плідно здійснюватися лише у нерозривному зв'язку з фізичною, технічною та тактичною підготовкою.

Отже, відбиваючи певні закономірності процесу психологічної підготовки, слід зазначити, що це вищезазначені принципи взаємопов'язані і взаємообумовлені. Порушення чи недотримання однієї з них ускладнює реалізацію інших.

2. Ефективність психологічної складової спортивної підготовки визначається рівнем теоретичних знань тренерів у галузі психології спорту, наявністю системного уявлення про зміст психологічного супроводу, необхідністю застосовувати діагностичні методики у вивченні можливостей спортсменок, їх психологічної готовності до спорту, вмінням застосовувати практичні психологічні технології в роботі, методи реабілітації спортсменок внаслідок спортивних невдач та ін.

3. В спортивному клубі «Grand Victoria Elite» гімнастки мають середній та високий рівень фізичної підготовленості, а саме: з середнім рівнем фізичної підготовленості 53% із досліджуваних гімнасток, а це 8 спортсменок; 47% з високим рівнем фізичної підготовленості, (7 спортсменок).

4. Успішність виступу досліджуваних спортсменок-гімнасток віком 8-10 років на клубних змаганнях розподілилась: висока успішність у 27% спортсменок; середню успішність продемонстрували 40% спортсменок; низьку успішність – 33%.

5. З високим рівнем зосередженості на тренуванні в спортивному клубі «Grand Victoria Elite» 27% гімнасток; з середнім рівнем зосередженості 60% і з низьким рівнем 13%. Успішність виступу на змаганні залежить як від рівня фізичної підготовленості, так і від показника зосередженості на тренувальному занятті.

6. Тривожність гімнасток має вплив на результативність виступу, не зважаючи на високий рівень фізичної підготовленості.

7. Розроблена програма психологічної підготовки групи попередньої базової підготовки до клубних змагань з використанням рухливих ігор, направлених на психофізичний розвиток та розвиток психологічних якостей та процесів: сприйняття, спостережливості, зосередженості та мислення.

8. Розроблено піврічний план-графік програми ігрової психологічної підготовки групи попередньої базової підготовки до клубних змагань та практичні рекомендації щодо напрямків тренувального процесу спортсменів з художньої гімнастики в групі попередньої базової підготовки до клубних змагань.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Білокопитова Ж. А., Нестерова Т. В., Дерюгіна А. М., Безсонова В. А. Художня гімнастика : Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2001. 115 с.
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. Воронова В.І. Психологія спорту: Навч. посібник. Київ. Олімпійська література, 2015. 298 с.
4. Гоцалюк А.А. Хореографія як засіб вираження поліжанрових художніх форм. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. 2019. С. 280–284.
5. Дейнеко А.Х., Шевчук О. К. Особливості технічної підготовки в художній гімнастиці. *Актуальні наукові дослідження у сучасному світі: LV Міжнародна наукова конф., Переяслав-Хмельницький*. Переяслав Хмельницький, 2019. Вип. 11(55). Ч 4. С 18-24.
6. 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.
7. Іваній І. В., Сергієнко В.М. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.
8. Клименко В.В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ. МАУП, 2007. 432 с.
9. Коваленко Я.О. Побудова змагальних композицій в художній гімнастиці на основі вдосконалення сенсомоторної координації : автореф. дис. ...канд. наук. з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01. Київ, 2020. 26 с.

10. Кожанова О. С. Відбір спортсменок у команди з групових вправ художньої гімнастики з урахуванням фактора сумісності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / О. С. Кожанова. Київ, 2013. 20 с
11. 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.
12. Корольчук М.С., Осодло В.І. Психодіагностика: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів Київ. Ельга, Ніка-Центр. 2015. 400 с.
13. Кравчук, Т.М., Санжарова Н.М., Голенкова Ю.В., Рядинська І.А. (2016). Аналіз змісту підготовки майбутніх тренерів з художньої гімнастики. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка*. Чернігів, 1 (139), 337-340.
14. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання Т. 1. К.: Олімпійська література, 2008. 355 с.
15. Лисянська Т.М. Педагогічна психологія: Практикум: Навч. посіб. Київ. Каравелла, 2009. 224 с.
16. Ленишин В. А. Зміст програми спеціальної фізичної підготовки з урахуванням фактора сумісності на етапі спеціалізованої базової підготовки у групових вправах художньої гімнастики. *Науковий часопис Нац. Пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2016. Вип. (74)16. С. 59–64.
17. Ложкин Г.В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. пособ. Г.В. Ложкин. Київ. Освіта України, 2014. 484 с.
18. Ложкін Г. Професійний розвиток особистості майбутнього спортивного психолога. Вища освіта України. 2006. № 4. С. 75–79.
19. Массанов А.В. Психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2010. 409 с.

20. 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.
21. Муллагільдіна А. Я. Теорія та методика обраного виду спорту (художня гімнастика): навчальний посібник. ХДАФК, 2016. 170 с.
22. Нестерова Т. В. Фактори індивідуально-психологічної та психофізіологічної сумісності спортсменок при відборі в команди з групових вправ художньої гімнастики. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2019 № 1. С. 88–90.
23. Омельченко О. А. Методика керування передстартовим станом спортсменок в художній гімнастиці. *Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка*, 2018. № 4(318). С. 7-14.
24. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) URL: [https://www.lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH\\_PR-4-2019.pdf](https://www.lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH_PR-4-2019.pdf)
25. Петровська, Т.В., Воронова В.І, Гринь О.Р. та інші Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: кол. моногр. Київ. Видавець Позднішев, 2021.
26. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб-ник для тренеров : в 2 кн. Киев. Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.
27. Полілуєва І.В. Особливості емоційно-вольової регуляції спортивно-художньої діяльності у під-літковому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Харків, 2018. 235 с.
28. Правила з художньої гімнастики 2022–2024. URL:[https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en\\_RG%20CoP%202022-2024.pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_RG%20CoP%202022-2024.pdf)
29. Психологічна енциклопедія. Автор-упорядник О.М. Степанов. Київ. «Академвидав», 2014. 424 с.

30. Рябченко О. В. Інноваційні технології у навчанні руховим діям у підготовці юних спортсменів у художній гімнастиці. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 5. С. 209–212.
31. Сиваш І. С. Обґрунтування педагогічної технології відбору та орієнтації підготовки юних спортсменок у групових вправах художньої гімнастики. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 2. С. 27–30.
32. Сергієнко Л. П. Психомоторика: контроль та оцінка розвитку: навч. посіб. Харків : ОВС, 2012. 270 с.
33. Сергієнко Л.П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум. Методичні рекомендації. Миколаїв: Вид-во ПСІ КСУ, 2018. 158 с.
34. Сосіна В.Ю, Руда І.Є. Гнучкість як критерій майстерності у сучасній художній гімнастиці. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. №5. С. 248-351.
35. Тест Люшера URL: <https://vseosvita.ua/news/test-liushera-interpretatsiia-metodyky-72445.html>
36. 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. К.: Видавець Позднишев, 2021. 165с.
37. Топол Г.А. Комплексна оцінка підготовленості кваліфікованих спортсменок у художній гімнастиці : дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2017. 217 с.
38. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини. Київ: 2018. 156 с.
39. Усиченко В.В., Лапутін А.М., Бишевець Н.Г. Статистична вірогідність результатів вимірів у спортивнопедагогічній 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 (ХХІІІ), 2006. № 11. С. 105–107.



40. Федик О. В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія». Івано-Франківськ: ІнІН, 2013. 226 с.
41. Шалар, О. Г. Практикум з психології спорту : навч.-метод. посібник Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2015. 139 с.
42. Шельчук Н. Основи психофізичної підготовленості спортсменок навчально-спортивній діяльності студентів факультету фізичної культури. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2015. №. 3. С. 19-21.
43. Шепеленко Т.В., Козіна Ж.Л., Павлюкова С., Кольман О.З, Іванова Г.В., 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
44. Шинкарук О. Олімпійська підготовка спортсменів в Україні: проблеми і перспективи *Спорт. вісн. Придніпров'я*. 2013. № 1. С. 82–8
45. Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера URL: [https://psychic.at.ua/publ/psikhodiagnostyka/diagnostika\\_temperamentu\\_i\\_kharakteru/shkala\\_reaktivnoji\\_situativnoji\\_ta\\_osobistisnoji\\_trivozhnosti\\_ch\\_d\\_spilbergera\\_ju\\_l\\_khanina/13-1-0-67](https://psychic.at.ua/publ/psikhodiagnostyka/diagnostika_temperamentu_i_kharakteru/shkala_reaktivnoji_situativnoji_ta_osobistisnoji_trivozhnosti_ch_d_spilbergera_ju_l_khanina/13-1-0-67)
46. Armada Martínez, Celia, et al. Psychological Profile and Competitive Performance in Group Aesthetic Gymnastics. *Frontiers in Sports and Active Living* 3 (2021): 625944.
47. Bobo-Arce, Marta, et al. Training in rhythmic gymnastics during the pandemic. *Frontiers in Psychology* 12 (2021): 658872.
48. Cantón, Enrique, Ana I. Sánchez, and David Peris Delcampo. Clinical intervention from motivational psychology in a highly competitive young gymnast. *Horizonte sanitario* 18.3 (2019): 325-336.
49. Debien, Paula Barreiros, et al. Training load and recovery during a pre-Olympic season in professional rhythmic gymnasts. *Journal of Athletic Training* 55.9 (2020): 977-983.

50. Dumitru, Răzvan Constantin, and Teodor Grimalschi. The contribution of psychological and biological energy to increasing the quality of sports training factor indices. *Știința Culturii Fizice* 1.37 (2021): 64-68.

51. Vertommen T. Severe interpersonal violence against children in sport: Associated mental health problems and quality of life in adulthood. *Child Abuse & Neglect*. 2018. Vol. 76. P. 459–468.

52. Kozina Z., Chaika O., Safronov D., Prokopenko I., Kozin S., Shkrebtii Y., Trubchaninov M., Falyova O. Biomechanical Running Indicators and Neurodynamic Functions of an Elite Athlete with Visual Impairment in a Track and Field Sprint. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2019. Vol. 8. P. 10–25

53. Miltiadis P., Fotios M., Michalis P. (2021) Proposal of psychological preparation in artistic gymnastics. Department of Physical Education and Sport Science Aristotle University of Thessaloniki, Greece. Vol. 4 Issue 2: C.53 – 64.

54. Piazza M, Di Cagno A, Cupisti A, et al. Prevalence of low back pain in former rhythmic gymnasts. *J Sports Med Phys Fitness*. 2016;49 (3): 297-300.

55. Salman, Lecturer SuhairRahman, and Adel OdehKateh Al-Ghazi. A Comparative Study of People with a Psychological Field (Holistic-Analytical) In Some of the Skills of the Person with Rhythmic Gymnastics. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology* (2021): 10706-10712.

56. Wilczyńska, Dominika, et al. The effectiveness of psychological workshops for coaches on well-being and psychomotor performance of children practicing football and gymnastics. *Journal of Sports Science & Medicine* 20.4 (2021): 586.

57. Petrovska, T., Potop V., Sova, V., Perepelytsia F., Bulhakova T., Folvarochnyi I., Korobeynirova L., Tolkunova I., & Konyaeva I. Manifestations of aggression in elite athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 21 (2), 797 - 802.

58. Namazov, Ali, et al. The Formation of Analytic Abilities for Coaching Rhythmic Gymnastics. *International Conference on Professional Culture of the Specialist of the Future*. Springer, Cham, 2021.

59. Navruz, Mukhammadiyev. Features of psychological preparation of gymnasts. *Modern Journal of Social Sciences and Humanities* 4 (2022): 186-188.

60. Udalova, Margarita A., and Aleksandr E. Bolotin. "Psychological-pedagogical conditions necessary for realization of subject and physical training combination technology in calisthenics group exercises." *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта* 16.1 (eng) (2021): 44-50.

## **ДОДАТКИ**

## Додаток А

## Форма протоколу за тестом тривожності Р. Теммл, М. Доркі, Ст

## Амен. Методика «Вибери потрібне лице»

Малюнок	Висловлювання дитини	Вибір	
		Веселе лице	Сумне лице
1. Гра з молодшими дітьми			
2. Мати з немовля			
3. Об'єкт агресії			
4. Самостійний вибір одягу			
5. Гра зі старшими дітьми			
6. Знаходження вдома на одинці			
7. Умивання			
8. Догана			
9. Ігнорування			
10. Агресія			
11. Прибирання вдома			
12. Ізоляція			
13. Дитина з батьками			
14. Їжа на самоті			

### Інтерпретація кольорових пар по Люшеру

Позиції «++». Перший колір синій

+1+2 (синій і зелений) – почуття задоволеності, спокою, прагнення спокійній обстановці, небажання брати участь у конфліктах, стресі.

+1 +3 (синій та червоний) – почуття цілісності, активне і не завжди усвідомлене прагнення до тісних відносин. Потреба уваги з боку інших.

+1 +5 (синій та фіолетовий) – невелика занепокоєння, потреба в тонкому оточенні, прагнення до естетичного.

+1 +6 (синій і коричневий) – почуття занепокоєння, страх самотності, прагнення уникнути конфліктів, уникнути стресу.

+1 +7 (синій та чорний) – негативний стан, прагнення спокою, відпочинку, незадоволеність ставленням до себе, негативне ставлення до ситуації.

+1 +0 (синій та сірий) – негативний стан, потреба звільнитися від стресу, прагнення спокою, відпочинку.

Перший колір зелений

+2 +1 (зелений та синій) – позитивний стан, прагнення до визнання, до діяльності, що забезпечує успіх.

+2 +3 (зелений та червоний) – активне прагнення до успіху, до самостійних рішень, подолання перешкод у діяльності.

+2 +4 (зелений і жовтий) – невелике занепокоєння, прагнення до визнання, популярності, бажання справити враження.

+2 +5 (зелений та фіолетовий) – невелика занепокоєння, прагнення до визнання, популярності, бажання супервражень, підвищена увага до реакцій оточуючих на свої вчинки.

+2 +6 (зелений та коричневий) – почуття незадоволеності, втоми, переоцінка значущості ставлення до себе з боку оточуючих.

+2 +7 (зелений та чорний) – почуття образи, агресії, прагнення до жорсткості, авторитетності у відносинах.

+2 +0 (зелений та сірий) – почуття незадоволеності, прагнення до визнання, бажання справити враження.

Перший колір червоний

+3 +1 (червоний та синій) – ділове збудження, активне прагнення до діяльності, вражень, задоволень.

+3 +2 (червоний і зелений) – ділове збудження, активне прагнення до мети, подолання всіх труднощів, прагнення високої оцінки своєї діяльності.

+3 +4 (червоний та жовтий) – ділове, злегка підвищене збудження, захопленість, оптимізм, прагнення контактам, розширення сфери діяльності.

+3 +5 (червоний і фіолетовий) – підвищене збудження, не завжди адекватне захоплення, прагнення справити враження.

+3 +6 (червоний і коричневий) – негативний настрій, засмучення через невдачу, небажання позбутися благ приємної ситуації.

+3 +7 (червоний і червоний) – негативний настрій злість, прагнення піти з несприятливої ситуації.

+3 +0 (червоний та сірий) – почуття незадоволеності, спрямованість на ризиковану дію.

Перший колір жовтий

+4 +1 (жовтий та синій) – настрій загалом позитивний, прагнення до позитивного емоційного стану, взаємовитримки.

+4 +2 (жовтий і зелений) – настрій загалом позитивний, бажання пошуку перших шляхів вирішення завдань, прагнення до самоствердження.

+4 +3 (жовтий та червоний) – дещо підвищене ділове збудження, прагнення до широкої активності

+4 +5 (жовтий та фіолетовий) – невелика ейфорія, прагнення до яскравих подій, бажання справити враження.

+4 +6 (жовтий та коричневий) – негативний настрій, прикрість та потреба в емоційній розрядці та відпочинку.

+4 +7 (жовтий і чорний) – дуже негативний настрій, прагнення уникнути будь-яких проблем, схильність до необхідних, малоадекватних рішень.

+4 +0 (жовтий та сірий) – негативне пригнічене стояння, прагнення вийти з неприємної ситуації, чітке уявлення про те, як це зробити.

Перший колір фіолетовий

+5 +1 (фіолетовий та синій) – невизначений настрій, прагнення до згоди та гармонії.

+5 +2 (фіолетовий і зелений) - настороженість, бажання справити враження.

+5 +3 (фіолетовий і червоний) – деяке збудження, захопленість, активне прагнення справити враження.

+5 +4 (фіолетовий та жовтий) – збудження, фантазування, прагнення до яскравих подій.

+5 +6 (фіолетовий та коричневий) – збудження, спрямованість на сильні емоційні переживання.

+5 +7 (фіолетовий та чорний) – негативний стан.

+5 +0 (фіолетовий та сірий) - напруга, прагнення захистити себе від конфліктів, стресу.

Перший колір коричневий

+6 +1 (коричневий та синій) – напруга, страх самотності, бажання піти з несприятливої ситуації.

+6 +2 (коричневий і зелений) – почуття занепокоєння, прагнення до суворого контролю за собою, щоб уникнути помилки.

+6 +3 (коричневий та червоний) – активне прагнення до емоційної розрядки.

+6 +4 (коричневий і жовтий) – Втрата віри в позитивні перспективи, ймовірність необдуманих рішень («Мені все одно»).

+6 +5 (коричневий та фіолетовий) - почуття незадоволеності, прагнення до комфорту.

+6 +7 (коричневий і чорний) – негативний стан, розчарованість, прагнення спокою, бажання уникнути активності.



+6 +0 (коричневий і сірий) – дуже негативний стан, прагнення уникнути складних проблем, а не боротися з ними.

Перший колір чорний

+7 +1 (чорний і синій) – дуже негативний стан, прагнення уникнути проблем («далися б у спокої».

+7 +2 (чорний та зелений) – збудження, гнівне ставлення до оточуючих, не завжди адекватна впертість.

+7 +3 (чорний та червоний) – сильне збудження, можливі афективні вчинки.

+7+4 (чорний та жовтий) – вельми негативний стан, розпач, суїцидні думки.

+7 +5 (чорний та фіолетовий) – напруженість, мрії про гармонію.

+7 +6 (чорний і коричневий) – збудження, постановка нереальних завдань, прагнення уникнути неспокійних думок, несприятливих ситуацій.

+7 +0 (чорний і сірий) – почуття безнадійності, приреченості, прагнення чинити опір всьому, неадекватність.

Перший колір сірий

+0 +1 (сірий та синій) – негативний стан, бажання спокійної ситуації.

+0 +2 (сірий та зелений) – негативний стан, відчуття ворожості оточуючих та бажання убезпечитися від середовища.

+0 +3 (сірий та червоний) – негативний стан, піднесені вимоги до оточуючих, не завжди адекватна активність.

+0 +4 (сірий і жовтий) – негативний стан, прагнення уникнути проблем, а не вирішувати їх.

+0 +5 (сірий і фіолетовий) – почуття занепокоєння та настороженості, прагнення приховати це почуття.

+0 +6 (сірий і коричневий) – дуже негативне стояння, прагнення уникнути всього складного, важкого, від хвилювання.

+0 +7 (сірий та чорний) – дуже негативний стан, образа, почуття пригніченості, ймовірність неадекватних рішень.

Позиції «-». Перший колір синій

-1 -2 (синій і зелений) – сильна напруга, прагнення позбутися негативного стресового стану.

-1 -3 (синій та червоний) – сильна напруга, почуття безпорадності, бажання вийти з емоційної ситуації.

-1 -4 (синій та жовтий) – тривожність, невпевненість у своїх силах, але при цьому підвищена вимогливість, бажання досягти визнання своєї особистості

-1 -5 (синій та фіолетовий) – стан, близький до стресу, складність взаємовідносин, почуття обмеженості в можливостях, нетерплячість.

-1 -6 (Синій і коричневий) – емоційна незадоволеність, самообмеження, пошук підтримки.

-1 -7 (синій та чорний) – стан, близький до стресу, емоційна незадоволеність, прагнення піти з психогенної ситуації.

-1 -O (синій і сірий) – дещо пригнічений стан, тривожність, відчуття безперспективності.

Перший колір зелений

-2 -1 (зелений і синій) – пригнічений стан невіра у свої сили, прагнення піти з неприємної ситуації.

-2 -3 (зелений і червоний) – сильне збудження, тяжкі переживання, відносини з середовищем вважає для себе ворожими, можливі афективні вчинки.

-2 -4 (зелений та червоний) – стан, близький до фрустрації, почуття розчарування, нерішучість.

-2 -5 (зелений і фіолетовий) – стан, близький до стресового, почуття ображеної гідності, зневіра у свої сили.

-2 -6 (зелений і коричневий) – стан, близький до стресового, неадекватно підвищений самоконтроль, необґрунтоване прагнення до визнання.

-2 -7 (зелений та чорний) – стан фрустрації через обмеження амбітних вимог, недостатня цілеспрямованість.

-2 -0 (зелений і сірий) – стан фрустрації, роздратування через низку невдач, зниження вольових якостей:

Перший колір червоний

-3 -1 (червоний і синій) – збудження, дратівливість, нетерплячість, пошук виходу з негативних відносин, що склалися з близькими людьми.

-3 -2 (Червоний та зелений) – стан стресу через неадекватну самооцінку.

-3 -4 (червоний і жовтий) – недовірливість, тривожність, неадекватна оцінка середовища, прагнення до самовиправдання.

-3 -5 (Червоний і фіолетовий) – стан стресу через невдалі спроби досягти взаєморозуміння, почуття невпевненості, безпорадності, бажання співчуття.

-3 -6 (червоний і коричневий) – сильна напруга, викликана іноді сексуальним самообмеженням, відсутність дружніх контактів, невпевненість у своїх силах.

-3 -7 (червоний і чорний) – стан стресу через глибоке розчарування, фрустрація, почуття тривожності, безсилля вирішити конфліктну проблему, бажання вийти з ситуації, що фруструє, будь-яким шляхом, сумнів у тому, що це вдасться.

-3 -0 (Червоний і сірий) – збудження, що стримується, почуття втрачається перспективи, ймовірність нервового виснаження.

Перший колір жовтий

-4 -1 (жовтий та синій) – почуття розчарування, стан, близький до стресу, прагнення придушити негативні емоції.

-4 -2 (жовтий та зелений) – стан нерішучості, тривожності, розчарування.

-4 -3 (жовтий і червоний) – стан стресу, що супроводжується збудженням, сумніви в успіху, претензії, які не підкріплюються реальними можливостями, самовиправдання.

-4 -5 (жовтий та фіолетовий) – емоційне розчарування та почуття занепокоєння, тривоги, розчарування.

-4 -7 (жовтий і чорний) – напруженість, почуття невпевненості, настороженості, прагнення уникнути контролю ззовні.

-4 -0 (жовтий і сірий) – напруженість, почуття боязні втратити щось важливе, упустити можливості, напружене очікування.

Перший колір фіолетовий

-5 -1 (Фіолетовий і синій) – почуття незадоволеності, що стимулює до активності, прагнення до співпраці.

-5 -2 (фіолетовий і зелений) – стресові стани через самоствердження, що не здійснилося.

-5 -3 (фіолетовий і червоний) – стресовий склад через невдачі в активних, іноді необдуманих дійств!

-5 -4 (фіолетовий та жовтий) – настороженість, підозрілість, розчарування, замкнутість.

-5 -6 (Фіолетовий і коричневий) – стрес, викликаний порушенням бажаних взаємин, підвищена вимогливість до інших.

-5 -7 (Фіолетовий і чорний) – напруга через обмеження в самостійних рішеннях, прагнення до взаєморозуміння, відвертого вираження думок.

-5 -0 (Фіолетовий і сірий) – прояв нетерпіння, але в той же час прагнення до самоконтролю, викликає деяке емоційне збудження.

Перший колір коричневий

-6 -1 (коричневий і синій) – негативний стан, почуття незадоволеності через недостатнє визнання заслуг (реальних та передбачуваних), прагнення до самообмеження та самоконтролю.

-6 -2 (коричневий і зелений) – негативний стан через надмірний самоконтроль, вперте бажання виділитися, сумніви в тому, що це вдасться.

-6 -3 (коричневий і червоний) – стресовий стан через пригніченість еротичних та інших біологічних потреб, прагнення співпраці для виходу зі стресу.

-6 -4 (коричневий і жовтий) – напруженість прагнення приховати тривогу під маскою впевненості та безтурботності.

-6 -5 (коричневий та фіолетовий) – негативний стан через незадоволене прагнення до чуттєвої гармонії.

-6 -7 (коричневий і чорний) – прагнення піти з підпорядкування, негативне ставлення до різних заборон.

-6 -0 (коричневий і сірий) – стресовий стан через придушення біологічних, сексуальних потреб

Перший колір чорний

-7 -1 (чорний і синій) – стан занепокоєння у зв'язку з бажанням отримати допомогу, підтримку.

-7 -2 (чорний і зелений) – стан, близький до фрустрації через обмеження свободи бажаних дій, прагнення позбутися перешкод.

-7 -3 (Чорний і червоний) – стресовий стан, викликане розчаруванням в очікуваній ситуації, емоційне збудження.

-7 -4 (чорний і жовтий) – стресовий стан через побоювання подальших невдач, відмова від розумних компромісів.

-7 -5 (чорний та фіолетовий) – пошуки ідеалізованої ситуації.

-7 -6 (чорний і коричневий) – стресовий стан через неприємні обмеження, заборони, прагнення чинити опір обмеженням, уникнути від рядовості.

-7 -0 (Чорний і сірий) – прагнення піти з несприятливої ситуації.

Перший колір сірий

-0 -1 (Сірий і синій) – деяка напруга, прагнення протистояти негативним почуттям.

-0 -2 (Сірий і зелений) – негативний стан у зв'язку з перенапругою, перевтомою.

-0 -3 (Сірий і червоний) – занепокоєння, можливість афективних дій, дратівливість.

-0 -4 (Сірий і жовтий) – почуття тривожності, невпевненості.

-0 -5 (Сірий і фіолетовий) - напруга у зв'язку з придушенням чуттєвих переживань.

-0 -6 (Сірий і коричневий) – прагнення вийти з несприятливої ситуації, трохи завищена самооцінка.

-0-7 (сірий і чорний) – прагнення вийти з несприятливої ситуації, надія на хороші перспективи в майбутньому.