

10. Zemtsova, I., Stankevich, L., Khmel'nitskaya, Y., Vdovenko, N., Dolgopolova, V., Krasnova, S., Ludvichenko, O. (2020). Efficiency of using a range of biologically active additives for middle distance runners // Journal of Physical Education and Sport, 20 (1), 505-510.

11. Kropta, R., Khmel'nitskaya, Y., Hruzevych, I., Korniltsev, V., Yefanova, V., Smirnova, Z., Tron, R., Stankevich, L. (2020). Realization the functional preparedness of the ski athletes under the model conditions of competitive distance. Journal of Physical Education and Sport, 20(1), 164 – 169.

References

1. Kyselevych, A., Pazychuk, O. (2009). Osoblyvosti zabezpechennia kharchuvannia sportsmeniv: Moloda sportyvna nauka Ukrainy, 1, 149-153.

2. Kruchanytsia, M.I., Myroniuk, I.S., Rozumyukova, N.V., Kruchanytsia, V.V., Brych, V.V., Kish, V.P. (2019). Osnovy kharchuvannia: pidruchnyk. Uzhhorod: Vyd-vo UzhNU «Hoverla», 252.

3. Ospyenko, H.A. (2018). Osnovy biokhimii miazovoi diialnosti: Kyiv, Olimpiiska literatura, 198.

4. Kristin, A. Rozenblyum (2014). Pitanie sportsmenov. Rukovodstvo dlya prakticheskoy robot s fizicheski podgotovlennymi lyudmi: K., Iz-vo «Olimpiyskaya literatura», 535.

5. Polievskiy, S. O., Svystun, Yu. D., Trach, V. M., Shavel, Kh. Ye. (2011). Osoblyvosti kharchuvannia sportsmeniv: Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Ser.: Medytsyna, 2, 356-360.

6. Putro, L.M., Zemtsova, I.I. (2003). Osoblyvosti kharchuvannia sportsmeniv – predstavnykiv zymovykh vydiv sportu: Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, 1, 88-94.

7. Stankevych, L.H., Zemtsova, I.I., Khmelnytska, Yu.K. (2019). Dietolohichni suprovid pidhotovky sportsmeniv, trenovanykh na vytryvalist, na peredmahalnomu etapi pidhotovky: Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Dragomanova. Vypusk 3K(110)19, 229-234.

8. Stankevych, L. H., Zemtsova, I. I., Tomilova, T. A. (2018). Mozhyvosti indyvidualnoi korektsii trenovalnogo protsesu u lehkoatletiv, trenovanykh na vytryvalist: Fizychna reabilitatsiia ta rekreatsiino-ozdorovchi tekhnolohii, 2, 31-38.

9. Ialovyk, V. T., Yalovyk, A. V., Sobchuk, D. S. (2018). Vykorystannia spetsializovanoho kharchuvannia sportsmenamy u vydakh sportu, yaki potrebuut vytryvalosti: Psykholoho-pedahohichni osnovy humanizatsii navchalno-vykhovnoho protsesu v shkoli ta VNZ, 2, 264-270.

10. Zemtsova, I., Stankevich, L., Khmel'nitskaya, Y., Vdovenko, N., Dolgopolova, V., Krasnova, S., Ludvichenko, O. (2020). Efficiency of using a range of biologically active additives for middle distance runners // Journal of Physical Education and Sport, 20 (1), 505-510.

11. Kropta, R., Khmel'nitskaya, Y., Hruzevych, I., Korniltsev, V., Yefanova, V., Smirnova, Z., Tron, R., Stankevich, L. (2020). Realization the functional preparedness of the ski athletes under the model conditions of competitive distance. Journal of Physical Education and Sport, 20(1), 164 – 169.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).95
УДК 373.5.016:796.4

Стасенко О.А.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнський державний педагогічний
університет імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький

ГІМНАСТИКА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті здійснено теоретико-критичний аналіз навчальної програми з фізичної культури для учнів молодшої школи, зокрема варіативного модуля «гімнастика». Науково обґрунтовано, зміст, засоби, форми та методи організації й проведення занять гімнастикою в освітньому процесі молодших школярів. Згідно даних літературних джерел та особистих результатів практичного досвіду визначено процес оптимізації фізичного виховання молодших школярів у процесі позаурочних фізкультурно-оздоровчих форм занять. Висвітлено особливості, специфіку й методику занять гімнастикою з молодшими школярами як на уроках фізичної культури, так і в режимі навчального дня (гімнастика до занять, фізкультурні паузи, проведення рухливих перерв).

Ключові слова: форми занять гімнастикою, фізичні вправи, молодші школярі.

Стасенко А.А. Гимнастика как эффективное средство физического воспитания учащихся младшего школьного возраста. В статье осуществлен теоретико-критический анализ учебной программы по физической культуре для учащихся начальной школы, в частности вариативного модуля «гимнастика». Научно обосновано, содержание, средства, формы и методы организации и проведения занятий гимнастикой в образовательном процессе младших школьников. По данным литературных источников и личных результатов практического опыта определено процесс оптимизации физического воспитания младших школьников в процессе внеурочных физкультурно-оздоровительных форм занятий. Освещены особенности, специфика и методика занятий гимнастикой с младшими школьниками как на уроках физической культуры, так и в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультурные паузы, проведение подвижных перемен).

Ключевые слова: формы занятий гимнастикой, физические упражнения, младшие школьники.

Stasenko O.A. Gymnastics as an effective means of physical education primary school students.

Raising this problem, it is established that the content of the subject "Physical Culture" in primary school is motor activity with a general developmental orientation. It is aimed at the formation of students' key competencies: social (ability to cooperate, mutual understanding, social activity, the formation of physical culture of the individual, the foundations of a healthy lifestyle); motivational (formation of personal ideas about the prestige of a high level of health and physical fitness, ability to learn, creative approach to the use of motor actions in different conditions) and functional (ability to operate with knowledge of motor activity, knowledge of physical culture and sports, expansion motor experience in order to develop physical qualities and natural abilities in accordance with age, mastery of terminological and methodological competencies), which reflect a number of requirements for physical activity, which is gradually expanding and improving.

In the given work the theoretical and critical analysis of the curriculum on physical culture for pupils of elementary school, in particular the variable module "gymnastics" is carried out. With the help of gymnastic exercises, the tasks of comprehensive physical development of students, strengthening their health, mastering natural and special motor skills and development of motor skills are solved. Gymnastic exercises are included in the content of all major forms of physical education in school. They are the most important part of the content of physical education lessons, educational and health-improving activities during the school day, extracurricular activities, sports and health holidays and competitions, mass sports and gymnastics performances, etc.

Peculiarities, specifics and methods of gymnastics classes with junior schoolchildren both in physical education lessons and in the mode of the school day (gymnastics before classes, physical pauses, moving breaks) are covered.

According to the data of literature sources and personal results of practical experience, the process of optimization of physical education of junior schoolchildren by means of gymnastics in the process of extracurricular physical culture and health classes is determined. The content, means, forms and methods of organizing and conducting gymnastics classes in the educational process of junior schoolchildren are scientifically substantiated.

Key words: forms of gymnastics classes, physical exercises, junior schoolchildren.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед факторів, що призводять до погіршення здоров'я підростаючого покоління, слід виділити наступні, а саме: зовнішнє середовище; несприятливі соціальні умови; нераціональна організація режиму дня; перевантаження, статичність у позах; не повне використання природних факторів; відсутність традиційного фізичного виховання у сім'ї тощо. Усе це негативно відбивається на життєво важливих системах організму школярів.

Саме фізична культура є соціальним чинником, який визначає досягнення необхідного фізичного стану підростаючого покоління, і як результат – рівень фізичного здоров'я, який дитина змогла б зберегти або покращити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя і руховій активності. Необхідно орієнтувати учнів не лише на засвоєння готових знань та вмінь, а й на розвиток пізнавальних здібностей і творчого потенціалу [2, с.133].

Змістом предмета «Фізична культура» у початковій школі є рухова активність із загальноорозвивальною спрямованістю. Він спрямований на формування в учнів ключових компетентностей: **соціальних** (здатність до співробітництва, взаєморозуміння, соціальної активності, формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя); **мотиваційних** (формування особистісних уявлень про престижність високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості, здатність до навчання, творчий підхід до застосування рухових дій у різних умовах) та **функціональних** (здатність до оперування знаннями про рухову активність, знаннями з історії фізичної культури та спорту, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і природних здібностей відповідно до вікових особливостей, засвоєння термінологічних та методичних компетентностей), які відображають низку вимог до фізкультурної діяльності, що поступово розширюється й удосконалюється.

Шкільна програма з фізичної культури передбачає розвиток пізнавальних інтересів, вироблення умінь та навичок самостійних занять учнів гімнастичними вправами, використовуючи для цього систему домашніх завдань. Починаючи з молодших класів плануються теоретико-методичні знання стосовно особливостей виконання ранкової гігієнічної гімнастики, впливу фізичних вправ на розвиток фізичних якостей, формування правильної постави і т. п. [4].

У системі фізичного виховання школярів гімнастиці належить одне з провідних місць. Засоби гімнастики широко використовуються у фізкультурно-оздоровчих заходах, у режимі дня (гігієнічна гімнастика, ввільна гімнастика, гімнастичні вправи та ігри на перервах, фізкультурні хвилини), у позакласній роботі з фізичного виховання (заняття в спортивних гімнастичних секціях, шкільних та позашкільних змаганнях, фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах [6; 9].

Різноманітність гімнастичних вправ, можливість їх вибіркового впливу на окремі групи м'язів та організм в цілому, точне дозування фізичного навантаження, роблять заняття гімнастикою незамінним засобом розвитку й вдосконалення фізичних якостей: сили, гнучкості, швидкості, спритності, витривалості. У процесі виконання гімнастичних вправ також виховуються волеволі якості: наполегливість, рішучість, сміливість і т. п. [7; 8].

Специфічними завданнями гімнастики в школі є такі: навчання основній гімнастиці (ходьбі, бігу, стрибкам, метанням, лазінню, перелазінню, рівновазі та вправам, передбаченим шкільною програмою з фізичної культури); навчання танцювальним вправам, акробатичним, на гімнастичних снарядах, художній гімнастиці; розвиток рухових здібностей засобами гімнастики (спеціальні вправи для розвитку рухових здібностей передбачені шкільною програмою з фізичної культури починаючи з 4 класу); навчання умінню правильно дихати під час виконання гімнастичних вправ [8, с. 6].

Навчальні завдання полягають в навчанні учнів виконання гімнастичних вправ передбачених програмою, ознайомленні з гімнастичною термінологією, самоконтролі та виконанні загальноорозвивальних вправ, правилах безпеки, а також допомоги при виконанні вправ на гімнастичних снарядах. Повне вивчення навчального матеріалу залежить від послідовності виконання навчальних завдань і формулювання кінцевого результату уроку [1, с. 103].

Заняття гімнастикою з молодшими школярами спрямовані на розвиток і зміцнення організму, оволодіння основними

руховими навичками, формування правильної постави, виховання в учнів моральних та вольових якостей. Для вирішення зазначених вище завдань необхідно застосовувати вправи, побудовані на природних рухах, які зустрічаються в повсякденному житті дітей. Такими вправами повинні бути: ходьба, біг, стрибки, лазіння, перелазіння, кидки і ловля м'яча, метання малих м'ячів в ціль, рухливі ігри, вправи у рівновазі, перенесення предметів [3, с. 151].

Завдання вчителя полягає в тому, щоб на основі наявних в учнів задатків і здібностей сформувати в них необхідну систему знань, умінь та навичок, домогтися запланованого спортивного результату і одночасно, у процесі навчання розвинути здатності до оволодіння більш складними уміннями й навичками, пізнати самого себе, власні здібності та стимулювати їх подальший розвиток. Процес навчання спрямовано на розвиток особистості учня, його розумові й рухові здібності, а також психологічні та функціональні можливості організму [8, с. 45].

Мета роботи – здійснити аналіз навчальної програми з фізичної культури варіативного модулю «Гімнастика». Визначити особливості, специфіку, форми й методику занять гімнастикою з молодшими школярами.

Виклад основних матеріалів роботи. За допомогою гімнастичних вправ формуються необхідні в житті рухові уміння й навички, різні за формою, структурою, змістом та інтенсивністю зусиль, необхідних для їх виконання. Гімнастичні вправи мають можливість вибіркової дії на рухову, а через неї й на інші функції організму, психологічні властивості тих, хто займається. Заняття гімнастикою дозволяють використовувати практично всі анатомічно можливі рухи людського тіла, і за їх допомогою впливати на розвиток функцій організму й опорно-рухового апарату. Кожна вправа багатофункціональна і може бути використана для різностороннього впливу в оздоровчих, освітніх, виховних, прикладних цілях, для навчання та виховання здібностей, необхідних в навчальній, трудовій, військовій діяльності, для підготовки молодих жінок до дитородної функції та материнства [6, с. 5].

Вивчення практики роботи закладів середньої освіти, зокрема молодшої школи свідчить, що заняття фізичною культурою, зокрема гімнастикою в початкових класах спрямовані на розвиток і зміцнення організму, оволодіння основними руховими вміннями та навичками, формування правильної постави, виховання в учнів моральних й вольових якостей.

Загальний позитивний оздоровчий ефект у процесі фізичного виховання оцінюється підвищенням рівня індивідуального здоров'я, критеріями якого можуть бути:

- зменшення кількості гострих повторних захворювань, загострень хронічних захворювань; прискорення процесу відновлення після хвороби і т. д.;
- зниження факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань (нормалізація ваги тіла або зменшення зайвої, нормалізація або зниження артеріального тиску, нормалізація ліпідного обміну, відмова від шкідливих звичок, підвищення рухової активності);
- зниження ЧСС у стані спокою, після сну і під час стандартних фізичних навантажень;
- поліпшення результатів у рухових тестах;
- підвищення рівня фізичного стану;
- підвищення мотивації до занять.

Підвищення рівня фізичного стану стає основою для внесення коректив до параметрів оздоровчих програм відповідно до вікового діапазону учнів.

Правильно організований урок гімнастики слід вважати таким, в якому найкращим чином будуть вирішені наступні завдання, а саме: досягнення максимальних результатів з мінімальною затратою часу учнів; збереження високої працездатності протягом всього уроку; забезпечення сприятливих для зміцнення здоров'я умов проведення уроку та режиму дня [5, с. 51].

Однією з умов оптимізації фізичного виховання у молодшій школі слід вважати забезпечення оздоровчого та виховного впливу кожного уроку фізичної культури через зв'язок з життям учнів. Тому для уроку з гімнастики є характерним комплексне планування і вирішення завдань щодо формування знань і практичних навичок, виховання моральних якостей учнів, розвитку інтелекту, волі, емоцій, фізичних якостей, оздоровлення. Тому необхідно дотримуватись наступних принципів, а саме: уроки гімнастики повинні забезпечувати безперервність (перманентність) процесу фізичного виховання; кожен урок має бути тісно пов'язаний із попереднім і наступним, утворюючи тим самим систему занять; різноманітність діяльності учнів, а також засобів, методів і прийомів навчання; пристосування засобів, методів та форм до індивідуальних психофізичних особливостей учнів; досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом уроку; на кожному уроці слід забезпечити функціонування системи контролю, оцінки знань, умінь і навичок учнів.

До виховних вимог уроку гімнастики ми відносимо: сприяння всебічному і духовному розвитку, формування естетичної культури, підвищення самостійності й активності учнів. До організаційних вимог відносимо: чіткість проведення занять, економне використання часу, оптимальний темп навчання, логічна послідовність і завершеність, свідомо дисципліна учнів, раціональне використання різноманітних засобів навчання. Оздоровчі вимоги включають в себе наступні положення, а саме: підбір засобів та оптимальне навантаження, що сприяє зміцненню здоров'я та фізичному розвитку учнів. До дидактичних вимог до уроку відносяться наступні положення: чітке визначення завдань навчання в цілому і по частинам, вибір відповідних методів навчання та вдосконалення рухових здібностей, здійснення всього освітнього процесу на підставі загальнопедагогічних принципів.

Також не менш важливою умовою оптимізації фізичного виховання є застосування різноманітних позаурочних форм занять із застосуванням гімнастичних вправ, а саме:

Гімнастика до занять – це комплекси вправ, які проводяться на початку навчального дня. Зазвичай такі комплекси складаються із 5-7 вправ. До них включаються вправи для м'язів плечового поясу (рухи руками і головою), для м'язів спини і живота (нахили вперед, назад, в сторони), для м'язів нижніх кінцівок (присідання, випади), вправи стрибкового характеру. Розпочинається і закінчується комплекс ходьбою на місці. Іноді такі вправи треба проводити під музичний супровід.

Також для підвищення інтересу учнів до даного виду вправ можна застосовувати змагання між класами на краще проведення. З учнями вивчаються відповідні комплекси вправ на уроках, потім вони чітко під рахунок виконують ці вправи. Для цього з фізкультурного активу призначаються учні (бажано старших класів), які оцінюватимуть кожен клас за правильним виконанням вправ, слідкуватимуть за дисципліною, активністю та ін. Оцінки для заліку підсумовуються за тиждень, а потім можуть бути виставлені в куточку здоров'я.

Для того щоб домогтися якісного проведення гімнастики до занять, необхідно включати в комплекси найпростіші вправи, які не потребують складної координації, уникаючи вправ зі значними затратами сили, віджимання, упори присівши тощо.

Наступними формами занять гімнастикою можуть бути *фізкультурні хвилинки*, які можуть проводитись на уроках класним керівником. Для цього слід заздалегідь розробити спеціальні комплекси вправ, з якими попередньо будуть ознайомлені класні керівники.

Кожен комплекс фізкультурних хвилинко складається, як правило з 5-6 вправ, які виконуються 4-6 разів. До комплексу повинні входити прості, доступні вправи, які не потребують складної координації рухів. Вони повинні включати в роботу ті м'язові групи, які безпосередньо беруть участь у підтримці пози сидіння під час уроку. В комплекси фізкультурних хвилинко входять вправи на потягування, прогинання, нахили і напівнахили, напівприсіди й присіди з різноманітними рухами рук.

В групах подовженого дня, де учні залишаються готувати домашні завдання зазвичай необхідно проводити *фізкультурні паузи*. До їх змісту включають загальнорозвивальні вправи, біг, стрибки, рухливі ігри. Підбір і послідовність виконання вправ комплексу повинно здійснюватись на тих же принципах, що й фізкультхвилинки, але вправ має бути більше. Повторювати їх потрібно 6-8 разів, виконувати у повільному і середньому темпі.

Складаючи комплекси фізкультурних пауз потрібно дотримуватись такої послідовності: на початку виконуються вправи для м'язів спини і плечового поясу (вправи для випрямлення хребта – потягування), потім для м'язів тулуба і ніг. По завершенню – заспокійливі вправи, повільна ходьба, вправи на розслаблення.

Під час проведення фізкультурних пауз слід звертати увагу на правильне виконання вправ дітьми, дотримання послідовності й кількості повторень кожної вправи, темп виконання тощо.

Проведення рухливих перерв. Гімнастичні вправи й ігри бажано проводились на подовжених перервах і здебільшого на свіжому повітрі при температурних умовах, які відповідають гігієнічним нормам. При підборі вправ й ігор обов'язково враховуються вікові особливості учнів, ігри і вправи підбираються за інтересами, можливо практикувати вправи зі скакалками, обручами, м'ячами і т. п.

Необхідно враховувати такі правила підбору ігор: простота змісту, невелика кількість правил, недовготривалість гри і популярність у дітей. При розумуванні нових ігор потрібно намагатися чітко й коротко пояснити умови дітям; також виявити чи зрозуміли її діти; за необхідності робити уточнення і поправки, лише після цього починати гру. На рухливих перервах можливо застосовувати групові ігри, які дозволяють в будь-яку мить вийти з гри або ввійти в неї. Наприклад: «Вовк у рові», «Порожнє місце», «Пастка», «М'яч – середньому». Також для молодших школярів можливо проводити ігри в парах, де можна проявити силу, спритність, кмітливість, наприклад: «Бій півнів», «Не втрачай рівноваги», «Перетягування канату». На свіжому повітрі застосовувати ігри і вправи з короткою й довгою скакалкою, м'ячем, ігри-естафети.

Висновки. Отже, матеріал варіативного модулю «Гімнастика» молодшій школі спрямований на вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань на уроках фізичної культури. Учителі за допомогою всіх форм навчальної та позакласної роботи повинні закласти фундамент фізичної культури та вказати учневі шляхи оволодіння необхідними знаннями, уміннями й навичками, методикою розвитку фізичних якостей, потрібних для зміцнення здоров'я, забезпечення здорового способу життя, активної діяльності тощо.

Із самого початку занять у молодших школярів важливо виховувати корисні звички. Необхідно щоб вони систематично загартовували організм, виконували ранкову гігієнічну гімнастику. Важливо привчити учнів завжди зберігати правильну поставу. Необхідно слідкувати за тим, щоб діти виконували розпорядок дня, були уважні, дотримувались дисципліни та займалися фізичними вправами у спортивній формі.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні умов виховання наполегливості молодших школярів в процесі занять гімнастикою.

Література

1. Гімнастика / А. В. Чайка, укладання. – Х. : Вид-во «Ранок», 2010. – 128 с.
2. Данилко В. М. Мотивація учнів молодшого шкільного віку до занять фізичними вправами / В. М. Данилко, Т. Ю. Троценко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) зб. наукових праць». 2020. – Вип. 3 К (123) 20. – С. 131–135.
3. Ляшук Р. П. Гімнастика. Начальний посібник (у двох частинах) / Р. П. Ляшук, А. В. Огністий. – Ч.1. – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 357 с.
4. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 1-4 класи : програма / Уклад. С. М. Чешейко та ін. Київ, 2018. – 50 с.
5. Савченко М. І. Урок гімнастики в загальноосвітній школі / М. І. Савченко. – Херсон, 2001. – 83 с.
6. Савченко М. І. Гімнастика та методика її викладання : навч. метод. посіб. / М. І. Савченко. – Херсон, 2005. – 200 с.
7. Сундукава І. В. Теорія і методика викладання гімнастики : навч.-метод. посіб. / І. В. Сундукава, О. А. Стасенко. – Кропивницький : ФОП Піскова М. А., 2020. – 130 с.
8. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник. У 2-х томах. – 3-є вид., випр. і доп. / О. М. Худолій. – Харків: «ОВС», 2008. – Т.2. – 464 с.

9. Шерета В. В. Теорія і методика викладання гімнастики: навч.-метод. посіб. / В. В. Шерета, С. М. Кодацька. – Кіровоград, 2011 – 182 с.

References

1. Chaika A. V. (2010). Gimnastika. KH. : Vid-vo "RanoK".
2. Danilko V. M., & Trotsenko T. YU. (2020) Motivatsiya uchniv molodshogo shkil'nogo viku do zanyat' fizichnimi vpravami: Naukovii chasopis NPU imeni M. P. Dragomanova. Seriya № 15. "Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoi kul'turi (fizichna kul'tura i sport) zb. naukovikh prats".
3. Lyashchuk R. P., & Ognistii A. V. (2001). Gimnastika. Nachal'nii posibnik (u dvokh chastinakh) : Ternopil': TDPU.
4. Chesheiko S. M. (2018). Navchal'na programa z fizichnoi kul'turi dlya zagal'noosvitnikh navchal'nikh zakladiv 1-4 klasi : programa ta in. Kiiv.
5. Savchenko M. I. (2001). Urok gimnastiki v zagal'noosvitnikh shkoli. Kherson.
6. Savchenko M. I. (2005). Gimnastika ta metodika її vikladannya : navch. metod. posib.: Kherson.
7. Sundukava I. V. & Stasenko O. A. (2020). Teoriya i metodika vikladannya gimnastiki : navch.-metod.posib.Kropivnits'kii: FOP Piskova M. A.
8. Khudolii O. M. (2008). Osnovi metodiki vikladannya gimnastiki: navch. posibnik. U 2-kh tomakh. 3-е vid., vipr. i dop. Kharkiv: "OVS".
9. Shereta V. V. & Kodats'ka S. M. (2011). Teoriya i metodika vikladannya gimnastiki: navch.-metod. posib. Kirovograd.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).96
УДК 796.41:159.942.5

Сундукова І.В.
кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнський державний
педагогічний університет імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ГІМНАСТІВ У ПРОЦЕСІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

В статті висвітлено предстартові психічні стани спортсменів такі як: стан бойової готовності, передстартової лихоманки, передстартової апатії. Змагальна діяльність в спортивній гімнастиці розглядається як один з факторів, що створює екстраординарні емоційно-вольові стани та призводить до нервово-психічної напруги. Розглянуто залежність між результатом змагальної діяльності та психічною напругою, виокремлено два компоненти: тривожність та емоційне збудження. Тривожність характеризує емоційний стан або реакцію, що виявляється різною інтенсивністю, мінливістю в часі, наявністю усвідомлюваних неприємних переживань, занепокоєння, побоювання, що супроводжуються одночасно вираженою активацією вегетативної нервової системи. Зазначено, що емоційне збудження може зробити сприятливий вплив на результат змагальної діяльності тих спортсменів, які вміють доволіно концентрувати свою увагу, якщо є ситуація, коли від них вимагається так званий вибух енергії. Додаткове виділення в кров адреналіну, відбувається при різкому емоційному збудженні, що в свою чергу може підвищити енергію та фізичну силу спортсмена.

Ключові слова. змагальна діяльність, спортивна гімнастика, психічне напруження, емоційне збудження, тривожність, стрес.

Сундукова І.В. Характеристика психических состояний гимнастов в процессе соревновательной деятельности. В статье освещены предстартовые психические состояния спортсменов такие как: состояние боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Соревновательная деятельность в спортивной гимнастике рассматривается как один из факторов, создает экстраординарные эмоционально-волевые состояния и приводит к нервно-психического напряжения. Рассмотрена зависимость между результатом соревновательной деятельности и психическим напряжением, выделены два компонента: тревожность и эмоциональное возбуждение. Тревожность характеризует эмоциональное состояние или реакцию, оказывается разной интенсивностью, изменчивостью во времени, наличием осознаваемых неприятных переживаний, беспокойство, опасения, сопровождающихся одновременно выраженной активацией вегетативной нервной системы. Отмечено, что эмоциональное возбуждение может оказать благоприятное влияние на результат соревновательной деятельности тех спортсменов, которые умеют произвольно концентрировать свое внимание, если ситуация, когда от них требуется так называемый взрыв энергии. Дополнительное выделение в кровь адреналина, происходит при резком эмоциональном возбуждении, что в свою очередь может повысить энергию и физическую силу спортсмена.

Ключевые слова. соревновательная деятельность, спортивная гимнастика, психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, тревожность, стресс.

Sundukova I. Characteristics of mental states of gymnasts in the process of competitive activity. The article covers the pre-start mental states of athletes such as: state of combat readiness, pre-start fever, pre-start apathy. Competitive activity in gymnastics is considered as one of the factors that creates extraordinary emotional and volitional states and leads to nervous and mental stress. The dependence between the result of competitive activity and mental stress is considered, two components are distinguished: anxiety and emotional arousal. Anxiety characterizes an emotional state or reaction, which is manifested by varying