

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ Г.С. СКОВОРОДИ

До друку та в світ дозволяю

проректор з наукової, інноваційної
і міжнародної діяльності
професор С. В. Бережна

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності

Збірник статей

за результатами II науково-практичної конференції
присвяченої 300-річчю з дня народження Г. С. Сковороди

(27-28 жовтня 2022 р., м. Харків)

Харків 2022

ЗМІСТ

<i>Балабанов Олександр</i>	ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ХАТХА-ЙОГОЮ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ВІДВІДУЮТЬ ГРУПУ ПОДОВЖЕНОГО ДНЯ	6
<i>Голенкова Юлія Санжарова Ніна Філон Карина</i>	ВПЛИВ ЗАСОБІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ВИКОНАННЯ КИДКОВИХ ВПРАВ З ПРЕДМЕТАМИ ЮНИМИ ГІМНАСТКАМИ	16
<i>Горбачук Євгеній Горбачук Олександр</i>	ПОРІВНЯННЯ МЕЗОЦИКЛІВ У ПІДГОТОВЦІ ЗБІРНИХ КОМАНД З ФЕХТУВАННЯ НА ШПАГАХ УКРАЇНИ І ЯПОНІЇ	24
<i>Жембровський Сергій Кирпенко Євгеній</i>	ІСТОРИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ СТІЙКОСТІ ДО ЗАКОЛИХУВАННЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	30
<i>Кривенцова Ірина Клименченко Вікторія Самойлов Дмитро</i>	МІСЦЕ ВИДІВ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ 10-12 РОКІВ	38
<i>Кривуца Ірина Несен Олена</i>	ІНТЕГРОВАНІ УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ	45
<i>Лючкова Єлизавета</i>	ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТХЕКВОНДИСТІВ 13-14 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ СПЕЦІАЛЬНО ПІДІБРАНИХ ВПРАВ	55
<i>Литовченко Марина</i>	АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЧЛЕНІВ ПАРАЛІМПІЙСЬКОЇ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ З ТЕНІСУ НАСТІЛЬНОГО В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	63
<i>Мусієнко Антон</i>	ОСОБЛИВОСТІ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ У БАСКЕТБОЛІ 3Х3	76
<i>Папучій Олексій</i>	РОЗВИТОК ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ У ПАУЕРЛІФТІНГУ	84

©Голенкова Ю., Санжарова Н., Філон К., 2022
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7248983>

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ВИКОНАННЯ КИДКОВИХ ВПРАВ З ПРЕДМЕТАМИ ЮНИМИ ГІМНАСТКАМИ

Голенкова Юлія
Санжарова Ніна
Філон Карина

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Метою дослідження є визначення впливу психологічної підготовки на виконання кидкових елементів з предметом юними гімнастками. *Матеріали і методи дослідження:* в дослідженні взяли участь 20 юних гімнасток віком 6-8 років. В дослідженні використовувались наступні методи: метод аналізу й узагальнення нормативної документації, наукової, педагогічної та навчально-методичної літератури; психологічні методи тестування (тести для оцінки мотиваційної сфери особистості (за Т.Елерсом), тестування рівня технічної підготовки гімнасток при виконанні елементів «ризик» з обручем, методи математичної статистики. В результаті дослідження було виявлено, що застосування засобів психологічної підготовки в тренувальному процесі з гімнастками віком 6-8 років для удосконалення виконання кидкових вправ з обручем, підвищує рівень мотивації до досягнення успіху, що, в свою чергу, впливає на підвищення рівня технічного виконання елементів «ризик» з предметом у юних гімнасток.

Ключові слова: психологічна підготовка, юні гімнастки, кидкові вправи з предметом.

THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL TRAINING MEANS ON THE PERFORMANCE OF THROWING EXERCISES WITH OBJECTS BY YOUNG GYMNASTS

Golenkova Julia, Sanzharova Nina, Filon Karina

Abstract. The purpose of the study is to determine the influence of psychological training on the performance of throwing elements with the object of young gymnasts. *Research materials and methods:* 20 young gymnasts aged 6-8 took part in the research. The following methods were used in the research: the method of analysis and generalization of normative documentation, scientific, pedagogical and educational and methodological literature; psychological testing methods (tests for assessing the motivational sphere of the personality (according to T. Ehlers), testing the level of technical training of gymnasts when performing elements of "risk" with a hoop, methods of mathematical statistics. As a result of the study, it was found that the use of psychological training tools in the training process with gymnasts aged 6-8 years to improve the performance of throwing exercises with a hoop increases the level of motivation to achieve success, which, in turn, affects the increase in the level of technical performance of elements " of risk" with the subject in young gymnasts.

Keywords: psychological training, young gymnasts, throwing exercises with an object.

Вступ. Гімнастика художня є одним з наймолодшим олімпійським видом спорту, популярність якого постійно зростає в Україні. Майже в кожному місті нашої країни існують школи художньої гімнастики, відкриваються секції в спортивних клубах, відділення в дитячо-юнацьких спортивних школах. Цей вид спорту приваблює батьків і дітей своєю естетичністю, витонченістю рухів, красивими змагальними костюмами.

Дослідження авторів Леонової В. (2007), Шинкарук О.А., Колчіна М.С. (2018) свідчать про наявність тенденції до ранньої спеціалізації дітей на початку занять таким складнокоординційним видом спорту як художня гімнастика. Авторами зазначено, що в художній гімнастиці в умовах ускладнення сучасних правил змагань та формування календарного плану змагань, ранню спеціалізацію необхідно розглядати як етап набуття основної бази координаційних навичок, моторики та опанування великої кількості рухових дій та технічних елементів, які є підґрунтям формування спеціальної бази гімнасток на наступних етапах підготовки [6, 10].

Наслідками ранньої спеціалізації в спорті може бути вигорання, соціальна ізоляція. Фізична підготовка та іноді велика кількість (для дітей дошкільного віку) змагань можуть привести до фізичного і психологічного стресу [11]. Коли дитина терпляче до цього ставиться, то в майбутньому це може вплинути на здоров'я дитини та відсутності задоволення від занять спортом. Відтепер актуальним стає питання оновлення навчальної програми для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл та шкіл вищої спортивної майстерності з художньої гімнастики [1].

В роботах сучасних авторів розглядаються використання засобів психологічної підготовки спортсменів різних вікових груп (Кравчук Т.М., Голенкова Ю.В., Санжарова Н.М., 2019), проблема удосконалення технічної підготовки в роботі з предметами (Муллагильдіна А.Я., Дзюба Н.Б., 2017). Для виховання у гімнасток артистизму в дослідженнях вітчизняних авторів вивчається ефективність хореографічної підготовки та її різновидів [3, 7]. Багато уваги

дослідники приділяють розвитку рухових здібностей гімнасток на різних етапах підготовки [8, 9]. Проблема застосування психологічної підготовки та особливості її проведення з юними гімнастками недостатньо розглянута науковцями і залишається актуальною і на теперішній час.

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження є визначення впливу психологічної підготовки на виконання кидкових елементів з предметом юними гімнастками.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні підходи до застосування засобів психологічної підготовки в тренувальному процесі юних гімнасток з урахуванням сучасних вимог щодо виконання елементів «ризик» з предметами.
2. Дослідити ефективність використання прийомів регулювання несприятливих станів у гімнасток віком 6-8 років на рівень мотивації до захисту і уникнення невдач, на рівень мотивації досягнення та рівень технічної підготовки виконання кидкових вправ з предметами.

Матеріали та методи дослідження. У дослідженні взяли участь дівчата, віком 6-8 років, які займаються художньою гімнастикою та тренуються на базі КЗ ДЮСШ №5 м. Харків. Досліджувані (n=20) були поділені на 2 рівні групи – контрольну та експериментальну з урахуванням рівня технічної підготовки спортсменок за результатами змагань. Кожна група складалася з 10 гімнасток.

Контрольна група займалася за планом тренувального процесу, який був складений тренерами з урахуванням вдосконалення техніки кидкових елементів з предметами. Тренувальні заняття експериментальної групи також були спрямовані на засвоєння техніки виконання елементів «ризик» з предметами, але з додаванням засобів та прийомів психологічної підготовки (аутогенне тренування, комплекс дихальних вправ, з урахуванням індивідуального стану тривожності були підібрані мотиваційні установи само схвалення, самозаспокоєння, самонавіювання).

Методи дослідження: метод аналізу й узагальнення нормативної документації, наукової, педагогічної та навчально-методичної літератури; психологічні методи тестування (тести для оцінки мотиваційної сфери особистості (за Т.Елерсом), тестування рівня технічної підготовки гімнасток при виконанні елементів «ризик» з обручем, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Протягом дослідження на тренувальних заняттях гімнастки виконували ввідні вправи для виконання високих кидків, елементів ризику з двома обертами без зміни осі та елементів «ризик» зі зміною осі та рівня. При виконанні таких складних елементів юним гімнасткам необхідно вміти долати відчуття страху. З метою визначення даного показника, нами було досліджено ступінь страху перед втратою предмета після виконання елементів ризику.

Виявлено, що в контрольній групі спостерігається низький рівень мотивації до захисту та виявлення невдач, який дорівнює 9,9 балів, а в експериментальній групі – виявлений середній рівень до мотивації та виявлення невдач і дорівнює 12 балів (табл.1).

Таблиця 1.

Показники рівня мотивації до захисту та уникнення невдач досліджуваних контрольної групи (n=10) та експериментальної групи (n=10) на початку та наприкінці експерименту

Групи	До	Після	t	p
КГ	9,9 ± 0,60	13,1 ± 0,55	3,9	<0,01
ЕГ	12,0 ± 0,72	15,3 ± 0,69	3,3	<0,01

Після проведення експерименту ми спостерігали вірогідне збільшення рівня мотивації до захисту та уникнення невдач у досліджуваних контрольної та експериментальної групи на 3,2 бали (при $p < 0,01$) та 3,3 бали (при $p < 0,01$) відповідно, що свідчить про усвідомлене ставлення гімнасток про необхідність технічно правильно виконувати складні кидкові елементи (табл. 1).

Для ефективного тренувального та змагального процесу велике значення, як для спортсмена, так і для тренера, має мотивація. Кожний тренер використовує у своїй тренувальній діяльності різні засоби психологічної

Таблиця 3.

Показники рівня технічної підготовки у виконанні елементів «ризик» експериментальної групи (n=10) та контрольної групи (n=10) на початку та наприкінці експерименту

Елементи	Групи	До	Після	t	p
10 високих кидків (кількість результативних спроб)	КГ	3,5±0,28	4,8±0,26	3,4	<0,01
	ЕГ	4,8±0,38	8,3±0,42	6,2	<0,001
10 кидків з двома шене (кількість результативних спроб)	КГ	3,7±0,32	4,9±0,33	2,6	<0,05
	ЕГ	4,5±0,28	6,2±0,26	4,4	<0,001
10 кидків з шене та кувирок вперед (кількість результативних спроб)	КГ	3,6±0,28	4,6±0,28	2,5	<0,05
	ЕГ	4,6±0,36	6,2±0,21	3,8	<0,001

Отже, результати, які нами були отримані наприкінці експерименту, вірогідно покращились як в контрольній, так і в експериментальній групі.

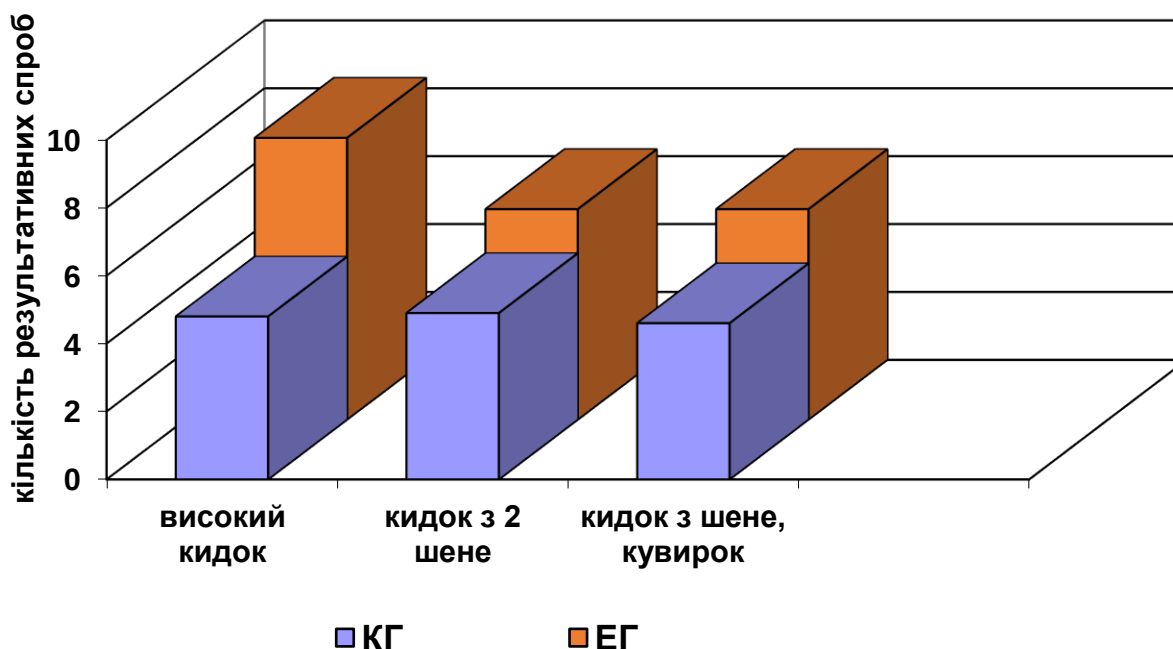


Рис. 1. Показники результативних спроб контрольної групи (КГ) та експериментальної групи (ЕГ) наприкінці експерименту.

Але кількість результативних спроб при виконанні елементів «ризик» виявилась більшою в експериментальній групі при одночасному збільшенні до високого рівня показника мотивації до досягнення успіху (рис.1).

Висновки з даного дослідження. Впровадження прийомів та засобів психологічної підготовки в тренувальний процес юних гімнасток для виконання складних кидкових вправ з предметами має позитивний вплив на підвищення рівня мотивації до досягнення успіху та подолання невдач, що допомагає покращити результати при виконанні складних елементів «ризик».

Перспективи подальших досліджень. Надалі планується дослідження впливу психологічної підготовки на рівень техніки виконання кидкових елементів з предметами юними гімнастками з урахування індивідуальних психологічних особливостей.

Література

1. Колчин М.С., Шинкарук О.А. Сучасні підходи до підготовки гімнасток-початківців з урахуванням змін навчальних програм для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ з художньої гімнастики //Редакційна колегія. 2020. С. 20.
2. Кравчук Т.М., Санжарова Н.М., Голенкова Ю.В. Оздоровчі можливості використання дихальної гімнастики в процесі фізичного виховання студентів. *Science progress in European countries: new concepts and modern solutions*. 2019. С. 389.
3. Кравчук Т. М., Голенкова Ю. В., Чужикова В. В. Вплив засобів народної хореографії на формування культури рухів юних спортсменок, на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія*. 2020. С. 109-116.
4. Леонова В. До питання спортивного відбору в художній гімнастиці (теоретичні аспекти). *Молода спорт. наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2007. Вип. 9 : у 4 т. Т. 4. С. 169–174.
5. Муллагильдина А. Я., Дзюба Н. Б. Совершенствование технической подготовки в художественной гимнастике в упражнениях с предметами. Фізична

культура, спорт та здоров'я : XVII Міжнародна науково-практична конференція. 2017. С. 195-198.

6. Правила з художньої гімнастики 2022–2024. Електронний ресурс. URL:https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_RG%20CoP%202022-2024.pdf

7. Сосіна В.Ю. Хореографія в спорті: навч.посібник. Київ : Олімпійська література, 2021. 280 с.

8. Сосіна В., Руда І. Сучасні вимоги до розвитку гнучкості у художній гімнастиці. *Наука в олимпийском спорте*. 2020. Т. 1. С. 48-51.

9. Sterkowicz-Przybycień K, Sterkowicz S, Biskup L, Żarów R, Kryst Ł, Ozimek M: Somatotype, body composition, and physical fitness in artistic gymnasts depending on age and preferred event. PLoS ONE, 2019. 14(2): e0211533.

10. Шинкарук О.А. Колчин М.С. Динаміка віку початку занять художньою гімнастикою та досягнення високих спортивних результатів з урахуванням об'єктивних передумов розвитку виду спорту. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. (6). С. 192–199.

11. <https://www.scienceforsport.com/early-sports-specialisation/>.