

i international scientific and Theoretical Conference (Vol. 4), February 12, 2021. Pisa, Italian Republic: NGO European Scientific Platform. P. 55-58.

2. Дейнеко А.Х., Марченков М.К., Красова І.В. Навчальний посібник з дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту» (спортивна гімнастика). Харків: ХГАФК, 2018. 212 с.

3. Доценко А. С. Сучасні методики відбору дітей у групу початкової підготовки з художньої гімнастики. 2019. URL : Отбор Docenko A. S..pdf

4. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ.: Перша друкарня, 2020. 704 с.

5. Помазан А.А. Современные условия отбора детей в возрасте 4-6 лет к занятиям гимнастикой. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. № 5 С. 106-107.

6. Удовиський О.А. Організація відбору в спортивній гімнастиці. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2007. № 6. С.43-47.

7. Шинкарук О. Узагальнення досвіду організації відбору в олімпійському спорті. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ: НУФВСУ, 2001. № 2-3. С. 35-40.

КОНТРОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ДЗЮДОЇСТІВ В ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

**Юлія ЗАБОЛОТНЯ, здобувач першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти**

Науковий керівник: Наталя БОЙЧЕНКО, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. В статті розглянуто питання контролю психологічного стану дзюдоїстів в групах початкової підготовки. Розкрито важливість психологічної підготовки дзюдоїстів 6-7 років. Виявлено вплив психологічного стану юних дзюдоїстів на результати тренувань та змагань, необхідність контролю психологічного стану юних дзюдоїстів.

Ключові слова: дзюдо, психологічний стан, початкова підготовка, контроль, 6-7 років.

Вступ. Психологічний стан юних дзюдоїстів 6-7 років має вирішальний вплив на їх успіхи на тренуваннях та змаганнях. Контроль психологічного стану в групах початкової підготовки є необхідним для створення сприятливої атмосфери, підвищення мотивації, формування стійкості до стресів, розвитку вольових якостей та підвищення результативності. Важливість психологічної підготовки дзюдоїстів 6-7 років обумовлена чутливим періодом розвитку, який вони переживають. Цей вік характеризується формуванням особистості, вольових якостей, самооцінки, а також розвитком емоційної сфери. Психологічний стан дзюдоїста має вирішальний вплив на результати його

тренувань та змагань. Він може як сприяти, так і заважати досягненню поставлених цілей. Контроль психологічного стану юних спортсменів є необхідним для виявлення факторів, що негативно впливають, та вжиття заходів для їх корекції [2].

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження – розкрити особливості контролю психологічного стану дзюдоїстів в групах початкової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Розкрити важливість психологічної підготовки дзюдоїстів 6-7 років.
2. Виявити вплив психологічного стану юних дзюдоїстів на результати тренувань та змагань.
3. Охарактеризувати необхідність контролю психологічного стану юних дзюдоїстів.

Матеріал і методи дослідження. Методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, аналіз соціально-психологічних методів контролю.

Результати дослідження та їх обговорення. Важливість психологічної підготовки юних дзюдоїстів. Вік 6-7 років є сенситивним періодом для розвитку психологічних якостей, необхідних для успішного зайняття дзюдо. Цей період характеризується підвищеною пластичністю мозку та сприйнятливістю до нового досвіду; формуванням особистості, вольових якостей, самооцінки; розвитком емоційної сфери, вмінням керувати своїми емоціями. Психологічна підготовка юних дзюдоїстів 6-7 років має велике значення для: підвищення мотивації до занять дзюдо; формування стійкості до стресів та змагальних навантажень; розвитку самовладання та вміння концентруватися; виховання вольових якостей (цілеспрямованості, наполегливості, самоконтролю); підвищення результативності на тренуваннях та змаганнях [1, 2].

Психологічна підготовка юних дзюдоїстів 6-7 років може включати: ігрові форми роботи, які роблять тренування цікавими та захоплюючими; вправи на розвиток уваги, пам'яті, мислення; навчання саморегуляції емоцій та керування своїм станом; формування позитивної самооцінки та віри в себе; розвиток вольових якостей через подолання труднощів; створення сприятливої атмосфери на тренуваннях. Важливу роль у психологічній підготовці юних дзюдоїстів 6-7 років відіграють: тренер (своїм ставленням до спортсменів, стилем роботи, особистим прикладом він може значно впливати на їх психологічний стан); батьки (їх підтримка, розуміння та заохочення є важливими для юних дзюдоїстів); психолог (при виникненні серйозних проблем психолог може допомогти юному спортсмену) [1].

Таким чином, психологічна підготовка є невід'ємною складовою підготовки юних дзюдоїстів 6-7 років. Вона допомагає їм краще справлятися з емоційними та психологічними навантаженнями, що виникають у процесі тренувань та змагань, а також сприяє досягненню кращих результатів.

Психологічний стан дзюдоїста відіграє вирішальну роль у його успіхах на тренуваннях та змаганнях. Він може як сприяти, так і заважати досягненню

поставлених цілей. Показниками психологічного стану є: емоційний фон (тривожність, страх, гнів, радість, інтерес); мотивація (рівень зацікавленості у дзюдо, прагнення до успіху; вольові якості (цілеспрямованість, наполегливість, самовладання); пізнавальні процеси (увага, пам'ять, мислення). До факторів, що впливають на психологічний стан спортсменів відносяться: вікові особливості (емоційна нестійкість, схильність до імпульсивних дій); особливості особистості (темперамент, характер, самооцінка); умови тренувань (атмосфера в групі, стиль роботи тренера); сімейні обставини (стосунки з близькими, рівень емоційної підтримки) [2].

Позитивний психологічний стан характеризується: високою мотивацією; впевненістю в собі; стійкістю до стресів; здатністю концентруватися на поставлених завданнях; вмінням керувати своїми емоціями. Такий стан дозволяє дзюдоїсту: ефективніше засвоювати нові технічні прийоми; використовувати свої можливості на максимум; швидко відновлюватися після фізичних навантажень; спокійно та впевнено вести поєдинки. Негативний психологічний стан може бути викликаний: страхом; тривогою; невпевненістю; сумнівами; негативними установками. Це в свою чергу може призвести до: зниження мотивації; погіршення концентрації уваги; помилок у техніці; швидкої стомлюваності; поразки в сутичках [1].

Контроль психологічного стану юних дзюдоїстів є необхідним з таких причин: вікові особливості - вік 6-7 років є сенситивний період для розвитку психологічних якостей. В цей період спостерігається підвищена емоційна нестійкість, схильність до імпульсивних дій; формування особистості, вольових якостей, самооцінки; розвиток емоційної сфери, вміння керувати своїми емоціями. Методами контролю психологічного стану дзюдоїстів є перш за все - спостереження: за поведінкою, емоціями. Також, бесіди: з тренерами, батьками, юними спортсменами. Застосовується і анкетування та тестування. І найголовніше - спеціальні методики: пульсометрія, ЕЕГ [2]. Контроль психологічного стану дає можливість: виявити фактори, що негативно впливають; вжити заходів для їх корекції; створити сприятливу атмосферу; використовувати ігрові форми роботи, індивідуальний підхід; розвивати вольові якості, саморегуляцію емоцій.

Таким чином, контроль психологічного стану юних дзюдоїстів допомагає їм краще справлятися з емоційними та психологічними навантаженнями, сприяє досягненню кращих результатів, є запорукою успішного розвитку юних спортсменів.

Аналізуючи вище описане, можна запропонувати рекомендації щодо контролю та корекції психологічного стану юних дзюдоїстів: створення сприятливої атмосфери на тренуваннях; використання ігрових форм роботи; індивідуальний підхід до кожного дзюдоїста; розвиток вольових якостей; навчання саморегуляції емоцій; залучення психолога при виникненні серйозних проблем.

Висновки. Контроль психологічного стану дзюдоїстів 6-7 років є важливою складовою їх підготовки. За допомогою різних методів можна отримати інформацію про емоційний фон, мотивацію, вольові якості та

пізнавальні процеси юних спортсменів. Виявлення факторів, що негативно впливають на психологічний стан, дає можливість вжити заходів для їх корекції.

Створення сприятливої атмосфери, використання ігрових форм роботи, індивідуальний підхід, розвиток вольових якостей, навчання саморегуляції емоцій та залучення психолога допоможуть юним дзюдоїстам досягти кращих результатів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. В подальшому планується використання ігрових форм роботи з метою контролю та покращення психологічного стану дзюдоїстів 6-7 років.

Список використаної літератури.

1. Курилюк С. І. Психологічні особливості тренінгу дзюдоїстів на початковому етапі діяльності. Автореферат кандидатської дисертації. 2008. 32 с.
2. Яворська Т. Є., Севостьянов Є. О., Андреев А. С. Теоретичні основи організації комплексного контролю в системі підготовки дзюдоїстів. *Фізичне виховання та спорт у контексті держної програми розвитку фізичної культури В Україні*. 2015. №2. С. 58-61.

ХОРЕОГРАФІЯ ТА ХУДОЖНЯ ГІМНАСТИКА: СІМБІОЗ МИСТЕЦТВА І СПОРТУ

Інна КРАСОВА, старший викладач
Алла СЕМИЗОРОВА, к. пед.н. доцент
Ольга РЯБЧЕНКО, старший викладач

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Питання застосування засобів хореографії та їхнього впливу на спортивний результат в художній гімнастиці завжди вивчалися науковцями і тренерами. Дослідження доводять, що значення хореографічної підготовки в художній гімнастиці тільки посилюється, що підтверджується змагальними результатами і правилами змагань, які з кожним новим циклом висувають все більше і більше вимог до виконавчої майстерності спортсменок.

Ключові слова: гімнастика художня, хореографія, підготовка, спортсменка, вправи.

Вступ. Сучасну художню гімнастику можна порівняти з вишуканим витвором сценічного мистецтва. Змагальні програми спортсменок нагадують видовищні постановки, що гармонійно поєднують складні технічні елементи і досконалу хореографію в одне ціле, де часом складно розрізнити спорт і балет, якими мимоволі насолоджуються глядачі [3; 6]. Віртуозні рухи гімнасток, що гармонійно поєднуються з музичним супроводом заворожують глядачів, чим спонукають спортсменок вдосконалювати свої вправи ще більше. Таким