

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

з теми «ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ГІМНАСТОК 8–10 РОКІВ НА
ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДО КЛУБНИХ ЗМАГАНЬ»

Виконав: здобувачка вищої освіти
освітньої програми «Тренер з видів спорту»
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
денної форми здобуття вищої освіти
Кваченко Руслана Русланівна

Керівник: Ключ О.А., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного
виховання

Рецензент: Бабюк С.М., кандидат
педагогічних наук, доцент, доцент кафедри
теорії і методики фізичного виховання

Кам'янець-Подільський, 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	8
1.1. Теоретичні основи психологічної підготовки в художній гімнастиці ...	8
1.2. Сутність тривожності та її вплив на результативність спортсменок в художній діяльності	17
1.3. Особливості психологічної підготовки спортсменок в художній гімнастиці	22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	30
2.1. Методи дослідження	30
2.2. Організація дослідження.....	37
РОЗДІЛ 3. ОЦІНКА ТА ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК ВІКОМ 8-10 РОКІВ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ	40
3.1. Успішність виступу на клубних змаганнях гімнасток 8-10 років в залежності від показників фізичної та психологічної підготовки	40
3.2. Вплив психоемоційного стану на успішність виступу на клубних змаганнях	44
3.3. Шляхи покращення психологічної підготовки гімнасток віком 8-10 років	52
3.4. Розробка програми психологічної підготовки спортсменок віком 8-10 років в художній гімнастиці та алгоритм її реалізації.....	54
ВИСНОВКИ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	60

ВСТУП

Актуальність дослідження. Упродовж останніх десятиліть художня гімнастика перетворилася на один із найдинамічніших і найбільш конкурентних видів спорту, де результативність спортсменок визначається не лише рівнем технічної майстерності, а й комплексом психологічних чинників, що значною мірою впливають на якість виконання змагальної програми. Сучасні тенденції розвитку художньої гімнастики засвідчують постійне ускладнення технічного арсеналу, підвищення вимог до артистичності та емоційної виразності, а також зростання інтенсивності тренувального процесу [12, с. 41–43; 27; 39].

У контексті високої конкуренції, характерної для сучасної художньої гімнастики, ключовим завданням тренувальної системи стає формування комплексної готовності спортсменок до змагальної діяльності, у яку обов'язково входить психологічна підготовка. Саме вона забезпечує здатність гімнасток діяти в умовах підвищеного емоційного напруження, контролювати тривожність, долати страх помилки та демонструвати стабільність результатів під тиском суддів і глядачів [5; 18, с. 102–104; 44].

Художня гімнастика належить до високоемоційних видів спорту, в яких спортсменка повинна забезпечити миттєвий перехід від максимальної концентрації та напруги до швидкої емоційної розрядки, не втрачаючи при цьому точності рухів, ритму й артистичності. Змагальна діяльність у цьому виді спорту супроводжується інтенсивними психоемоційними навантаженнями, що нерідко стають причиною зниження технічної та артистичної якості виконання програми, особливо у юних спортсменок 8–10 років, які перебувають у критичному періоді становлення особистості та емоційної саморегуляції [7; 21; 33].

Попри значущість психологічної підготовки, у тренувальних програмах дитячо-юнацьких спортивних шкіл вона часто залишається недостатньо структурованою або ж не інтегрована у систему підготовки належним чином.

Багато тренерів зосереджуються переважно на технічній і фізичній компонентах, тоді як психологічні механізми формування стресостійкості, емоційної рівноваги, довільної уваги, мотивації та самоконтролю залишаються недооціненими [9; 24; 40].

Наукові джерела свідчать, що успішність змагальної діяльності гімнасток значною мірою залежить від рівня сформованості психологічної готовності, яка визначає здатність спортсменки стабільно виконувати складні координаційні елементи під впливом стресу, долати хвилювання й утримувати емоційний баланс у критичні моменти виступу [3; 14, с. 81–83; 29]. Відомо також, що саме підвищений рівень тривожності у юних гімнасток є одним із головних чинників, які перешкоджають досягненню високих спортивних результатів.

Ураховуючи викладене, проблема вдосконалення психологічної підготовки гімнасток віком 8–10 років набуває особливої актуальності, оскільки саме в цей період формується основа для подальшого спортивного зростання, закладається фундамент емоційно-вольових якостей та виробляється здатність до ефективної саморегуляції у змагальних умовах [11; 25; 47].

Таким чином, вивчення особливостей психологічної підготовки гімнасток молодшого шкільного віку, аналіз впливу тривожності на їхню результативність та визначення шляхів оптимізації психоемоційного стану спортсменок є важливим науковим і практичним завданням сучасної спортивної педагогіки. Це дозволить підвищити ефективність тренувального процесу, сформувати стабільну змагальну поведінку та забезпечити поступове зростання спортивної майстерності юних гімнасток.

Об’єкт дослідження – психологічна підготовка спортсменок у художній гімнастиці.

Предмет дослідження – особливості формування психологічної готовності гімнасток віком 8–10 років групи попередньої базової підготовки до участі у клубних змаганнях.

Мета дослідження – проаналізувати особливості психологічної підготовки гімнасток 8–10 років, які навчаються у групі попередньої базової підготовки, та визначити її вплив на якість виступів під час клубних змагань.

Завдання дослідження:

1. Здійснити огляд наукової літератури та інтернет-ресурсів, присвячених психологічній підготовці у художній гімнастиці.
2. Визначити ключові психологічні детермінанти, що впливають на сформованість психологічної готовності спортсменок у художній гімнастиці.
3. Встановити динамічні компоненти психологічної підготовки та простежити, яким чином рівень психологічної готовності гімнасток позначається на результативності їхніх виступів на клубних змаганнях.

Методи дослідження: у дослідженні застосовано аналіз, порівняння та узагальнення даних наукових джерел і електронних ресурсів, що стосуються проблеми психологічної підготовки спортсменок; метод експертних оцінок, у якому брали участь п'ять фахівців спортивної галузі; психодіагностичні методики: колірний тест Люшера; методика визначення рівня тривожності (Р. Темпл, М. Доркі, Ст. Амен) «Вибери потрібне лице»; методи математичної статистики для аналізу та обробки отриманих результатів.

Наукова новизна отриманих результатів. Отримані результати поглиблюють сучасне уявлення про психологічний супровід юних спортсменок у художній гімнастиці, де психологічна складова тренувального процесу набула особливої ваги. Доведено, що підготовка гімнасток 8–10 років має будуватися з урахуванням суб'єктно-орієнтованого підходу, який спрямований на формування спортсменки як активного учасника власної спортивної діяльності.

Новизна полягає в: уточненні психологічних детермінант, що впливають на готовність гімнасток до змагань; визначенні характерних проявів тривожності у спортсменок молодшої вікової групи та їхнього зв'язку з результативністю виступів; обґрунтуванні необхідності впровадження ігрових та інтегративних психологічних технологій у тренувальний процес груп попередньої базової підготовки.

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів.

Теоретичне значення. Результати роботи поглиблюють наукові уявлення про структуру та зміст психологічної підготовки у художній гімнастиці. Обґрунтовано роль психоемоційної стійкості, регуляції тривожності, мотиваційної сфери та здатності до самоконтролю як ключових компонентів готовності спортсменки до змагальної діяльності.

Дослідження доповнює наукову базу щодо психологічних особливостей спортсменок молодшого шкільного віку, що дозволяє уточнити положення теорії спортивної психології у контексті художньої гімнастики.

Практичне значення. Практичні результати можуть бути використані тренерами, педагогами та спортивними психологами під час розроблення індивідуальних і групових програм підготовки дітей. Зокрема, встановлено такі рекомендації:

у тренувальному процесі групи попередньої базової підготовки застосовувати розроблену програму ігрової психологічної підготовки протягом піврічного циклу;

- здійснювати систематичний контроль психоемоційного стану спортсменок протягом навчального року – на початку сезону, у підготовчий період та на передстартовому етапі;

- використовувати отримані психодіагностичні дані для корекції тренувальних навантажень, зменшення рівня передзмагальної тривожності та підвищення стабільності змагальних результатів.

Отримані матеріали можуть бути інтегровані у тренувально-методичні комплекси спортивних клубів, ДЮСШ, центрів фізичного розвитку та програм початкової спортивної підготовки.

Апробація результатів дослідження. Основні результати кваліфікаційної роботи обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський, 09–10 квітня 2025 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура роботи. Роботу викладено на 65 сторінках, з яких 59 основного тексту, вона містить 6 таблиць та 12 рисунків. Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, трьох розділів, висновків, та списку 60 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

У ході виконання дипломної роботи було здійснено комплексне теоретичне та експериментальне дослідження психологічної підготовки спортсменок-гімнасток віком 8–10 років, що дозволило всебічно оцінити взаємозв'язок психофізіологічного стану, рівня тривожності, фізичної підготовленості та результативності змагальної діяльності. Отримані результати дали змогу сформуванню низку узагальнених висновків, які мають як наукове, так і практичне значення для системи підготовки юних спортсменок у художній гімнастиці.

1. Теоретичний аналіз сучасних науково-методичних джерел засвідчив, що психологічна підготовка спортсменок є багатогранним педагогічним процесом, який має здійснюватися на основі низки фундаментальних принципів. До них належать принципи виховуючого навчання, свідомості та активності, систематичності й послідовності, а також принцип всебічності та міцності міжкомпонентних зв'язків у спортивній підготовці. Порушення будь-якого з зазначених принципів призводить до зниження ефективності психологічного супроводу, що, у свою чергу, негативно відображається на успішності змагальної діяльності. Аналіз літератури також підтвердив, що за останні роки сформувався широкий спектр сучасних підходів до оптимізації психологічної підготовки, серед яких комплексна психорегуляція, аутогіпноідеомоторика, психофізичне тренування, групові психокорекційні програми, психотехнічні та рольові ігри. Ці методи демонструють високу ефективність у формуванні емоційної стабільності, підвищенні стресостійкості та розвитку психічних процесів, необхідних для успішного виступу гімнасток.

2. Дослідження підтвердило, що рівень психологічної підготовленості спортсменок значною мірою залежить від професійної компетентності тренера. Вміння здійснювати психологічну діагностику, оцінювати ступінь тривожності, використовувати методи психорегуляції та відновлення після змагального стресу – це ключові чинники, що визначають ефективність роботи зі

спортсменками молодшого шкільного віку. Тренер має виступати не лише як фахівець із техніко-тактичної та фізичної підготовки, але і як педагог-психолог, який формує внутрішню мотивацію, упевненість у власних силах та здатність долати стресові ситуації.

3. Експериментальна частина дослідження дала змогу встановити реальний стан фізичної і психологічної підготовленості гімнасток віком 8–10 років. Зокрема, більшість спортсменок продемонстрували середній та високий рівні фізичної підготовленості: 53% мали середній рівень, 47% – високий. Проте успішність виступів розподілилася нерівномірно: лише 27% гімнасток досягли високих результатів, 40% – середніх, тоді як 33% – низьких. Подібне співвідношення свідчить про те, що фізична підготовленість сама по собі не гарантує високих спортивних досягнень, а результативність виступів має комплексну залежність від психологічних чинників, зокрема рівня зосередженості, емоційної стабільності та сформованості навичок саморегуляції.

5. Особливу увагу у дослідженні приділено аналізу особистісної та ситуаційної тривожності, яка має прямий вплив на ефективність виступів гімнасток. Виявлено, що 47% спортсменок мають середній рівень тривожності, 33% – високий та лише 20% – низький. Ситуативна тривожність перед змаганнями також проявилася досить виразно: 60% гімнасток продемонстрували помірний рівень, а 27% – високий. Висока тривожність корелює з низькими результатами виступів, незалежно від рівня фізичної підготовленості, що підтверджено конкретними прикладами спортсменок. Отже, тривожність є визначальним чинником, який потребує системного корекційного впливу.

Нарешті, на основі отриманих результатів було розроблено та апробовано програму психологічної підготовки у формі рухливих ігор, спрямованих на розвиток сприйняття, уваги, мислення, емоційної стійкості та психофізіологічної стабільності. Запропонований піврічний план-графік ігрової психологічної підготовки має практичну цінність для тренерів і може бути

впроваджений у тренувальний процес груп попередньої базової підготовки. Його застосування дозволяє оптимізувати психологічний стан спортсменок, підвищити ефективність тренувань і сприяти більш стабільним результатам на змаганнях.

Узагальнюючи результати роботи, можна стверджувати, що психологічна підготовка є ключовим компонентом спортивного вдосконалення юних гімнасток. Системний підхід до формування психологічної стійкості, зниження тривожності та розвитку психічних функцій у поєднанні з якісною фізичною та технічною підготовкою забезпечує основу для досягнення високих результатів у художній гімнастиці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білокопитова Ж.А. Нестерова Т.В. Дерюгіна А.М. Безсонова В.А. Художня гімнастика: Навчальна програма для дитячо юнацьких спортивних шкіл спеціалізованих шкіл олімпійського резерву шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: 2001. 115 с.
2. Бишевец Н.Г. Синіговец І.В. Олійник Р.В. Порівняльний аналіз у науково спортивній діяльності. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Чернігів: ЧДПУ, 2011. Вип. 86 Т. 1. С. 23–28.
3. Воронова В.І. Психологія спорту: Навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2015. 298 с.
4. Гоцалюк А.А. Хореографія як засіб вираження поліжанрових художніх форм. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. 2019. С. 280–284.
5. Дейнеко А.Х. Шевчук О.К. Особливості технічної підготовки в художній гімнастиці. Актуальні наукові дослідження у сучасному світі. Переяслав Хмельницький, 2019. Вип. 11(55) Ч. 4. С. 18–24.
6. Дяченко А.А. Особливості формування емоційної стійкості гімнасток у навчально-тренувальному процесі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. № 3. С. 45–49.
7. Заплатинська О. Удосконалення системи підготовки гімнасток художниць згідно із сучасними правилами. *Physical Education Sport and Health Culture in Modern Society*. 2016. № 2(18). С. 284–288.
8. Іваній І.В. Сергієнко В.М. Психологія фізичного виховання та спорту: Навчально методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.
9. Кваченко Р., Петренко І. Методика розвитку стресостійкості та саморегуляції у юних гімнасток (8–10 років) засобами ігрових психокорекційних вправ. Збірник матеріалів наукових досліджень студентів і

магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Факультет фізичної культури. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. Випуск 18.

10. Клименко В.В. Психологія спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: МАУП, 2007. 432 с.

11. Коваленко Я.О. Побудова змагальних композицій в художній гімнастиці на основі вдосконалення сенсомоторної координації: Автореферат дисертації кандидата наук з фізичного виховання та спорту. Київ: 2020. 26 с.

12. Кожанова О.С. Відбір спортсменок у команди з групових вправ художньої гімнастики з урахуванням фактора сумісності: Автореферат дисертації кандидата наук з фізичного виховання і спорту. Київ: 2013. 20 с.

13. Коробейнікова Л.Г. Передстартові реакції нейродинамічних функцій у елітних спортсменів в умовах екстремальної спортивної діяльності. Вісник проблем біології і медицини. 2015. № 1(117). С. 258–263.

14. Корольчук М.С. Осодло В.І. Психодіагностика: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ельга Ніка Центр, 2015. 400 с.

15. Кравчук Т.М. Санжарова Н.М. Голенкова Ю.В. Рядинська І.А. Аналіз змісту підготовки майбутніх тренерів з художньої гімнастики. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Чернігів: 2016. Вип. 1(139). С. 337–340.

16. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Т. 1. Київ: Олімпійська література, 2008. 355 с.

17. Лисянська Т.М. Педагогічна психологія: Практикум: Навчальний посібник. Київ: Каравела, 2009. 224 с.

18. Ленишин В.А. Зміст програми спеціальної фізичної підготовки з урахуванням фактора сумісності на етапі спеціалізованої базової підготовки у групових вправах художньої гімнастики. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 Науково

педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ: 2016. Вип. 16(74). С. 59–64.

19. Ложкін Г.В. Психологія спорту: Схеми коментарі практикум: Навчальний посібник. Київ: Освіта України, 2014. 484 с.

20. Ложкін Г.В. Професійний розвиток особистості майбутнього спортивного психолога. Вища освіта України. 2006. № 4. С. 75–79.

21. Массанов А.В. Психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості: Дисертація доктора психологічних наук. Одеса: 2010. 409 с.

22. Муллагільдіна А.Я. Теорія та методика обраного виду спорту (художня гімнастика): Навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2016. 170 с.

23. Нестерова Т.В. Фактори індивідуально психологічної та психофізіологічної сумісності спортсменок при відборі в команди з групових вправ художньої гімнастики. Педагогіка психологія та медико біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2019. № 1. С. 88–90.

24. Омельченко О.А. Методика керування передстартовим станом спортсменок в художній гімнастиці. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. 2018. № 4(318). С. 7–14.

25. Оцінка рівня ситуативної реактивної тривожності Тест Спілбергера Ханіна. URL: https://www.lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH_PR-4-2019.pdf

26. Петровська Т.В. Воронова В.І. Гринь О.Р. та ін. Технології психолого педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Колективна монографія. Київ: Видавець Позднишев, 2021. 165 с.

27. Пилипей Л.П. Психологічні чинники оптимізації тренувального процесу спортсменок у гімнастичних видах спорту. Педагогіка психологія та медико біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. № 6. С. 89–93.

28. Полілуєва І.В. Особливості емоційно вольової регуляції спортивно художньої діяльності у підлітковому віці: Дисертація кандидата психологічних наук. Харків: 2018. 235 с.

29. Правила з художньої гімнастики 2022–2024. URL: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_RG%20CoP%202022-2024.pdf
30. Психологічна енциклопедія. Автор упорядник О.М. Степанов. Київ: Академвидав, 2014. 424 с.
31. Рябченко О.В. Інноваційні технології у навчанні руховим діям у підготовці юних спортсменів у художній гімнастиці. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 5. С. 209–212.
32. Сиваш І.С. Обґрунтування педагогічної технології відбору та орієнтації підготовки юних спортсменок у групових вправах художньої гімнастики. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 2. С. 27–30.
33. Сергієнко Л.П. Психомоторика: Контроль та оцінка розвитку: Навчальний посібник. Харків: ОВС, 2012. 270 с.
34. Сергієнко Л.П. Психологія спорту: Робоча навчальна програма та практикум. Методичні рекомендації. Миколаїв: Видання ПСІ КСУ, 2018. 158 с.
35. Сердюк Л.О. Психологічна підготовка дівчат молодшого шкільного віку у процесі занять художньою гімнастикою. Молодий вчений. 2017. № 11(51). С. 154–158.
36. Сосіна В.Ю. Руда І.Є. Гнучкість як критерій майстерності у сучасній художній гімнастиці. Педагогіка психологія та медико біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. № 5. С. 248–351.
37. Тест Люшера. URL: <https://vseosvita.ua/news/test-liushera-interpretatsiia-metodyky-72445.html>
38. Топол Г.А. Комплексна оцінка підготовленості кваліфікованих спортсменок у художній гімнастиці: Дисертація кандидата наук з фізичного виховання і спорту. Київ: 2017. 217 с.
39. Толкунова І.В. Гринь О.Р. Смоляр І.І. Голець О.В. Психологія здоров'я людини. Київ: 2018. 156 с.

40. Усиченко В.В. Лапутін А.М. Бишевець Н.Г. Статистична вірогідність результатів вимірів у спортивно педагогічній практиці при малій кількості випробувань. Педагогіка психологія та медико біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006. № 11. С. 105–107.
41. Федик О.В. Психологія спорту: Матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності Психологія. Івано Франківськ: 2013. 226 с.
42. Шалар О.Г. Практикум з психології спорту: Навчально методичний посібник. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2015. 139 с.
43. Шельчук Н. Основи психофізичної підготовленості спортсменок у навчально спортивній діяльності студентів факультету фізичної культури. Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ. 2015. № 3. С. 19–21.
44. Шинкарук О. Олімпійська підготовка спортсменів в Україні: проблеми і перспективи. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 1. С. 82–88.
45. Шкала реактивної ситуативної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера. URL: https://psychic.at.ua/publ/psikhodiagnostyka/diagnostika_temperamentu_i_kharakteru/shkala_reaktivnoji_situativnoji_ta_osobistisnoji_trivozhnosti_ch_d_spilbergera_ju_l_khanina/13-1-0-67
46. Armada Martínez C. Psychological Profile and Competitive Performance in Group Aesthetic Gymnastics. Frontiers in Sports and Active Living. 2021. Vol. 3. Article 625944.
47. Bobo Arce M. Training in rhythmic gymnastics during the pandemic. Frontiers in Psychology. 2021. Vol. 12. Article 658872.
48. Cantón E. Sánchez A.I. Peris Delcampo D. Clinical intervention from motivational psychology in a highly competitive young gymnast. Horizonte Sanitario. 2019. Vol. 18. No. 3. P. 325–336.
49. Debien P.B. Training load and recovery during a pre Olympic season in professional rhythmic gymnasts. Journal of Athletic Training. 2020. Vol. 55. No. 9. P. 977–983.

50. Dumitru R.C. Grimalschi T. The contribution of psychological and biological energy to increasing the quality of sports training factor indices. *Știința Culturii Fizice*. 2021. Vol. 1(37). P. 64–68.
51. Vertommen T. Severe interpersonal violence against children in sport: Associated mental health problems and quality of life in adulthood. *Child Abuse and Neglect*. 2018. Vol. 76. P. 459–468.
52. Kozina Z. Chaika O. Safronov D. Prokopenko I. Kozin S. Shkrebtii Y. Trubchaninov M. Falyova O. Biomechanical running indicators and neurodynamic functions of an elite athlete with visual impairment in a track and field sprint. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2019. Vol. 8. P. 10–25.
53. Miltiadis P. Fotios M. Michalis P. Proposal of psychological preparation in artistic gymnastics. Department of Physical Education and Sport Science Aristotle University of Thessaloniki Greece. 2021. Vol. 4. Issue 2. P. 53–64.
54. Piazza M. Di Cagno A. Cupisti A. Prevalence of low back pain in former rhythmic gymnasts. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 2016. Vol. 49. No. 3. P. 297–300.
55. Salman S. Al Ghazi A.O. A comparative study of people with a psychological field holistic analytical in some of the skills of the person with rhythmic gymnastics. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*. 2021. P. 10706–10712.
56. Wilczyńska D. The effectiveness of psychological workshops for coaches on well being and psychomotor performance of children practicing football and gymnastics. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2021. Vol. 20. No. 4. P. 586–594.
57. Petrovska T. Potop V. Sova V. Perepelytsia F. Bulhakova T. Folvarochnyi I. Korobeinykova L. Tolkunova I. Koniaieva L. Manifestations of aggression in elite athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. Vol. 21. No. 2. P. 797–802.

58. Namazov A. The formation of analytic abilities for coaching rhythmic gymnastics. International Conference on Professional Culture of the Specialist of the Future. Springer Cham. 2021.

59. Navruz M. Features of psychological preparation of gymnasts. Modern Journal of Social Sciences and Humanities. 2022. Vol. 4. P. 186–188.

60. Udalova M.A. Bolotin A.E. Psychological pedagogical conditions necessary for realization of subject and physical training combination technology in calisthenics group exercises. 2021. Vol. 16. № 1. P. 44–50.