

## ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Тетяна ЕКТОВА, Сергій ГОЛЯКА, Світлана СТЕПАНЮК

*Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна,  
e-mail: svetlanastepanuk@mail.ru*

**Вступ.** Останнім часом інтерес до вивчення психофізичної підготовки спортсменів помітно підвищився. Чимало аспектів досліджуваної проблеми поки що недостатньо розроблені. Це питання потребує наукового вирішення саме тому, що розуміння природи психофізичної підготовленості гімнасток базується, головним чином, на емпіричних уявленнях про взаємозв'язки психіки і моторики (Л. П. Карпенко, 2003, Н. О. Шельчук, 2005) [1, 2].

**Мета роботи** – визначити особливості психофізіологічних функцій у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою.

**Методи:** аналіз наукової та методичної літератури; педагогічні спостереження; тестування психофізіологічних функцій.

**Результати.** Дослідження проведено з двадцятьма юними гімнастками художницями віком 7–10 років на базі ДЮКФП № 5 м. Херсона.

За результатами тесту Г. Айзенка в групі гімнасток виявлено: 16 екстравертів, з яких троє (18%) – холерики та 13 осіб (82%) – сангвініки, а також 4 інтроверти, з яких одна спортсменка (25%) меланхолік, а троє (75%) – флегматики.

Ефективність конкретної діяльності залежить від типологічних особливостей особистості, вищої нервової діяльності, які в поєднанні підсилюють дію один одного та впливають на розвиток вищих психічних функцій та в цілому на тренувальну і змагальну діяльність [2].

**Обговорення та висновки.** За даними дослідження було виявлено, що рівень уваги перебуває в однакових межах як у екстравертів, так і в інтровертів, але при цьому рівень продуктивності відрізняється у екстравертів – він вищий. Для того аби підвищити рівень продуктивності тренувальних занять, нам необхідно більшою мірою використовувати ігровий та змагальний (контрольні) методи. Що стосується обсягу пам'яті, то з відмінностей ніяких не було виявлено, все в межах середнього показника за загальноприйнятими віковими нормами. Оскільки мнемічні процеси можуть бути пов'язані з такими індивідуальними якостями людини як досвід та вміння і цей зв'язок є двостороннім, то можна припустити, що зі збільшенням практичного досвіду ступінь запам'ятовування буде більший.

**Ключові слова:** гімнастка, психофізіологічні функції, підготовка, спортсменки.

### Список літератури

1. Художественная гимнастика : учеб. для тренеров, преподавателей и студентов институтов физ. культуры / под ред. Л. А. Карпенко. – Москва, 2003. – 381 с.
2. Шельчук Н. О. Психофізична підготовка спортсменок 12–14 років у художній гімнастиці : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2005. – 21 с.