

**А. О. Омельченко**

## **МЕТОДИКА КЕРУВАННЯ ПЕРЕДСТАРТОВИМ СТАНОМ У СПОРТСМЕНОК В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ**

Серед багатьох видів спорту одним з найкрасивіших по праву вважається художня гімнастика. Цей вид спорту своєю яскравістю зібрав коло себе не менше шанувальників, ніж у будь-якого іншого виду. Грація, краса, чарівність та разом з тим сила, гнучкість й неймовірні координаційні здібності роблять цей вид спорту непревершеним і видовищним.

Гімнастки виступають на килимі під музику, використовуючи п'ять спортивних предметів: скакалку, обруч, м'яч, булави і стрічку. Перемагає той, хто отримуєвищі суддівські оцінки за чистоту виконання елементів, за їх складність, за артистизм і вміння виконати вправи в умовах. У цьому спорті присутня жорстка конкуренція між гімнастками і командами, а також важливо, що не тільки майстерність гімнастки в цілому, але і її настрій під час виступу може вплинути на суддівську оцінку [6].

Правила художньої гімнастики вимагають від спортсменки лише за 1,5 хвилини виступу в індивідуальних та за 2,5 хвилини виступу у групових вправах з одним або декількома предметами показати на килимі свої найкращі спортивні якості, високу концентрацію, витривалість, емоційну стабільність, почуття ритму, точність, гнучкість, координацію, найвищий рівень хореографії, майстерність владіння предметом та високий рівень самоконтролю.

Нажаль, суддівство в художній гімнастики досить суб'єктивне. Якщо об'єктивною складовою загальної оцінки виступу спортсменки є якість виконання певного набору рухів, елементів, вправ з предметом, то суб'єктивною стороною залишається зовнішній вигляд гімнастки, її артистизм, емоційність, особисті симпатії, тощо.

Кожна гімнастка повинна враховувати те, що під час виступу треба не тільки мати гарні фізичні якості і досконало виконувати вправи, але й мати, перш за все, гарний настрій і впевненість у своїх силах, що в умовах змагальної боротьби, жорсткої конкуренції при бурхливій реакції трибун і строгим «суддівським контролем» вкрай важко.

Досить не кожній гімнастці вдається впоратися з передзмагальним хвилюванням, і як наслідок, продемонструвати свої здібності у змагальній програмі.

Навіть висококваліфікований спортсмен не може часом в потрібний момент приборкати свої нерви, зняти зайву нервову напругу і заспокоїтися. В результаті може бути «психологічний зив».

Невдалий виступ на змаганні також може стати потужним стресогенним фактором і викликати навіть у талановитого спортсмена в майбутньому виникнення небажаних фізіологічних реакцій і невротичних розладів, в яких переважають: емоційна напруженість, психомоторні, психовегетативні і гіпотимічних прояви. Це сприяє нестабільності, а потім і зриву виступів.

Все це вимагає від тренера і гімнастки спеціальної психологічної підготовки, а саме, правильного і точного керування передстартовим станом.

Актуальність полягає у тому, що в останні роки на світовій арені українські гімнастки найчастіше програють росіянкам при цьому маючи фізичні здібності, що не поступаються конкурентам. Одною з причин є недостатня, а в деяких випадках, навіть, відсутня правильна передстартова психологічна підготовка спортсменок.

Таким чином наукова проблема полягає в необхідності проаналізувати сутність і зміст психологічної підготовки у спорті, виявити тип передстартового стану у спортсменок, розробити ефективну методику управління передстартовим станом гімнасток.

В останні роки значно інтенсифікувалися дослідження в галузі спорту. Величезний емпіричний і теоретичний матеріал [2; 3; 4] накопичений в області методики підготовки спортсменів, спортивної педагогіки та психології, морфології та біохімії, фізіології та біомеханіки. У публікаціях з гімнастики висвітлюються сучасні тенденції розвитку теорії та методики спортивної підготовки, аналізуються її найбільш складні і суперечливі положення [1; 2; 7]. Такі автори, як: С. Гурвіч, С. Гуськов, Ю. Железняк, В. Келлер, В. Кліменко, В. Платонов займалися розробкою структури психологічної підготовки розвитку психічних і психомоторних функцій, системи мотивації дій, змагань. Підняли проблеми психологічної підготовки спортсменів.

Б. Яковлев дослідив роль психічного навантаження в спортивній підготовці. Запропонував, що в основу психолога – педагогічних впливів, які сприяють забезпечення розвитку професійно важливих якостей, особистісних особливостей, повинно бути покладено виховання у спортсменів постійної мотивації, активної установи на довільне самовдосконалення, самовиховання, саморозвиток, а також високих суб'єктивних вимог до рівня функціональної підготовленості та спеціальної працездатності зі спрямованістю на досягнення високих результатів у значимих змаганнях [13].

Автор вважає, що для юних спортсменів змагання мають особливе спортивне і виховне значення.

Основою виховання є формування їхніх моральних якостей і розвиток самостійності. Починаючи з юного віку спортсменів необхідно вчити переживати ситуації ураження.

На етапі початкової підготовки поразки часто на багато краще впливають на подальше спортивне вдосконалення, ніж перемога. При

організації виховної роботи необхідно враховувати, що юні спортсмени можуть бути емоційно незрілими і вразливими.

Їх потрібно вчити, що поразка – це факт і підсумок їх сьогоднішньої змагальної діяльності. Важливо, щоб хлопці, які займаються спортом, вже в дитячому та підлітковому віці аналізували причини невдач і намагалися надалі їх виправити. Тренеру-викладачеві не слід допускати неетичної поведінки учнів після поразок і звинувачувати у всьому обставини, що склалися [13].

О. Возницька та Г. Усков характеризують психологічне навантаження вольовим та моральним напруженням, емоційністю тренувальних завдань, особливо в умовах протиборства з суперником, сенсорної напруженістю та іншими факторами.

Це навантаження істотно пов'язано з двома названими раніше сторонами навантаження, визначаючи вплив на організм. Психологічне навантаження фіксується в балах: 1-3 бали – заняття з малим навантаженням; в 4-5 балів – заняття із середнім навантаженням; в 6-8 балів – заняття з великим навантаженням [3].

На думку Г. Козловської, якщо при залученні дитини в спортивну діяльність стоїть завдання укріplення його здоров'я, гармонічного розвитку особистості, вироблення таких позитивних рис особистості, як дисциплінованість, уміння долати труднощі, витривалість, необхідно ураховувати ряд психологічних і організаційних моментів:

- вилучити надмірно ранній початок спортивної діяльності;
- необхідно ураховувати наявні навички спілкування – діти з проблемами у спілкуванні у секції будуть приживатися складніше;
- необхідно ураховувати тип нервової системи дитини, її темперамент [8].

В. Платонов роз'яснив поняття психологічної адаптації [9; 10; 14].

Автор вважає, що на психологічному рівні відбувається перебудова свідомості, соціальної ситуації розвитку.

В аналізі літературних джерел, бачимо, що дослідженнями в галузі психологічної підготовки у спорті займалися такі автори, як: В. Бальсевич, О. Возницька, Л. Волков, В. Запорожанов, Г. Козловська, В. Роженцов, С. Савчин, К. Сахановський, Б. Яковлев, С. Павлов, однак недостатньо розкрито питання виховання моральних, вольових і спеціальних психологічних якостей саме у юніх каратистів [1; 3; 4; 5; 6; 11; 12; 13].

Однак недостатньо розкрито питання методики управління передстартовим станом спортсменів в художній гімнастиці.

*Мета дослідження:* узагальнити знання з проблеми управління передстартовим станом та визначити типи передстартових станів спортсменок, які спеціалізуються у художній гімнастиці.

*Організація дослідження.* Психічна підготовка – це система психолого-педагогічних впливів, застосовуваних з метою формування та вдосконалення у спортсменів властивостей особистості і психічних

якостей, необхідних для успішного виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань і надійного виступу в них [11].

Будь які змагання пред'являють високі вимоги до психіки спортсменів. Дуже часто під психічним натиском спортсмен може розгубитися. І все те, що було відпрацьовано до найдрібніших деталей впродовж багатьох місяців, а, навіть, і років може бути розгублено за хвилини, а деколи і секунди.

Тому психологічна підготовка до змагань повинна бути невід'ємною частиною і обов'язковим елементом в процесі підготовки спортсмена до змагань будь-якого рівня.

Змагання – це невід'ємна складова спортивної діяльності. Кращим засобом психологічної підготовки для спортсменів є саме змагання. А тому змагальний досвід стає найважливішим елементом в спортивній кар'єрі спортсмена. Бо це, на сам перед, підбиття підсумків конкретного етапу, вдосконалення спортивної майстерності.

Та слід зазначити, що змагання – це ще й і величезний стрес для організму спортсмена, який нерідко може привести до значних фізичних і духовних травм.

Отже, для успішної змагальної діяльності спортсмена потрібна грамотна організація психологічної підготовки до певних змагань, яка б включала в себе цілеспрямовану роботу направлену на формування властивостей і якостей психічного стану кожної особистості.

Стресовий стан перед стартом – це не тільки стрес, а ще й особливий процес, який необхідний для мобілізації прихованих психологічних резервів.

Однак існує таке поняття, як надмірний стрес, з яким треба боротися.

За допомогою психолого-педагогічних методів впливу на психіку спортсмена можна виявити рівень психічного стану, який є характерним для змагальної діяльності.

У будь-якому випадку стресового стану перед стартом не уникнути, і воно просто необхідно для мобілізації прихованих психологічних резервів. Інша справа – надмірний стрес, з яким треба боротися.

Передстартовий стан – це емоції (переживання), які проявляються при очікуванні посиленою рухової діяльності.

В. Платонов за ступенем переваги прояви цих емоцій виділяє 4 типи стану змагальної готовності або «передстартового стану».

1. Стан недостатнього збудження проявляється в деякій млявості, недостатньою зосередженості, неможливості спортсмена сконцентрувати увагу на майбутньому змаганні.

2. Стан оптимального збудження «стан бойової готовності». У цьому стані спортсмен відчуває готовність і бажання змагатися, здатний об'єктивно оцінювати свої дії, партнерів по команді, супротивника, отримувати задоволення від своїх досягнень і дій, впевненість у своїй підготовленості і досягненні запланованого результату.

3. Стан перезбудження. Спортсмен надмірно збуджений, надмірно активний, дратівливий, часто втрачає самовладання, запальний, нетерпимий до оточуючих.

4. Стан гальмування внаслідок перезбудження. У цьому випадку має місце механізм, протилежний формуванню стану недостатнього збудження [9; 10; 14].

*Результати дослідження.* З метою ефективної підготовки спортсменок-гімнасток в ДЮСШ «Олімпійська надія» до змагань була проведена спеціальна діагностика по вияву темпераменту і оцінка потреб у досягненні. Для діагностики використовувались тести Айзенка по вияву темпераменту та шкала оцінки потреб у досягненні Орлова. У діагностиці взяли участь 12 гімнасток віком від 12 до 14 років, кваліфікації I розряд та кандидат у майстри спорту.

Діагностика показала такі результати: 50% спортсменок мають темперамент сангвінік, 8% – холерик, 16,7% – флегматик, 16,7% – меланхолік та 8% – сангвінік–холерик.

Ураховуючи результати маємо переважну більшість спортсменів з темпераментом сангвінік, яким притаманне стан оптимального збудження. Але 6 гімнасток мають темпераменти холерик, флегматик та сангвінік–холерик, яким присутні такі передстартові стани як перезбудження, недостатнього збудження та гальмування внаслідок перезбудження.

Залежно від типу передстартового стану було запропоновано наступні методи їх корегування.

1. Метод регулювання психічного стану спортсменів при наближенні основного старта:

- спортсменам, яким притаманний стан перезбудження, за 7-10 днів не планують занять з великим навантаженням та контрольними тестами;
- спортсменам, схильним до гальмування, використовують вправи з високою інтенсивністю;

2. Метод проведення спеціальної розминки за 20-30 хвилин до старта:

- спортсменам з підвищеним рівнем тривожності під час розминки використовують ритмічні вправи у повільному темпі;
- спортсменам, схильним до гальмування включають до розминки короткі вправи з максимальною інтенсивністю і темпом;

3. Метод психологічної саморегуляції:

- спортсменам з високим емоційним порогом пропонується затримати вдих при напруженні м'язів, а потім зробити видих і розслабити м'язи;

4. Метод зміни напряму свідомості:

- спортсменам з підвищеною емоційною напругою використовують вправи на відключення свідомості (направлення думок на щозавгодно, крім обставин, які викликають тривогу) та відволікання

свідомості (перебування утиші з заплющеними очима у розслабленій позі з актуалізацією думок, в яких спортсмен буде почуватися легко і спокійно);

- спортсменам з низьким емоційним порогом використовують вправу на переключення уваги на цікавий об'єкт;

5. Метод масажу:

- при надмірній напрузі використовують такі прийоми, як поглажування й потряхування (в області спини, тазу, стегнах), при яких знижується артеріальний тиск та нормалізується дихання;

- при стартовій апатії використовують тонізуючий масаж у швидкому темпі зі значним тиском та розтирання в області спини, зовнішній поверхні стегна та ікро ножних м'язів;

6. Метод бесіди:

- при нервовій напрузі у спортсмена тренер повинен у спокійному тоні переконати спортсмена о наявності в нього позитивних факторів, які сприяють перемозі;

- при емоційному гальмування тренер через стимулюючі фрази і активні вказівки до дій допомогти спортсмену вийти з цього стану;

7. Метод самонастрою:

- спортсмен подумки підбирає фрази для внутрішнього заспокоєння, настрою та спонукання до дій.

*Висновок.* За допомогою 2-х загальновідомих тестів Айзенка, які включали в себе 57 та 12 запитань (для дітей і їх батьків) у групи гімнасток 12-14 років були виявлені типи темпераментів.

Діагностика показала такі результати: 50% спортсменок мають темперамент сангвінік, 8% – холерик, 16,7% – флегматик, 16,7% – меланхолік та 8% – сангвінік-холерик.

За типами темпераментів у спортсменок були виявлені типи передстартових станів. Так холерикам відповідав тип передстартового стану перезбудження, сангвінікам – оптимального збудження, меланхолікам – гальмування і флегматикам – гальмування в наслідок перезбудження.

На основі експериментального дослідження встановлено, що існує тісний зв'язок між типами темпераменту і типами передстартового стану у юніх гімнасток.

Розроблено методику корегування передстартовим станом гімнасток в залежності від їх темпераменту. Як дієвий засіб пропонується застосування семи методів.

#### **Список використаної літератури**

1. **Бальсевич В. К.** Стратегия многолетней спортивной подготовки олимпийцев [Текст] / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 2. – С. 66–68.
2. **Бех И. Д.** Виховання особистості : підручник / И. Д. Бех. – К. : Либідь, 2008. – 848 с.
3. **Возницкая О. Э.** Современные особенности морфофункционального состояния сельских и

городских детей младшего школьного возраста / О. Э. Возницкая // Педиатрия. Журнал имени Г. Н. Сперанского : Научно-практический двухмесячный медицинский журнал. – 2006. – №5. – С. 103–107.

**4. Волков Л. В.** Теория и методика детского и юношеского спорта: учеб. / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 293 с.

**5. Запорожанов В. А.** Основы управления в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов // Современная система спортивной подготовки. – М. : САAM, 1995. – С. 213–225.

**6. Куроченко І. О.** Фізична культура і спорт: Інформаційно-методичний довідник з питань фізичної культури і спорту / І. О. Куроченко. – К., 2004. – 184 с.

**7. Матвеев Л. П.** Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб. / Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 317 с.

**8. Павлов С. Е.** Законы адаптации / С. Е. Павлов, Т. Н. Павлова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сборник научных статей – том 1 : [сб. ст.] / под. ред. Г. В. Бугаева, И. Е. Поповой. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2013. – С. 85–89.

**9. Платонов В. Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

**10. Платонов В. Н.** Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986.

**11. Родионов А. В.** Практическая психология физической культуры и спорта / А. В. Родионов. – Махачкала : Юпитер, 2002. – 160 с.

**12. Савчин С. Ю.** Теоретико-методологические основы нормирования тренировочных нагрузок в спортивной гимнастике в процессе становления спортивного мастерства : Дис... наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.01 / Национальный ун-т физического воспитания и спорта Украины ; Академия физического воспитания в Гданське. – К., 2000. – 427 с.

**13. Яковлев Б. П.** Психология физического воспитания и спорта: учеб.-метод. пособие / Б. П. Яковлев; Деп. образования и науки Ханты-Манс. авт. округа, Сургут. гос. пед. ин-т. – Сургут: СурГПИ, 2003. – 104 с.

**14. Platonov V. N.** Teoria general del entrenamiento deportivo Olimpico/ V. N. Platonov. – Barcelona : Paidotribo, 2002. – 686 p.

**Омельченко А. О. Методика керування передстартовим станом у спортсменок в художній гімнастиці**

У статті розглядаються особливості використання методів управління передстартовим станом в системі психологічної підготовки спортсменок. Як дієвий засіб пропонується застосування семи методів.

З метою кращої підготовки спортсменок-гімнасток в ДЮСШ «Олімпійська надія» була проведена спеціальна діагностика по вияву темпераменту і оцінка потреб у досягненні.

Для діагностики використовувались тести Айзенка по вияву темпераменту та шкала оцінки потреб у досягненні Орлова. У

діагностиці взяли участь 12 гімнасток віком від 12 до 14 років, кваліфікації перший розряд та кандидат у майстри спорту.

*Ключові слова:* підготовка, психологія, спорт, гімнастика, тренування, темперамент, змагання.

**Омельченко А. А. Методика управления предстартовым состоянием у спортсменок в художественной гимнастике**

В статье рассматриваются особенности использования методов управления предстартовым состоянием в системе психологической подготовки спортсменок. Как действенное средство предлагается применение семи методов.

С целью лучшей подготовки спортсменок-гимнасток в ДЮСШ «Олимпийская надежда» была проведена специальная диагностика по проявлениям темперамента и оценка потребностей в достижении.

Для диагностики использовались тесты Айзенка по проявлениям темперамента и шкала оценки потребностей в достижении Орлова. В диагностике приняли участие 12 гимнасток в возрасте от 12 до 14 лет, квалификации первый разряд и кандидат в мастера спорта.

*Ключевые слова:* подготовка, психология, спорт, гимнастика, тренировка, темперамент, соревнования.

**Omelchenko A. Methods of Controlling the Pre-Start State of Athletes in Rhythmic Gymnastics**

The article deals with the peculiarities of using the methods of managing the pre-start state in the system of psychological training of athletes. As an effective tool is proposed the application of the seven methods is proposed.

Depending on the type of the competition state nextmethods were offered them adjustment: 1) Method of adjusting of mental condition of sportsmen at close basic start. 2) There is a method of realization of the special limbering-up 20-30 minutes prior to a start. 3) Method of psychological self-regulation. 4) Method of change straight of consciousness. 5) Method of massage. 6) Method of conversation. 7) Method of self-adjusting.

For the purpose of better training athletes - gymnasts in the Children's Sports School "Olympic Hope", a special diagnosis was carried out for the manifestation of temperament and an assessment of the needs for achievement.

For diagnosis, Eysenck's temperament tests and the scale of needs assessment in achieving Orlov were used.

12 gymnasts aged 12 to 14 years, a first rostrum qualification and a master of sports candidate took part in the diagnosis.

*Key words:* preparation, psychology, sport, gymnastics, training, temperament, competitions.

Стаття надійшла до редакції 22.03.2018 р.  
Прийнято до друку 25.05.2018 р.  
Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В. І.