

DOI: 10.26693/jmbs02.05.195  
УДК 796.4:159.923-053.6

Шалар О. Г. Стрикаленко Є. А., Новокишанова А. О.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЮНИХ ГІМНАСТОК 10–12 РОКІВ

Херсонський державний університет

shalar@ksu.ks.ua

В роботі досліджено властивості особистості та психічні стани юних гімнасток. Виявлено, що серед юних гімнасток 10–12 років, переважають особи екстраверти з середніми рівнями особистісної та ситуативної тривожності, середніми показниками емоційності, та низьким показником негативного впливу емоцій на ефективність діяльності. Слід зазначити, що саме такі результати очевидні для кола дітей, які давно займаються у звичному місці, з давно знайомими дітьми (як у нашому випадку – більше 3-ти років), разом приймають участь у змаганнях та відпочивають. Такі результати свідчать про те, що діти вільно та упевнено почувують себе як колективі так і у спортивно-артистичній діяльності.

**Ключові слова:** юні гімнастки, темперамент, тривожність, емоційність.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Наукова робота є складовою кафедральної науково-дослідної теми кафедри олімпійського та професійного спорту «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації», № держ. реєстрації 0116U005791.

**Вступ.** Спортивна діяльність ставить високі вимоги до розвитку фізичний, функціональних, морально-вольових можливостей юного спортсмена і має великі можливості для покращання психічних процесів та якостей особистості. Проте була б неправильно уява про те, що цей розвиток і це покращання відбуваються самі собою і завжди мають необхідну позитивну спрямованість. Типовими помилками в розвитку якостей особистості і психічних процесів є невідрізані вимоги до юного спортсмена в досягненні високих результатів на змаганнях, невмілий вольовий контроль, недостатнє врахування і використання індивідуальних психічних особливостей спортсменів, що призводить, зокрема, до відставання рівня психічної надійності від фізичних якостей [1, 3]. Саме особливості діяльності юних спортсменів у зв'язку з індивідуальними психологічними відмінностями є важливим предметом сучасних досліджень [2, 4-6].

**Мета дослідження:** визначити властивості особистості та психічні стани юних гімнасток.

**Об'єкт і методи дослідження.** Дослідження проводилось серед юних гімнасток Херсонської естрадно-циркової студії «Jin Roh» віком від 10 до 12 років, протягом вересня 2016 – лютого 2017 років. Кожній з учасниць видавалися аркуші з раніше підготовленими питаннями за методиками тестів Є. П. Ільїна, Ч.Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна, Г. Айзенка, на які необхідно було відповісти. Опитування проводилося анонімно, щоб діти максимально правдиво відповідали і додаткова увага інших дітей не обмежувало їх від вибору відповіді. На основі спостереження, відповідей та у відповідності до результатів тестування було проведено детальний аналіз у межах характеристики емоційності, визначення ситуативної і особистісної тривожності та темпераменту. Слід зазначити, що усі 10 дітей, які брали участь у дослідженні займаються у студії більше 3-х років і вже неодноразово приймали участь у змаганнях місцевого рівня так і за його межами.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Сукупність індивідуальних особливостей, які характеризують динамічну та емоційну сторони поведінки, діяльності і спілкування людини, називається темпераментом. Властивостями темпераменту є екстраверсія-інтроверсія; емоційна стабільність-нейротизм. Саме ці властивості у юних гімнасток аналізувалися за методикою Г. Айзенка (**табл. 1**).

**Таблиця 1** – Властивості темпераменту: екстраверсія/інтроверсія юних гімнасток (за Г. Айзенком), %

	Ознаки		
	Рівні		
1	Значна	10	50
2	Помірна	30	10

Аналізуючи результати **таблиці 1**, слід зауважити, що серед опитуваних дітей переважають дівчатка – екстраверти, які складають 60%. Це діти, які на тренуваннях та у повсякденному житті активні, відкриті в емоційних проявах, імпульсивні, комунікабельні, оптимістичні, рішучі. Слід зауважити, що саме ці гімнастки беруть участь у груповому гімнастичному номері, тобто вправи відпрацьовують не індивідуально, а за допомогою партнера або у групі.

Помірних інтровертів виявлено 30% опитуваних дівчат і 10% – зі значною інтроверсією. За цими дітьми на тренуваннях та у житті простежується поведінка, зорієнтована на власні почуття. В основному вони стримані, замкнуті, не показують свої емоції. Саме ці дівчатка в основному – сольні виконавці, вони звикли тренуватися на свій результат а не на результат колективу. На тренуваннях та змаганнях завжди дуже зосереджені, не відволікаються на дрібниці.

Також за цією методикою та спостереженнями виявлено, що 80% дівчатам властива емоційна стійкість. Це пояснюється тим, що діти займаються гімнастикою в основному більше 3-ти років, брали участь у багатьох змаганнях, телевізійних проєктах, також виступали у різних жанрах (повітряні полотна, кільце, петлі, еквілібр). Дітей завжди підтримують батьки, тренерський штаб та старші гімнасти колективу.

Наступним кроком нашого дослідження стало проведення опитування дітей за методикою Ч. Д. Спілбергера та Ю. Л. Ханіна «Шкала самооцінки реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності». Експериментальна частина роботи проводилась у два етапи. Для визначення особистісної тривожності – опитування проводилось у звичайний тренувальний день, а щодо ситуативної – у день виконання гімнастками нормативів, та формування рейтингу групи. Відповідно до вище зазначеного всі діти знаходились у однакових умовах, але у різному психологічному напруженні, що дало змогу провести більш достовірний аналіз рівнів тривожності. Результати наведені у таблиці 2.

**Таблиця 2 – Рівні тривожності юних гімнасток (за методикою Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна), %**

	Ознаки	Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність
1	Висока	–	20
2	Середня	90	70
3	Низька	10	10

Аналізуючи дані таблиці 2, видно, що 90% - це діти з середньою особистісною тривожністю, також переважають діти з середньою ситуативною тривожністю – 70 %. Результати передбачувані, так як рівні тривожності особистості невід’ємно пов’язані з темпераментом в структурі властивостей його особистості. У попередньому тесті було виявлено, що в основному переважають гімнастки екстраверти, а для них, згідно тестам за методикою Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна характерна середня особистісна та ситуативна тривожність. Також, слід зазначити, що високий показник середньої ситуативної тривожності (70 %) пояснюється тим, що для

юних гімнасток виконання нормативів проводиться кожен місяць, тобто подія відбувалася не вперше, у звичній обстановці. Діти були заздалегідь проінформовані про виконання нормативів, що дало змогу психологічно та фізично приготуватися до події, тобто це не можна вважати за стресову та непередбачувану ситуацію.

За даними певних досліджень [2, 3], помірною емоційна збудливість сприяє успішному навчанню професії артиста цирку, позитивно впливаючи на виразність, артистичність, успішність у повітряній гімнастиці, а також акторську майстерність. Тому доцільним було провести тест на емоційність юних гімнасток (табл. 3). З таблиці 3 видно, що у юних гімнастках, в основному переважають середні показники емоційності: емоційна збудливість, інтенсивність емоцій, тривалість емоцій – 60%. І дійсно у поведінці більшості гімнасток у повсякденному житті проявляється емоційна стабільність, стійкість емоційних станів, і відсутність схильності до частой зміни емоцій. Також середні показники емоційної стійкості виявляються у помірній терплячості, наполегливості, самоконтролі, витримці гімнасток, що зумовлюють стабільність ефективності тренувань.

**Таблиця 3 – Характеристика емоційності юних гімнасток (за методикою Е. П. Ільїна), %**

	Рівні	Низький	Середній	Високий
1	Емоційна збудливість	40	60	–
2	Інтенсивність емоцій	20	60	20
3	Тривалість емоцій	40	60	–
4	Негативний вплив емоцій на ефективність діяльності та спілкування	60	40	–

Щодо негативного впливу емоцій на ефективність діяльності та спілкування – переважають діти з низьким рівнем - 60%. У тренувальному та змагальному процесі це простежується у здатності гімнасток виконати повністю виступ, або виконати певний елемент незважаючи на певні невдачі, що характеризує їх як вольових та сильних особистостей.

**Висновки.** Результати дослідження показали, що серед юних гімнасток 10-12 років, переважають особи екстраверти з середніми рівнями особистісної та ситуативної тривожності, середніми показниками емоційності, та низьким показником негативного впливу емоцій на ефективність діяльності. Слід зазначити, що саме такі результати очевидні для кола дітей, які давно займаються у звичному місці, з давно знайомими дітьми (як у нашому

випадку – більше 3-ти років), разом приймають участь у змаганнях та відпочивають. Такі результати свідчать про те, що діти вільно та упевнено почувують себе як колективі так і у спортивно-артистичній діяльності.

**Перспективи подальших досліджень.** Матеріали дослідження дозволяють більш глибоко вивчити психічні стани юних гімнасток перед відповідальними виступами та як це пов'язано з вольовими якостями та властивостями темпераменту.

## References

1. Hryn OR. *Psykhologichne zabezpechennya ta suprovid pidhotovky kvalifikovanykh sportsmeniv*. Navchalnyi posibnyk. Olimpiyska literatura, 2015. 276 s. [Ukrainian].
2. Ilin EP. *Psikhologiya sporta*. SPb: Piter, 2009. 352 s. [Russian].
3. Ueynberg RS, Gould D. *Osnovy psikhologii sporta i fizicheskoy kultury*. Olimpiyskaya literatura, 1998. 335 s. [Russian].
4. Shalar OH, Huzar VM, Shkuropat NV. Vplyv fizychnoi pidhotovlenosti yunyk plavtsiv na vpevnenist v sobi. *Fizychna reabilitatsiya ta rekreatsinyo-ozdorovchi tekhnolohiyi*. Kharkiv: KhDAFK. 2016; 3: 62-6. [Ukrainian].
5. Shalar OH, Huzar VM, Savchenko-Marushchak MS. Vplyv fizychnoi pidhotovlenosti na vlastyosti osobystosti yunyk karatystiv. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni TH Shevchenka*. 2016; 139 (I): 45-8. [Ukrainian].
6. Shalar OH, Edelev OS, Shkuropat NV. Vplyv psykhichnykh staniv ta motyvatsiy na zmahalnu diyalnist yunyk plavtsiv. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni TH Shevchenka*. 2015; 129 (IV): 68-70. [Ukrainian].

УДК 796.4:159.923-053.6

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК 10-12 ЛЕТ

**Шалар О. Г., Стрикаленко Е. А., Новокшанова А. А.**

**Резюме.** В работе исследованы свойства личности и психические состояния юных гимнасток. Выявлено, что среди юных гимнасток 10–12 лет, преобладают экстраверты со средними уровнями личностной и ситуативной тревожности, средними показателями эмоциональности и низким показателем негативно-го влияния эмоций на эффективность деятельности. Следует отметить, что именно такие результаты очевидны для широкого круга детей, которые давно занимаются в обычном месте, с давно знакомыми детьми (как в нашем случае - более 3-лет), вместе принимают участие в соревнованиях и отдыхают. Такие результаты свидетельствуют о том, что дети свободно и уверенно чувствуют себя как коллективе, так и в спортивно-артистической деятельности.

**Ключевые слова:** юные гимнастки, темперамент, тревожность, эмоциональность.

UDC 796.4:159.923-053.6

### Specifics of Young Gymnasts' Psychological State (10-12 Years)

**Shalar O., Strikalenko E., Novokshanova A.**

**Abstract.** The purpose of the study is to define the specifics of young gymnasts' psychological conditions. The features of temperament, situational and personal anxiety, as well as emotional state of athletes have been studied.

**Materials and methods.** Young gymnasts of 10-12 years of the Kherson city circus studio took part in the study. Results: 60% of extraverted girls, 30% of moderate introverts and 10% of significant introverts were identified. Also 80% of young gymnasts had an emotional stamina. It is established that 90% of girls have an average level of personal anxiety and only 20% have a high level of situational anxiety. Indicators of emotionality in young gymnasts, namely: excitability, intensity and duration – in 60% of cases were at the average level. Negative influence of emotions on the activity effectiveness and communication in 60% of girls was revealed at a low level.

**Conclusions.** The results of the study indicated that among the young gymnasts (10-12 years old), extroverts with average levels of personal and situational anxiety prevail, with average indices of emotionality and a low indicator of the negative influence of emotions on the effectiveness of activity. It should be noted that such results are evident for a wide range of children who have been engaged in a common place, with long-known children (as in our case – more than 3 years), took part in competitions and had a rest together. Such results show that children feel absolutely free and confident as a team, as well as in sports and artistic activities.

**Keywords:** young gymnasts, temperament, anxiety, emotionality.

Стаття надійшла 19.09.2017 р.

Рекомендована до друку на засіданні редакційної колегії після рецензування