

II НАУКОВИЙ НАПРЯМ
СУЧАСНА СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ТА ПРОБЛЕМИ
ЇЇ ВДОСКОНАЛЕННЯ

УДК 796.41-055.25:159.942.5]:796.015.361

<https://doi.org/10.31652/3041-2463/2026-1-2>

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕБІГУ ТРИВОЖНОСТІ ЮНИХ ГІМНАСТОК НА
ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Воронова Валентина,

кандидат педагогічних наук, професор,

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна;

<https://orcid.org/0000-0002-5072-4184>;

email: professor.voronova@gmail.com

Така Альона-Марія,

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна;

<https://orcid.org/0009-0006-1773-2699>;

email: alengkataka@gmail.com

Анотація. *Актуальність.* Актуальний рівень тривожності має дуже важливе значення для спортивної форми спортсменів, оскільки саме підвищений її рівень вважається негативною характеристикою особистості та несприятливо позначається на всіх сферах життєдіяльності. На психологічному рівні тривожність характеризується напругою, неспокоєм, тремтінням, занепокоєнням, нервозністю, важкістю прояву когнітивних процесів, втратою сил. Для спортсменів помірний рівень тривожності вважається стимулюючим фактором, який підвищує результати за рахунок мобілізації ресурсів, проте надмірна тривожність, особливо когнітивного походження, здатна призвести до зниження ефективності, емоційного вигорання, втрати впевненості. Для спортсменів переживання стану тривожності небезпечне виникненням небажаних змін діяльності нервової, серцево-судинної, дихальної, м'язової та інших систем організму, що не може не позначитися на очікуваних спортивних результатах.

Мета дослідження – визначити особливості прояву тривожності гімнасток 10-14 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Матеріал та методи дослідження. В організації дослідження було використано такі методи: аналіз науково-методичної літератури, психодіагностичні методи, методи математичної статистики. Дослідження проводилося на базі Київської юнацько-спортивної школи за участю 26 гімнасток віком 10-14 років. Від гімнасток дослідження отримано згоду на участь у дослідженні відповідно до Гельсінської декларації прав людини 2008 року.

Результати дослідження. Тривожність є стабільним фактором психічного стану юних гімнасток, прямо впливає на їхню готовність до тренувальної та змагальної діяльності й має чітку вікову динаміку. В 10 років встановлено стабільний емоційний стан, при якому дівчата демонструють позитивний настрій, високий рівень активності та відносно низькі показники тривожності, швидке відновлення після помилок і збереження стійкого інтересу до занять. У віковій групі 11–12 років спостерігається найвищий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, бо саме в цей період формується самооцінка, з'являється виражена потреба у схваленні, страх виглядати не гірше за інших, побоювання не виправдати очікування тренера або батьків. Гімнастки цього віку найбільш психологічно вразливі – зростала внутрішня напруга перед змаганнями, частіше виникало емоційне виснаження та соматичні прояви напруження. У 13–14 річних гімнасток тривожність поступово стає більш керованою – вони залишаються вимогливими до себе, але їх хвилювання є функціональним: воно працює на мобілізацію, а не на блокування рухів.

Висновки. Емоційна сфера юних спортсменок потребує цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу, пов'язаного з розвитком стійких навичок саморегуляції, формуванням впевненості у власних силах і позитивного ставлення до змагальної діяльності.

Ключові слова: гімнастки, тривожність, стан, тренувальна і змагальна діяльність, психорегуляція.

FEATURES OF ANXIETY DYNAMICS IN YOUNG GYMNASTS AT THE STAGE OF SPECIALIZED BASIC TRAINING

Voronova Valentyna, Taka Alona-Mariia

Abstract. Topicality. The current level of anxiety is very important for the sports form of athletes, since its increased level is considered a negative characteristic of the personality and adversely affects all spheres of human life. At the psychological level, anxiety is characterized by tension, restlessness, trembling, worry, nervousness, difficulty in the manifestation of cognitive processes, loss of strength. For athletes, a moderate level of anxiety is considered a stimulating factor that increases results by mobilizing resources, however, excessive anxiety, especially of cognitive origin, can

lead to a decrease in efficiency, emotional burnout, loss of confidence. For athletes, experiencing a state of anxiety is dangerous due to the occurrence of undesirable changes in the activity of the nervous, cardiovascular, respiratory, muscular and other systems of the athlete's body, which cannot but affect the expected sports results.

The purpose of the study is to determine the features of the manifestation of anxiety in gymnasts aged 10-14 at the stage of specialized basic training.

Material and methods of the research. The following methods were used in organizing the study: analysis of scientific and methodological literature, psychodiagnostic methods, methods of mathematical statistics. The study was conducted on the basis of the Kyiv-Sports Youth and Sports School, with the participation of 26 gymnasts aged 10-14. Consent to participate in the study was obtained from the gymnastic study in accordance with the 2008 Helsinki Declaration of Human Rights.

Research results. Anxiety is a stable factor in the mental state of young gymnasts, directly affects their readiness for training and competitive activities and has a clear age dynamics. At 10 years old, a stable emotional state is established, in which girls demonstrate a positive mood, a high level of activity and relatively low anxiety indicators, quickly recover from mistakes and maintain interest in classes. In the age group of 11-12 years, the highest level of both situational and personal anxiety is observed, because it is during this period that self-esteem is formed, a pronounced need for approval appears, fear of looking worse than others, fear of not meeting the expectations of the coach or parents. Gymnasts of this age are the most psychologically vulnerable – internal tension increased before competitions, emotional exhaustion and somatic manifestations of stress occurred more often. In 13–14-year-old gymnasts, anxiety gradually becomes more manageable – they remain demanding of themselves, but their excitement becomes functional: it works to mobilize, not to block movements.

Conclusions. The emotional sphere of young athletes requires targeted psychological and pedagogical influence associated with the development of stable self-regulation skills, the formation of self-confidence and a positive attitude towards competitive activity.

Key words: gymnasts, anxiety, condition, training and competitive activity, psychoregulation.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Успіх в спорті значною мірою залежить від індивідуальних психологічних особливостей спортсмена, а конкретні види спорту пред'являють до нього певні вимоги і в той же час формують якості особистості, необхідні для успішного здійснення змагальної діяльності (Коробейников, Бейдж, Коробейникова, & Рааб, 2022; Ляшенко, Кожанова, & Корж, 2020; Семаль, 2019). Під впливом

тренувальної та змагальної діяльності формуються певні психодинамічні властивості, які сприяють розвитку спеціальних здібностей і стають підґрунтям майбутніх досягнень (Крикун, & Воронова, 2021; Шамич, & Білоус, 2025).

У кожному конкретному виді спорту ряд психологічних властивостей особистості спортсмена може визначатися як провідні для досягнення необхідних результатів, проте рівень тривожності серед них має безумовно важливе значення, оскільки саме підвищений її рівень вважається негативною характеристикою особистості та несприятливо позначається на життєдіяльності людини (Головченко, 2022; Крикун, Воронова, & Федорчук, 2023; Шиделко, & Гнелицька, 2024). Отже і в спортивній діяльності тривожність, особливо в дитячо-юнацькому віці, має вагомий вплив на стан, поведінку, результати спортсменів.

Навіть незначне, на перший погляд, підвищення тривожності може призвести до дуже негативних наслідків, чинником яких можуть бути й індивідуально-типологічні та особистісні риси спортсмена, і вплив зовнішніх факторів (як то оцінка суддів, погодні та екологічні умови змагань, соціальна оцінка виступу тощо). Як наслідок, під впливом переживання стану тривожності виникають небажані зміни діяльності нервової, серцево-судинної, дихальної, м'язової та інших систем організму спортсмена, що не може не позначитися на очікуваних спортивних результатах.

Відмічаючи вплив підвищення рівня тривожності на нервову систему, науковці звертають увагу на збільшенні її активації, що проявляється у підвищенні збудливості, порушенні координації рухів, треморі, збільшенні частоти серцевих скорочень, підвищенні артеріального тиску та послабленні контролю над точністю рухів (Федорчук, Лисенко, Іваскевич, Колосова, & Халявка, 2021; Шамич, & Білоус, 2025). Такі явища змінюють самопочуття, викликають короточасні або довготривалі негативні стани у спортсменів, особливо за умов частих стартів або напружених тренувань (Ляшенко, Туманова, & Корж, 2018; Семаль, 2019).

Разом із підвищенням емоційної напруги також наступають зміни дихання спортсмена, що проявляється в гіпервентиляції (часте дихання), і призводить до появи відчуття тривоги, неспокою, збентеження. Порушення звичного ритму дихання зменшує рівень постачання кисню в м'язи, отже втома спортсмена настає швидше (Семаль, 2019).

Як свідчать наявні наукові дані зі зростанням тривожності пов'язане і підвищення м'язового тону, що викликає судоми, скованість рухів, ускладнення елементів гнучкості, тілесну скутість, після чого втрачається легкість виконання звичних рухів, перевантажуються зв'язки й сухожилля та збільшується ризик мікротравм (Вороніна-Туззовських, Полетай, & Янченко,

2023; Федорчук, Лисенко, Іваскевич, Колосова, & Халявка, 2021). Спортивні тренери та психологи наголошують на особливій вразливості щодо вищезазначених змін в організмі спортсменів під впливом переживання стану тривожності вікової категорії від 10 до 14 років, які ще не мають достатнього досвіду стосовно керування емоційним станом (Чернега, 2019; Учитель, Сурякова, & Кучинова, 2023). І тому у цих спортсменів як наслідок знижується здатність до збереження оптимального темпу роботи та витривалості, відмічається деавтоматизація рухів, збільшується кількість помилок. Підкреслюється, що таке явище спортсменів у віці 10-14 років, пов'язане з відсутністю достатнього змагального досвіду, часто низьким рівнем психологічної підготовленості. В такому випадку дезорганізація моторної активності, як зауважують дослідники, призводить до домінування зовнішнього контролю над виконуваними вправами, порушується контроль структури руху в сторону окремих його деталей, що призводить до втрати цілісності моторної активності.

Що стосується статевих особистісних відмінностей при переживанні стану тривожності, то у спортсменок частіше і швидше утворюється її підвищений рівень, що проявляється у вигляді самозаглибленості, сором'язливості, уникнення активності. Для спортсменів-чоловіків більш типовими при такому стані є прояв переважно зовнішніх, поведінкових форм тривожності, зокрема дратівливості, агресивності, надмірної активності. Проте спільним для обох статей при переживанні стану підвищеної тривожності називають дезадаптацію щодо змагального навантаження та порушення психологічної рівноваги (Антонова, 2014; Чернега, 2019; Шинкарук, 2017; Rudolph, 2016).

В літературі підкреслюється особлива значущість контролю прояву тривожності як якості особистості саме в підлітковому віці, так як ігнорування та неналежна увага в цей період особливостям її прояву може призвести до її закріплення та посилення і, як наслідок, в більш зрілому віці, до накопичення та поглиблення негативного емоційного досвіду (Коробейникова, & Шенпен, 2022; Чернега, 2019; Учитель, Сурякова, & Кучинова, 2023; Шевчук, & Широких, 2023).

Отже, враховуючи вищезазначене, важливість врахування таких змін у організмі, поведінці, особистості гімнасток 10-14 років, які знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки, поряд з їх переходом до інтенсивних тренувань, освоєння надскладних технічних елементів, особливо значущим виявляється формування у них навичок психологічної регуляції свого емоційного стану (Гаркавенко, Гуменюк, & Олексюк, 2023; Холявіцька, Дроздова, & Дроздова, 2022). Особливого значення у такому зв'язку набуває відповідний психологічний супровід підготовки гімнасток, який охоплює весь

аспект впливу на психічні процеси, стани та психологічні властивості їх особистості з урахуванням тих вимог, які пред'являють їм психологічні характеристики такого виду спорту як гімнастика (Гулько, 2017; Ляшенко, Кожанова, & Корж, 2020; Семаль, 2019).

Мета дослідження: визначити особливості прояву тривожності гімнасток 10-14 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Матеріал і методи. При організації дослідження використано наступні методи: аналіз науково-методичної літератури, методи психодіагностики (самопочуття, активність, настрої (САН); особистісна, ситуативна та інтегративна тривожність – за Ж. Тейлор; Ч. Спілбергером–Ю. Ханіним; А. Бизюком, Л. Вассерманом, Б. Іовлевим; змагальна особистісна тривожність за Р. Мартенсом; методи математичної статистики (Лемак, & Петрище, 2012). В дослідженні, яке проводилося на базі ДЮСШ «Київ-спортивний», взяли участь 26 гімнасток 10-14 років. Від гімнасток дослідження отримано згоду на участь у дослідженні відповідно до Гельсінської декларації прав людини 2008 року.

Результати дослідження. Рівень прояву показників самопочуття, активності, настрою (САН) як багатокомпонентна основа відображення актуального стану у гімнасток, є динамічним показником, оскільки залежить як від суб'єктивних, так і зовнішніх факторів. Проведене дослідження встановило певні вікові відмінності САН у випробуваних спортсменок (рис.1).

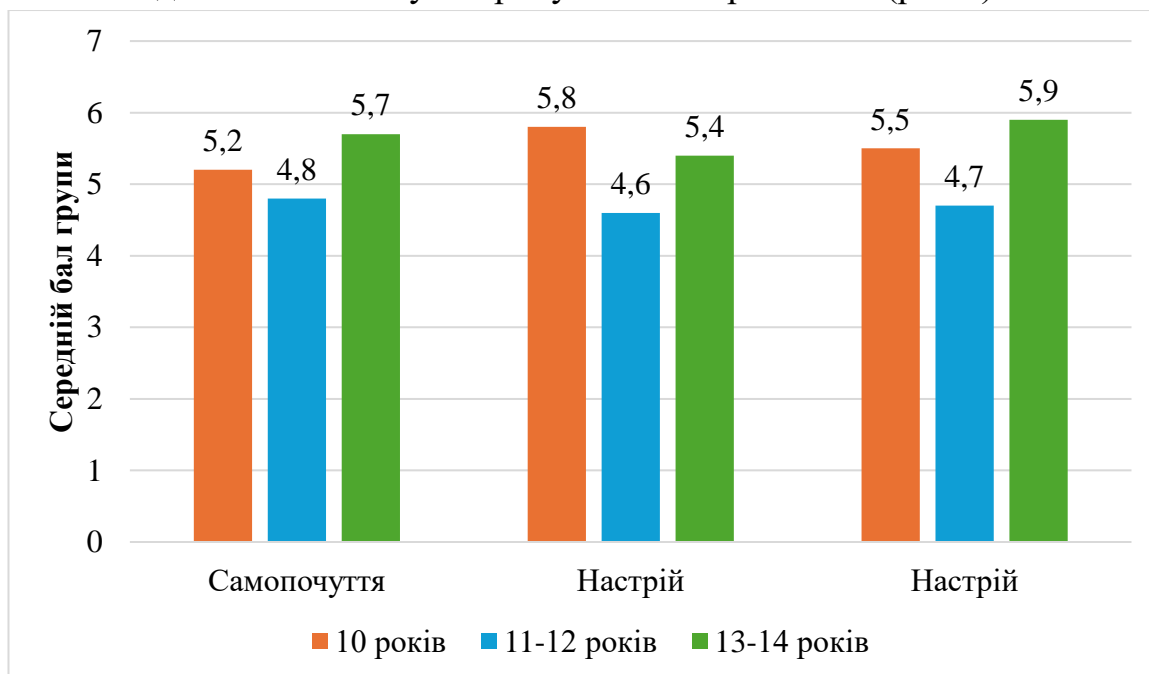


Рис. 1. Показники прояву САН у гімнасток 10-14 років (Така, 2025).

Так, у спортсменок 10 років, отримані переважно середні значення свідчать про гарне фізичне самопочуття, хоча деякі із них при опитуванні після тренувальних занять відзначають підвищення втоми, на наш погляд це пов'язане з адаптацією саме до зростання фізичного навантаження. У дівчат 11–12 років

показник самопочуття дещо знижується, що також можна пояснити реакцією на підвищення навантажень, збільшенням вимог до виконання тренувальних завдань, а також певними статевими та віковими змінами їх організму. Отримані в ході дослідження у гімнасток 13–14 років вищі, ніж у спортсменок іншого віку показники свідчать про формування навичок адаптованості до тренувального процесу і в зв'язку з цим стабілізацію фізичного стану, а також формування навичок його відновлення. Тобто, спостерігається стабілізація показників стану самопочуття, що свідчить про те, що фізичні та психічні навантаження, які постійно підвищуються, вже не діють негативним чином на спортсменок, оскільки відбувається успішна адаптація організму до них.

Цікаві дані встановлено відповідно шкали активності, яка має хвилеподібну динаміку (див. рис. 1). У гімнасток 10 років показник прояву активності найвищий і педагогічне спостереження підтверджує це їх енергійністю, легкою мобілізаційною готовністю до емоційної залученості у тренувальний процес. У спортсменок 11–12 років зафіксовано зниження показника активності, що на нашу думку вказує на накопичення втоми або тимчасового зниження мотивації. Підвищення значення вказаного показника спостерігається у гімнасток 13–14 років, яке можна пояснити вмінням концентруватися, раціонально розподіляти сили та підтримувати стабільний темп роботи, отримані в процесі набуття змагального досвіду та високої професійної майстерності. Отримані дані дають підставу зробити висновок, що прояв рівня активності відповідає природному циклу розвитку професійної майстерності спортсменок: високий у молодшому віці, знижується у середньому та стабілізується у старшому.

Визначення показників прояву настрою у випробуваних вказаного віку також має тенденцію, аналогічну прояву активності (див. рис.1): середнє значення цього показника у гімнасток 10 років (ентузіазм у відношенні до тренувань, задоволення від участі у змаганнях); зниження показника в 11–12 років (збільшення емоційної чутливості, підвищення вимогливості, особливості прояву підліткового віку); високий рівень прояву настрою у спортсменок 13–14 років (професійний досвід, який формує впевненість у власних силах, позитивне ставлення до тренувань, сформована внутрішня мотивація).

Визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності у гімнасток 10 років свідчить про низькі значення показників (рис. 2), що ми пояснюємо відсутністю сформованості самооцінки й великої відповідальності за особисті результати, що проявляється в поведінкових проявах – короткочасності їх емоційних реакцій, швидкості заспокоєння після початку виконання вправ, тобто незначному результативному спрямуванні тривожності при нормалізації процесуального вже після початку змагань. Цьому також сприяє спрямованість

спортсменок вказаного віку передусім на гру, схвалення тренера та емоційне задоволення від самого процесу занять, а не на оцінки чи перемогу.

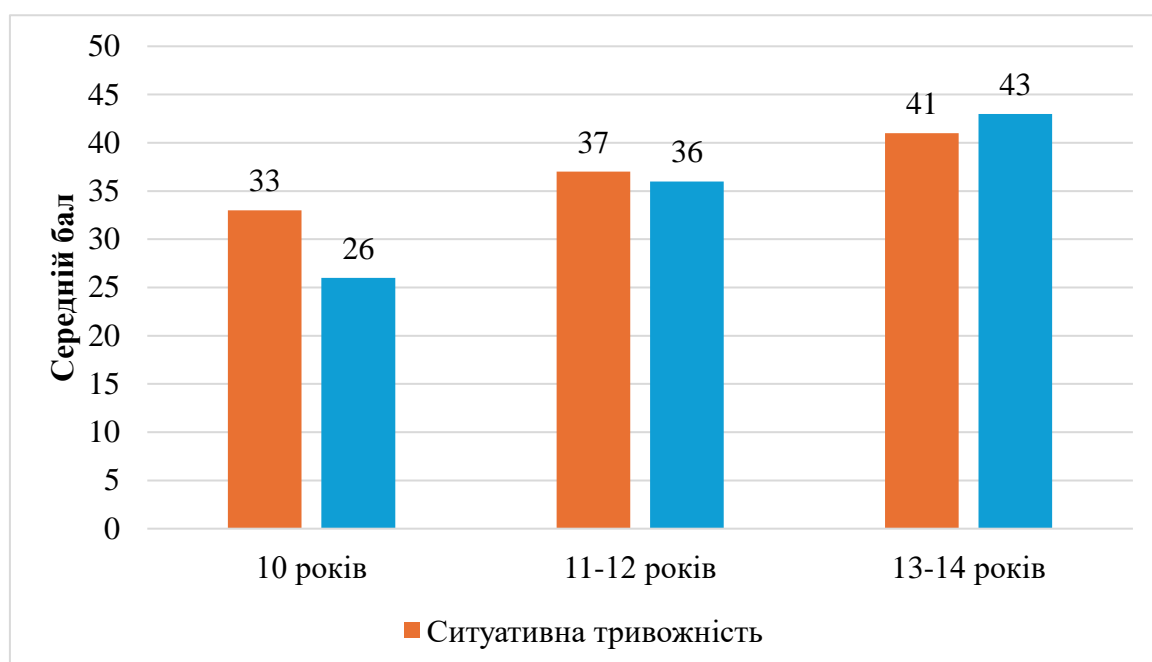


Рис. 2. Рівень ситуативної й особистісної тривожності у гімнасток (Така, 2025).

У віці 11–12 років спостерігається підвищення рівня ситуативної й особистісної тривожності, що можливо пояснити початком формування навичок усвідомлювати власні можливості, формувати власну думку про успіх або невдачу своїх досягнень. Також у цей період підготовки гімнасток зростають вимоги до складності виконуваних елементів вправ, формується відповідна мотивація, вже спрямована на результат, що безумовно викликає хвилювання перед виступами або після допущення помилок. На разі в цей період соціальна підтримка тренера, партнерок по команді, батьків має вирішальне значення для збереження емоційного балансу та актуального рівня тривожності.

Більший прояв вираженості показників тривожності в 13-14 років ми можемо пояснити періодом формування необхідних особистісних якостей, що супроводжують набуття професійної майстерності: почуття відповідальності, прагнення до досконалості, підвищення рівня домагань, посилення конкурентноспроможності, суб'єктивне переживання помилкових дій, критичне оцінювання власних виступів.

Аналіз отриманих даних вивчення рівня змагальної особистісної тривожності гімнасток вказує на їх відмінності залежно від віку та психологічної зрілості спортсменок (рис. 3).

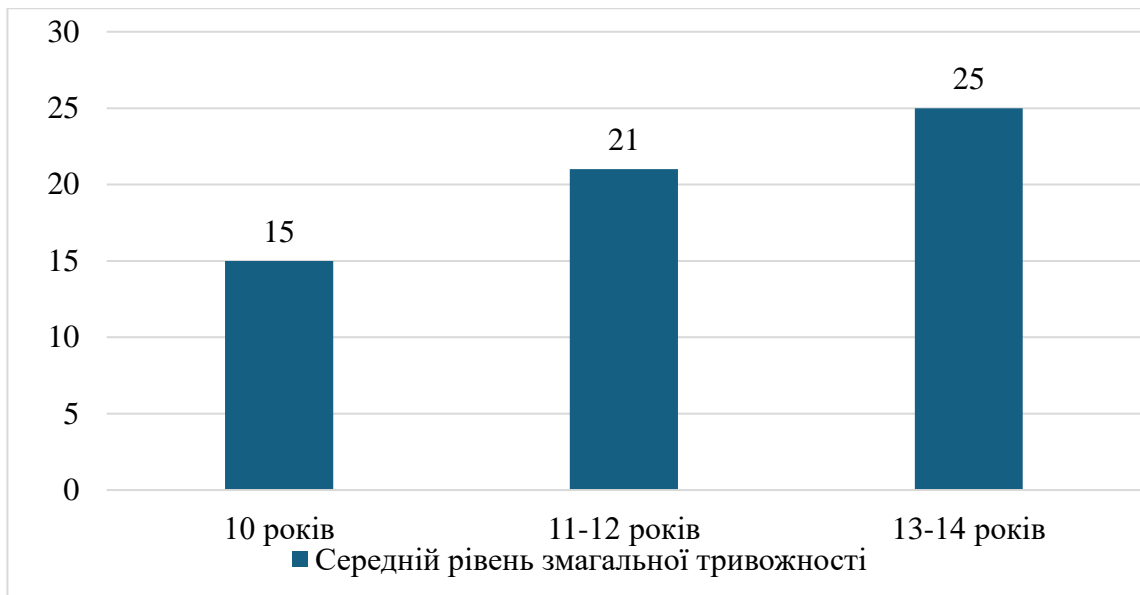


Рис. 3. Рівень прояву змагальної особистісної тривожності за віковими групами (Така, 2025).

Оскільки спортсменки 10-ти років зазвичай ще не усвідомлюють повною мірою важливість результату, через сприймання виступу на змаганнях переважно як цікавої події, а не як оцінку власної компетентності, тому не виявляють особливо занепокоєння з цього приводу, то прояв їх напруження носить короточасний, ситуативний характер. У них зберігається емоційний баланс і позитивне ставлення до змагальної діяльності. У спортсменок 11-12 років показники змагальної тривожності зростають до середнього та високого рівня, що ми пояснюємо значенням цього періоду стосовно формування критичної самооцінки, пов'язаного із сприйманням результатів виступів як відображення власної цінності. Цей період набуття професійної майстерності на етапі спеціалізованої базової підготовки супроводжується підвищенням потреби у схваленні, появі страху невдачі, порівнянні власних досягнень з іншими, посиленням контролю та вимог з боку найближчого оточення.

Як видно із отриманих даних, гімнастки 13–14 років вже здатні до більшого контролю власних емоційних проявів, оскільки показники їх змагальної тривожності мають тенденцію до зниження та відповідають помірно високому, але контрольованому рівню. Цьому сприяє набуття певного змагального досвіду, а отже оволодіння особисто спрямованими навичками емоційної саморегуляції та передстартової мобілізації, коли переважає змагальна мотивація та впевненість при більшій усвідомленості й контрольованості власної достартової поведінки.

Спортивна діяльність із часом стає головною в житті гімнасток, які професійно займаються спортом, але цікавим було дослідити особливості прояву їх тривожності за інших умов життєдіяльності, зокрема, пов'язане хвилювання

лише зі змаганнями, чи воно є більш стабільною особистісною рисою спортсменки (табл.1), а саме: СТ-с – наскільки відчуває напруження або тривогу саме зараз, у поточній ситуації; СТ-о вказує на загальний рівень тривожності, який проявляється у повсякденному житті; ЕД – емоційна дезадаптація, наскільки труднощі або критика вплинули на стан гімнастки; АСТ – астеничні стани, прояв ознак втоми, перевантаження; ФОБ – фобійні прояви, страх помилки чи невдачі; ОП – обмеження поведінки, схильність до уникання ризиків, конфліктів; СЗ – соціальна захищеність, відчуття підтримки від тренера, родини, партнерок по команді.

Таблиця 1

Результати визначення рівня життєвих показників тривожності юних гімнасток (бали) (Така, 2025)

Вікова група	Ситуативна тривожність (СТ-с)	Особистісна тривожність (СТ-о)	Д	СТ	ОБ	П	З
10 років (n=10)	21 (середній рівень)	24 (середній рівень)					
11–12 років (n=8)	27 (підвищений рівень)	30 (високий рівень)					
13–14 років (n=8)	23 (помірний рівень)	26 (середній рівень)					

Отримані дані свідчать про помірний рівень ситуативної й особистісної тривожності у гімнасток 10 років: найнижчі показники за шкалою обмеження поведінки (ОП); незначне підвищення за шкалою емоційної дезадаптації (ЕД). Такі дані дозволяють нам характеризувати гімнасток з точки зору особистісних особливостей як таких, які мають підвищення за шкалою емоційної дезадаптації (ЕД), що вказує на їх емоційність, відкритість, бажання підтримки тренера, але без глибокого страху перед оцінкою, які діють більш спонтанно, не бояться помилитися та демонструють природність у рухах, мають підвищену чутливість до нового середовища (що властиво їхньому віку), загалом добру адаптованість до тренувального процесу та змагальних умов, їх хвилювання перед виступом є короткочасним і природним – воно швидко зникає після початку виконання програми.

Спортсменки 11–12 років показали найвищий, серед інших вікових груп, рівень як ситуативної (СТ-с), так і особистісної (СТ-о) тривожності, що характеризує їх в порівнянні з іншими як більш самостійних, що прагнуть до високих результатів, проте з проявом остраху не виправдати очікування соціального оточення. Як результат такого переживання з'являється підвищена напруга, ознаки тривожності перед змаганнями, страх зробити помилку або показати гірші результати. Показники за субшкалами астеничного стану (АСТ)

та емоційної дезадаптації (ЕД) у цієї вікової групи проявилися як найвищі, що на наш погляд є свідченням появи відчуття перевтоми, внутрішньої нестабільності та коливання настрою. Такі стани можуть бути наслідком емоційного реагування навіть на дрібні невдачі, схильності до самокритики, тимчасової втрати впевненості у собі. Як результат спостерігаємо також і зростання показників за шкалою фобійних проявів (ФОБ), що вказує на наявність страху перед поганою оцінкою за виступ, або страху вийти до глядацької аудиторії. Разом із тим трохи нижчі показники соціальної захищеності (СЗ) свідчать про неповну віру спортсменок у себе та тренера, переживають через оцінку власних досягнень із боку найближчого значущого оточення.

Прояв у гімнасток 13–14 років показників ситуативної тривожності на помірному, особистісної – на середньому рівні свідчить про адекватну емоційну саморегуляцію та дозволяє оцінити їх особистість як більш емоційно зрілу, з проявом навичок контролювати свій стан і використовувати хвилювання як стимул до мобілізації. Разом з цим, у спортсменок цього віку підвищений показник соціальної захищеності (СЗ), тобто гімнастки почуваються впевненіше у колективі, краще працюють при психологічній підтримці тренера й оточуючих, можуть сприймати критику конструктивно. Це призводить до зменшення рівня астеничних проявів – вони менше втомлюються емоційно, швидше відновлюються після напружених тренувань, а рівень показника побічних страхів свідчить про поступове формування впевненості у власних силах і успішну професійну адаптацію гімнасток на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Дискусія. З урахуванням отриманих даних вивчення особливостей перебігу тривожності юних гімнасток на етапі спеціалізованої базової підготовки була створена психологічна корекційна програма, яка містила вправи на релаксацію, розвиток навичок саморегуляції та формування позитивного ставлення до змагальної діяльності, після застосування якої в процесі підготовки гімнасток було здійснено повторне їх психодіагностичне обстеження з метою визначення змін показників тривожності у представниць різних вікових груп і встановлення, наскільки ефективним виявився вплив запропонованих засобів. Обстеження показало, що у наймолодших гімнасток спостерігається стабілізація емоційного стану та підвищення впевненості у власних діях. Після серії занять, де використовувалися елементи гри, дихальні вправи та короткі релаксаційні паузи, гімнастки стали більш спокійно реагувати на зауваження й легше долати хвилювання перед виступом. При цьому знизилися показники їх змагальної тривожності, що свідчить про зменшення напруження і формування позитивного ставлення до тренувального процесу. Для гімнасток 10-ти років

найефективнішими виявилися ігрові вправи, підтримка тренера та схвалення результатів навіть незначних досягнень.

Найбільш помітні зміни спостерігалися саме у спортсменок 11-12-ти років, які в період становлення адекватного рівня самооцінки часто переживають через оцінку іншими їх досягнень, тому вправи, спрямовані на усвідомлення власних емоцій, контроль дихання та уявне самоналаштування, мали позитивний вплив (більша зібраність, зменшення страху перед помилками, поява впевненості у своїх силах). Педагогічне спостереження й опитування тренерів вказує на покращення концентрації, стабільність рухів і зменшення передстартової напруги.

Застосування психологічної корекційної програми у гімнасток 13–14-ти років встановило позитивну динаміку у вигляді зниження особистісної тривожності та підвищення контролю над власними емоціями, що проявилось у свідомому відношенні до вибору та використання прийомів саморегуляції, більш спокійній реакції на початок змагань, меншій увазі до суддівської оцінки, більшій концентрації уваги на якісному виконанні вправ. Подібні прояви дають нам підставу говорити про формування у спортсменок психологічної стійкості та більш зрілої спортивної позиції.

Найсуттєвіші зміни зафіксовані у спортсменок 11-12-ти років, для яких, як свідчать вищенаведені результати дослідження, характерна найбільша емоційна вразливість.

Висновки. Емоційний стан спортсменок поліпшується з віком: гімнастки, в результаті отримання професійного досвіду, стають більш урівноваженими, вмотивованими та психологічно стійкими.

Встановлена динаміка особистісної та ситуативної тривожності є закономірною: помірний рівень тривожності може вважатися прийнятним і навіть корисним станом, який допомагає спортсменкам краще зосередитися й досягати мети, який проте може перерости у внутрішнє напруження й втому за відсутності психологічної підтримки або застосування надмірного навантаження.

Вікові коливання змагальної тривожності гімнасток пов'язані з особливостями їх психічного розвитку та зростанням вимог до їх тренувальної та змагальної діяльності.

Рівень тривожності у юних гімнасток має вікову динаміку та суттєво впливає на ефективність їхньої змагальної діяльності.

Емоційна сфера юних спортсменок потребує цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу, пов'язаного з розвитком стійких навичок саморегуляції, формуванням впевненості у власних силах і позитивного ставлення до змагальної діяльності. З огляду на це виникає потреба у розробці для гімнасток,

які проходять підготовку на етапі спеціалізованої базової підготовки, комплексу психологічного супроводу, що допомогло б тренерам, спортсменам і батькам створити сприятливі умови для оптимального психоемоційного стану, контролювати прояви тривожності та підвищувати ефективність підготовки до змагань.

Перспективи подальших досліджень: визначити вплив заходів і програм психорегуляції станів гімнасток залежно від їх індивідуально-типологічних особливостей.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Антонова, О. Є. (2014). Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психологія і суспільство*, 2, 144–151.

2. Вороніна-Туззовських, Ю., Полетай, В., & Янченко, В. (2023). Вплив тривоги на функціональний стан організму. *Proceedings of the 14th International Scientific and Practical Conference «Scientific Horizon in the Context of Social Crises»*, 183–184.

3. Гаркавенко, Н., Гуменюк, Ю., & Олексюк, О. (2023). Психокорекція посттравматичних стресових розладів: тривожність та її подолання. *Психологія: реальність і перспективи*, (20), 30–36. https://doi.org/10.35619/prap_rv.v1i20.344

4. Головченко, Т. О. (2022). Психологічні прояви тривожності особистості в стресогенних ситуаціях. *Габітус*, (43), 115–119. <https://doi.org/10.32782/2663-5208>

5. Гулько, Г. О. (2017). *Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення* [Дис. канд. псих. наук, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України].

6. Коробейникова, Л., & Шенпен, Г. (2022). Аналіз стресостійкості у кваліфікованих боксерів. *Єдиноборства*, 2(24), 26–35. <https://doi.org/10.15391/ed.2022-2.03> .

7. Коробейников, Г., Бейдж, М., Коробейникова, Л., Рааб, М., Коробейникова, І., & Старчевич, М. (2022). Psychological state of highly qualified athletes. *Sport. Olimpism. Sănătate*, 7, 422–426. <https://doi.org/10.52449/soh22.67>

8. Крикун, О., & Воронова, В. (2021). Психологічна характеристика особистості спортсменок в черліденгу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (11), 133–147.

9. Крикун, О., Воронова, В., & Федорчук, С. (2023). *Передзмагальна особистісна тривожність у спортсменок в черліденгу* [Тези доповідей]. VI Всеукраїнська наукова електронна конференція «Актуальні проблеми

психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності», Київ, Україна.

10. Ляшенко, В., Кожанова, О., & Корж, Є. (2020). Зв'язок індивідуально-психологічних особливостей спортсменів з результативністю змагальної діяльності. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 1(75), 81–85. <https://doi.org/10.15391/snsv.2020-1.014>

11. Ляшенко, В. М., Туманова, В. М., & Корж, Є. М. (2018). Дослідження особистісної тривожності студентів, що займаються футболом. *Молодий вчений*, 4(3), 89–92.

12. Лемак, М. В., & Петрище, В. Ю. (Уклад.). (2012). *Психологу для роботи. Діагностичні методика: збірник* (2-ге вид.). Видавництво Олександри Гаркуші.

13. Семаль, Н. В. (2019). Рівень тривожності особистості та його місце у структурі підготовки спортсменів до змагань. *Україна. Здоров'я нації*, 2(55), 195–196.

14. Така, М. В. (2025). *Особливості прояву тривожності у юних спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки* [Кваліфікаційна робота магістра, Національний університет фізичного виховання і спорту України].

15. Учитель, І. Б., Сурякова, М. В., & Кучинова, Н. (2023). Адаптаційні ресурси та особистісна тривожність підлітків. *Габітус*, (51), 114–120. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.

16. Федорчук, С. В., Лисенко, О. М., Іваскевич, Д. Д., Колосова, О. В., & Халявка, Т. О. (2021). Психофізіологічні складові стресостійкості і стресовразливості людини в умовах спортивної діяльності. У *Науково-методологічні дослідження у фізичній культурі і спорті, фізичній терапії, ерготерапії, туризмі: колективна монографія* (Т. 2, с. 117–162).

17. Холявіцька, А. І., Дроздова, К. В., & Дроздова, Е. В. (2022). *Проблеми подолання стресу спортсменами за допомогою засобів управління діючими стрес-чинниками* [Тези доповідей]. VI Всеукр. інтернет-конференція «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини», Одеса, Україна.

18. Чернега, А. Т. (2019). Психологічні особливості тривожності підлітків. *Актуальні проблеми психології*, 1, 211–218.

19. Шамич, О. М., & Білоус, С. Д. (2025). *Чинники виникнення тривожності у спортсменів підліткового віку та засоби їх подолання* [Тези доповідей]. VII Міжнародна конференція «Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України», Київ, Україна.

20. Шевчук, А. І., & Широких, А. О. (2023). *Особливості вияву підвищеної тривожності у підлітків* [Тези доповідей]. Міжнародна науково-практична конференція «Розвиток національної свідомості та національної ідентичності особистості у воєнний та повоєнний періоди», Рівне, Україна.

21. Шиделко, А. В., & Гнелицька, О. О. (2024). Тривожність у підлітків. *Proceedings of the 5th International Scientific and Practical Conference «European Congress of Scientific Achievements»*, 275–280.

22. Шинкарук, О. (2017). Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (3), 469–476.

23. Rudolph, K. D. (2016). Gender differences in adolescent anxiety: Social-evaluative stress and emotional response patterns. *Journal of Adolescence*, 49, 69–80. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.03.003>

REFERENCES

1. Antonova, O. Ye. (2014). Osoblyvosti tryvozhnosti suchasnykh pidlitkiv [Features of anxiety in modern adolescents]. *Psykhohohiia i suspilstvo [Psychology and Society]*, 2, 144–151.

2. Voronina-Tuzovskyykh, Yu., Poletai, V., & Yanchenko, V. (2023). Vplyv tryvohy na funktsionalnyi stan orhanizmu [The influence of anxiety on the functional state of the organism]. *Proceedings of the 14th International Scientific and Practical Conference «Scientific Horizon in the Context of Social Crises»*, 183–184.

3. Harkavenko, N., Humeniuk, Yu., & Oleksiuk, O. (2023). Psykhokorektsiia posttravmatychnykh stresovykh rozladiv: tryvozhnist ta yii podolannia [Psychocorrection of post-traumatic stress disorders: Anxiety and its overcoming]. *Psykhohohiia: realnist i perspektyvy [Psychology: Reality and Perspectives]*, (20), 30–36. https://doi.org/10.35619/prap_rv.v1i20.344

4. Holovchenko, T. O. (2022). Psykhohohichni proiavy tryvozhnosti osobystosti v stresohennykh sytuatsiiakh [Psychological manifestations of personality anxiety in stressful situations]. *Habitus*, (43), 115–119. <https://doi.org/10.32782/2663-5208>

5. Hulko, H. O. (2017). *Psykhohohichni chynnyky aktualizatsii osobystisnykh vlastyvostei tryvozhnoho spektru v sytuatsii dosiahnennia* [Psychological factors for the actualization of personality traits of the anxiety spectrum in achievement situations] (Doctoral dissertation summary). H.S. Kostyuk Institute of Psychology of the NAPS of Ukraine.

6. Korobeinykova, L., & Shenpen, H. (2022). Analiz stresostiikosti u kvalifikovanykh bokseriv [Analysis of stress resistance in qualified boxers]. *Yedynoborstva [Combat Sports]*, 2(24), 26–35. <https://doi.org/10.15391/ed.2022-2.03>

7. Korobeinykov, G., Baige, M., Korobeinykova, L., & Raab, M. (2022). Psychological state of highly qualified athletes. *Sport. Olimpism. Sănătate*, 7, 422–426. <https://doi.org/10.52449/soh22.67>

8. Krykun, O., & Voronova, V. (2021). Psykhohohichna kharakterystyka osobystosti sportsmenok v cherlidenhu [Psychological characteristics of the

personality of female athletes in cheerleading]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii [Physical Culture, Sport and Health of the Nation]*, (11), 133–147.

9. Krykun, O., Voronova, V., & Fedorchuk, S. (2023, October 26). *Peredzmahalna osobystisna tryvozhnist u sportsmenok v cherlidenhu* [Pre-competitive trait anxiety in female cheerleaders] [Conference presentation]. VI All-Ukrainian Scientific Electronic Conference "Actual Problems of Psychological and Pedagogical Support and Development of Subjects of Sports Activity", Kyiv, Ukraine.

10. Liashenko, V., Kozhanova, O., & Korzh, Ye. (2020). Zviazok individualno-psykhologichnykh osoblyvostei sportsmeniv z rezultatyvnistiu zmahalnoi diialnosti [Connection of individual psychological characteristics of athletes with the effectiveness of competitive activity]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk [Slobozhanskyi Science and Sport Bulletin]*, 1(75), 81–85. <https://doi.org/10.15391/snsv.2020-1.014>

11. Liashenko, V. M., Tumanova, V. M., & Korzh, Ye. M. (2018). Doslidzhennia osobystisnoi tryvozhnosti studentiv, shcho zaimaiutsia futbolom [Study of trait anxiety in students engaged in football]. *Molodyi vchenyi [Young Scientist]*, 4(3), 89–92.

12. Lemak, M. V., & Petryshche, V. Yu. (Eds.). (2012). *Psykhologu dlia roboty. Diahnostychni metodyky: zbirnyk* [For the psychologist's work. Diagnostic methods: A collection] (2nd ed.). Vydavnytstvo Oleksandry Harkushi.

13. Semal, N. V. (2019). Riven tryvozhnosti osobystosti ta yoho mistse u strukturi pidhotovky sportsmeniv do zmahan [The level of personality anxiety and its place in the structure of athlete preparation for competitions]. *Ukraina. Zdorovia natsii [Ukraine. Health of the Nation]*, 2(55), 195–196.

14. Taka, M. V. (2025). *Osoblyvosti proiavu tryvozhnosti u yunykhn sportsmenov na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky* [Features of anxiety manifestation in young athletes at the stage of specialized basic training] (Master's thesis). National University of Physical Education and Sport of Ukraine.

15. Uchytel, I. B., Suriakova, M. V., & Kuchynova, N. (2023). Madaptatsiini resursy ta osobystisna tryvozhnist pidlitkiv [Maladaptive resources and trait anxiety of adolescents]. *Habitus*, (51), 114–120. <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.

16. Fedorchuk, S. V., Lysenko, O. M., Ivaskevych, D. D., Kolosova, O. V., & Khaliavka, T. O. (2021). Psykhofiziologichni skladovi stresostiikosti i stresovrazlyvosti liudyny v umovakh sportyvnoi diialnosti [Psychophysiological components of human stress resistance and stress vulnerability in the conditions of sports activity]. In *Naukovo-metodolohichni doslidzhennia u fizychnii kulturi i sporti, fizychnii terapii, erhoterapii, turyzmi: kolektyvna monohrafiia* [Scientific and methodological research in physical culture and sports, physical therapy, occupational therapy, tourism: A collective monograph] (Vol. 2, pp. 117–162).

17. Kholiavitska, A. I., Drozdova, K. V., & Drozdova, E. V. (2022). *Problemy podolannia stresu sportsmenamy za dopomohoiu zasobiv upravlinnia diichymy stres-chynnykamy* [Problems of overcoming stress by athletes using tools for managing active stress factors] [Conference presentation]. VI All-Ukrainian Internet Conference "Modern Problems of Physical Education, Sports and Human Health", Odesa, Ukraine.
18. Cherneha, A. T. (2019). Psykholohichni osoblyvosti tryvozhnosti pidlitkiv [Psychological features of adolescent anxiety]. *Aktualni problemy psykholohii [Actual Problems of Psychology]*, 1, 211–218.
19. Shamykh, O. M., & Bilous, S. D. (2025). *Chynnyky vynyknennia tryvozhnosti u sportsmeniv pidlitkovoho viku ta zasoby yikh podolannia* [Factors for the occurrence of anxiety in adolescent athletes and means of overcoming them] [Conference presentation]. VII International Conference "Actual Problems of the Educational Process in the Context of the European Choice of Ukraine", Kyiv, Ukraine.
20. Shevchuk, A. I., & Shyrokykh, A. O. (2023). *Osoblyvosti vyjavu pidvyshchenoi tryvozhnosti u pidlitkov* [Features of the manifestation of increased anxiety in adolescents] [Conference presentation]. International Scientific-Practical Conference "Development of National Consciousness and National Identity of Personality in the War and Post-war Periods", Rivne, Ukraine.
21. Shydelko, A. V., & Hnelytska, O. O. (2024). Tryvozhnist u pidlitkiv [Anxiety in adolescents]. *Proceedings of the 5th International Scientific and Practical Conference «European Congress of Scientific Achievements»*, 275–280.
22. Shynkaruk, O. (2017). Stres ta yoho vplyv na zmahalnu ta trenuvalnu diialnist sportsmeniv [Stress and its impact on the competitive and training activity of athletes]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii [Physical Culture, Sport and Health of the Nation]*, (3), 469–476.
23. Rudolph, K. D. (2016). Gender differences in adolescent anxiety: Social-evaluative stress and emotional response patterns. *Journal of Adolescence*, 49, 69–80. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.03.003>

Статтю надіслано до редколегії 28.01.2026 р.
Статтю рекомендовано до друку 03.03.2026 р.