

## **ВИХОВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕЗЕРВІВ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ**

Сучасна художня гімнастика – один з найгарніших і найпопулярніших видів спорту завдяки вишуканості, граціозності, які супроводжуються приголомшуючими каскадами елементів.

За кожним вдалим або невдалим виступом у гімнастиці простежується робота тренера-викладача з його індивідуальними професійними особливостями, які вимагають знань, умінь і т. п.

Художня гімнастика має вплив на розвиток окремих сторін психіки спортсменок, але у той самий час труднощі, притаманні художній гімнастиці, необхідні для розвитку психічних якостей і функцій, які мають конкретну специфіку. Це потребує від тренера необхідності вивчення психологічних особливостей діяльності гімнасток, що надає можливість визначити конкретні завдання і методики психологічної підготовки спортсменки, виховати якості і функції для успішної змагальної діяльності.

Дані методики передбачають спеціально розроблений і засвоєний гімнастками план дій. До нього входять прийоми ідеомоторної підготовки, контроль і корекція своєї поведінки, емоційного стану протягом усього часу від підготовки до виступу.

Безумовно, сучасний тренер повинний мати знання і навички з психологічної підготовки та працювати у цьому напрямку. Тренер має донести до спортсменок методи психологічної підготовки.

Завдяки цьому виступи гімнасток стануть більш стабільними, а тренер буде мати змогу повністю втілювати свої педагогічні та спортивні методики.

*А. Я. Єфремова*

## **РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАЛІЗНИЧНОГО ПРОФІЛЮ**

В умовах розвитку України як самостійної незалежної держави, розбудови національної системи виховання та освіти з особливою гостротою постає проблема зміцнення фізичного здоров'я нації. Одним з пріоритетних завдань, що визначені Національною доктриною розвитку освіти та державними програмами з фізичної культури і спорту, є виховання гармонійно розвиненої, морально і фізично здорової особистості, яка відповідально ставиться до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і державної власності. З метою