

ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ АКРОБАТОК З УРАХУВАННЯМ ЇХНІХ ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК (НА ПРИКЛАДІ ЖІНОЧИХ ГРУП)

Станіслав Максимов, Валентина Воронова, Юлія Максимова, Ірина Колеснік

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Проблема диференціації тренувального процесу актуальна у спортивній акробатиці, де вправи виконуються партнерами сумісно, за тісної взаємодії, і при цьому вони можуть відрізнятися за віком, характером, темпераментом та статтю. Рухова та психологічна взаємодія людей у спільній діяльності у різних видах спорту має вирішальне значення у досягненні високих результатів на змаганнях. Тому змагальний успіх визначається сумарною дією багатьох чинників, якостей та здібностей, усі з яких важливі та перебувають у тісному взаємозв'язку. Одним із важливих завдань психологічного забезпечення процесу підготовки у спортивній акробатиці під час тренувальної та змагальної діяльності є врахування особистісних характеристик партнерів. *Мета дослідження* – розробити і науково обґрунтувати методику формування позитивного психологічного клімату в акробатичному складі з урахуванням особистісних характеристик партнерів. *Методи дослідження:* теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, методи психодіагностики, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. *Результати.* У всіх жіночих групах зустрічаються різні соціотипи з різним рівнем емоційної стабільності та різним типом темпераменту. Із п'яти акробатичних складів немає жодного гомогенного за показниками «інтроверсія – екстраверсія» та «темперамент». Лише в жіночій групі за номером 5 усі акробатки емоційно стабільні. Упровадження методики диференціації навчального процесу, яка передбачала врахування особливостей кожного партнера акробатичного складу та була спрямована на покращення психологічного та мотиваційного клімату в акробатичному складі, указує на достовірно ($p < 0,05$) вищі показники сумісності та спрацьованості, ніж до початку експерименту; ситуативна тривожність акробаток достовірно ($p < 0,05$) знизилася; реакція на партнерів, на зауваження тренера достовірно покращилася; психологічний клімат в акробатичних складах достовірно ($p < 0,05$) покращився.

Ключові слова: акробатичні склади, особистісні властивості, темперамент, мотивація, тривожність.

Stanislav Maksimov, Valentyna Voronova, Yuliia Maksimova, Iryna Kolesnik

DIFFERENTIATION OF THE TRAINING PROCESS OF ACROBATS TAKING INTO ACCOUNT THEIR PERSONAL CHARACTERISTICS (ON THE EXAMPLE OF WOMEN'S GROUPS)

Abstract. The problem of differentiating the training process is relevant in sports acrobatics, where exercises are performed by partners, with their close interaction, and they may differ in age, character, temperament and gender. Motor and psychological interaction of people in joint activities in various sports is crucial in achieving high results in competitions. Therefore, competitive success is determined by the combined effect of many factors, qualities and abilities, all of which are important and closely interrelated. One of the important tasks of psychological support of the training process in sports acrobatics during training and competitive activity is to take into account the personal characteristics of partners. The *objective* of this research is to develop and scientifically validate a methodology for fostering a positive psychological climate within an acrobatic composition, with due consideration for the individual personality traits of the participating partners. The research *methods* employed included a theoretical analysis and generalization of data drawn from scientific and methodological literature, as well as the application of psychodiagnostic techniques, the implementation of pedagogical experiments, and the utilization of mathematical statistical methods. *Results.* It can be observed that all women's groups comprise a variety of sociotypes, exhibiting differing degrees of emotional stability and diverse temperamental characteristics. With regard to the five acrobatic formations, it is evident that there is no homogeneity with respect to the dimensions of «introversion–extraversion» and «temperament.» It can be observed that within the female cohort at number 5, all acrobats display a high degree of emotional stability. The implementation of the differentiation method in the educational process, with the objective of improving the psychological climate in the acrobatic composition and developing a motivational climate that takes into account the personal characteristics of the acrobat's partners, has yielded significantly higher compatibility and effectiveness indicators than those observed prior to the experiment's commencement ($p < 0.05$). Additionally, situational anxiety among acrobats has decreased significantly ($p < 0.05$), as has the reaction to partners and to the trainer's remarks. The psychological climate in acrobatic teams has also improved significantly ($p < 0.05$).

Keywords: acrobatic formations, personal characteristics, temperament, motivation, anxiety.

Вступ. Проблема диференціації тренувального процесу залишається актуальною за сучасних умов розвитку спорту, а тому потребує поглибленого пошуку та вивчення нових ефективних методів та засобів спортивної підготовки. Особливо гостро вказана проблема постає у спортивній акробатиці, де вправи виконуються сумісно партнерами (два, три, чотири партнера) за їх тісної взаємодії (кидки, ловлі, підтримки, балансування та ін.). Проте самі партнери можуть відрізнятися за віком, характером, темпераментом та іноді у змішаних парах, за статтю.

Рухова та психологічна взаємодія людей у спільній діяльності у різних видах спорту має вирішальне значення у досягненні високих результатів на змаганнях [1–3; 5; 7],

тому змагальний успіх визначається сумарною дією багатьох чинників, якостей та здібностей, усі з яких важливі та перебувають у тісному взаємозв'язку. Поєднання особистісних показників, які позитивно впливають на результати спільної діяльності, визначається як сумісність. Основний компонент сумісності – суб'єктивна задоволеність взаємодіючих людей [10; 12]. Тому одним із важливих завдань психологічного забезпечення процесу підготовки в спортивній акробатиці під час тренувальної та змагальної діяльності є врахування особистісних характеристик партнерів.

Дослідження виконано згідно з Планом НДР НУФВ-СУ на 2021–2025 рр., згідно з темою 2.9. «Мобілізація

Максимов С., Воронова В., Максимова Ю., Колеснік І. Диференціація навчального процесу акробаток з урахуванням їхніх особистісних характеристик (на прикладі жіночих груп). *Sport Science Spectrum*. 2024; 2: 95–101
DOI: 10.32782/spectrum/2024-2-13

Maksimov S., Voronova V., Maksimova Y., Kolesnik I. Differentiation of the training process of acrobats taking into account their personal characteristics (on the example of women's groups). *Sport Science Spectrum*. 2024; 2: 95–101
DOI: 10.32782/spectrum/2024-2-13

особистісного ресурсу суб'єктів спортивної діяльності за собою психолого-педагогічного супроводу» (номер державної реєстрації 0121U108290) та 2.10. «Раціоналізація тренувального процесу у спортивних видах гімнастики» (номер державної реєстрації 0121U108308).

Мета дослідження – розробити і науково обґрунтувати методику формування позитивного психологічного клімату в акробатичному складі з урахуванням особистісних характеристик партнерів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, методи психодіагностики, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

У нашому дослідженні взяли участь п'ять акробатичних складів – жіночих груп, а саме 15 акробаток, що займалися у групах базової підготовки більше трьох років та мали перший спортивний розряд. Педагогічне спостереження та тестування проводили на базі ДЮСШ № 20.

Результати дослідження та їх обговорення. Відповідно до поставленої мети, вивчалися особистісні показники акробаток, які виконують сумісну тренувальну та змагальну діяльність в акробатичних складах – жіночих групах (табл. 1).

Аналіз отриманих даних дає змогу стверджувати, що у наших випробовуваних складах команд зустрічаються такі поєднання: склад № 1 – нижні партнери – раціонали із сильною нервовою системою; склад № 2 – обидві нижні – інтроверти із сильною нервовою системою, проте верхня акробатка – ірраціонал зі слабкою нервовою системою; жіноча група № 3 – усі акробатки – раціонали із сильною нервовою системою, нижні – інтроверти, верхня – екстраверт;

склад № 4 – нижня – ірраціональний екстраверт зі слабкою нервовою системою, нижня/середня – раціональний інтроверт із сильною нервовою системою та верхня – раціональний екстраверт із сильною нервовою системою; склад № 5 – усі партнери – раціонали із сильною нервовою діяльністю, одна з нижніх – інтроверт.

Проте для парної акробатичної діяльності, на нашу думку, найбільш сприятливим буде поєднання «екстраверт – інтроверт» за умови, що інтровертом буде нижній партнер, або поєднання «інтроверт – інтроверт». Отримані дані узгоджуються з іншими дослідженнями, де показано, що для складів із високим рівнем спрацьованості характерні гомогенні поєднання за ознаками «раціонал – ірраціонал» (71,4%), де обидва партнери є раціоналами. Мають місце гетерогенні поєднання (28,6%), при цьому 100% нижніх партнерів є раціоналами [7; 8].

Такі сполучення спортсменів ефективні з огляду на те, що у психологічному відношенні раціонали відрізняються стабільним настроєм (підвищеним, зниженим, нейтральним), а зміна їхнього настрою відбувається під впливом причин, які зрозумілі та мають раціональне пояснення. Це полегшує психологічні нюанси спілкування тренера з акробатами, оскільки настрої раціонала є керованими.

Своєю чергою, ірраціонали власним психічним станом керують погано, а його коливання характеризується невизначеністю та призводить до випадковості. Так, якщо настрої буде мінливим перед самим змаганням, ірраціоналу притаманна достартова лихоманка, або якщо у спортсмена-ірраціонала перед змаганнями (за день-два) змінюється настрої, він «перегорить», і тоді можливий стан невротичної реакції перенасичення [8; 9]. Узгоджуючи

Таблиця 1

Показники особистісних характеристик акробаток з урахуванням амплуа

№ акробатичного складу	П.І	Амплуа	Інтроверсія – Екстраверсія	Раціонал-ірраціонал	Домінуючий тип темпераменту
№ 1	ДТ	Нижня	інтроверт	раціональний	С
	КД	Нижня/Середня	екстраверт	раціональний	С
	ДВ	Верхня	екстраверт	ірраціональний	Х
№ 2	ШМ	Нижня	інтроверт	раціональний	Ф
	УД	Нижня/Середня	інтроверт	раціональний	С
	ТВ	Верхня	екстраверт	ірраціональний	М
№ 3	АВ	Нижня	інтроверт	раціональний	Х
	ФА	Нижня/Середня	інтроверт	раціональний	Ф
	ЛМ	Верхня	екстраверт	раціональний	С
№ 4	ГА	Нижня	екстраверт	ірраціональний	М
	РЛ	Нижня/Середня	інтроверт	раціональний	Ф
	ПС	Верхня	екстраверт	раціональний	С
№ 5	ЛВ	Нижня	екстраверт	раціональний	Х
	ЗВ	Нижня/Середня	інтроверт	раціональний	Ф
	ХТ	Верхня	екстраверт	раціональний	С

Примітки. С – сангвінік, Ф – флегматик, Х – холерик, М – меланхолік

отримані в ході даного дослідження дані з раніше отриманими [8–10] про специфіку парної акробатичної діяльності, можливо стверджувати, що найбільш сприятливим для успішної діяльності буде, коли нижнім партнером, який несе відповідальність за фізичне здоров'я та безпеку свого верхнього партнера, буде раціонал: на соціальному рівні раціонали забезпечують стабільність, спортивну субординацію.

Із цього погляду в нашому дослідженні занепокоєння викликають жіночі групи №№ 2 та 5, де у складі присутні акробатки – нерациональні екстраверти зі слабкою нервовою діяльністю. Згідно з психологічними характеристиками, це найпроблемніше поєднання, оскільки такі спортсменки потребують, з одного боку, дуже тактовних, обережних дій тренера та партнерів, проте, з іншого – потребують «твердої руки», здатної змусити їх діяти більш енергійно та зосереджено. Засторогою є також те, що міра твердості має бути чітко зважена і не містити образи самолюбства спортсмена. Треба враховувати, що меланхоліки найбільш чутливі до загроз та болю і найбільш успішно взаємодіють із партнером-сангвініком, який уміє закріпити його реакцію на позитивні результати схваленням, співчуттям, а в разі невдач – підбадьоренням і порадою. У складі № 2 верхня акробатка – ірраціонал зі слабкою нервовою системою, проте обидві нижні – інтроверти із сильною нервовою системою, що може компенсувати невпевненість та високу емоціональну нестабільність верхньої. У складі № 5 нижня є ірраціональним екстравертом зі слабкою нервовою системою, тому в даному разі тренеру необхідно посилити увагу стосовно роботи даної жіночої групи та опиратися на допомогу нижньої/середньої як на лідера та ядро даного складу.

Також щодо складів 2 та 4 тренеру необхідно враховувати різні за силою властивості нервових процесів партнерок, що за спільної діяльності може призвести до ускладнення синхронності та злагодженості спільних дій. У цьому разі особливі труднощі можуть виникати під час постановки композицій, а саме виборі стилю та

підборі музики. Таке, на думку фахівців, пояснюється тим, що певна вираженість властивостей нервової системи, яка проявляється у пізнавальних процесах, діях і спілкуванні людини, визначає його індивідуальний стиль діяльності [6; 10; 11]. Наприклад, рухи людей із сильною нервовою системою більш розмашисті, їм важче дається виконання слабких, тонких, невеликих по амплітуді рухів. Індивідам зі слабкою нервовою системою, навпаки, важче буває виконати сильні та розгонисті рухи.

Ураховуючи різні фізичні, психологічні особливості партнерів у акробатичних складах, нами було проведено тестування, спрямоване на виявлення умов ефективного тренування (табл. 2).

Отримані результати вказують на те, що кожен чинник діяльності акробатки з різними властивостями нервової системи сприймають по-різному: що для однієї акробатки має велике значення, то для іншої неважливо, і це потрібно врахувати тренеру під час тренувального процесу.

За даними табл. 2 можна побачити, що такий методичний прийом, як змагання з товаришем по команді, здійснює позитивний вплив на акробаток із холеричним та сангвінічним типами, що пояснюється їхніми рухливістю, схильністю до конкуренції, проте трохи менший вплив на дівчат флегматичного типу, які є більш спокійні та не дуже прагнуть до високої конкуренції. Але даний методичний прийом не буде ефективним для меланхолічного типу, оскільки спортсменки з таким типом не люблять конкуренції і мають певні внутрішні переживання стосовно цього [4].

Часті вказівки щодо техніки виконання елементів для холериків та меланхоліків будуть мати відмінний результат: для перших необхідне постійне нагадування про це, тому що вони швидкі в рухах та можуть забути, про що говорив тренер на початку виконання елементів, а для меланхоліків це необхідно як показник прояву додаткової уваги з боку тренера. Для сангвініків дуже допомагають вказівки тренера щодо техніки, оскільки вони рухливі та виконавчі; для флегматиків вказівки треба

Таблиця 2

Оцінка умов ефективного тренування акробаток з урахуванням темпераменту

Запитання	\bar{x} , бали	Типи темпераменту			
		х	с	ф	м
1. Змагання з товаришем по команді	8,0	8,5	8,3	6,3	3,2
2. Постійні вказівки щодо техніки виконання елементів	7,3	8,0	7,8	5,0	8,0
3. Можливість активно тренуватися	8,0	9,0	8,0	7,0	3,0
4. Інформація щодо насиченості та інтенсивності тренування (до початку тренування)	6,8	8,0	7,0	5,3	4,0
5. Змагання із самим собою (урахування минулих змагань та тренувань)	7,0	6,5	6,8	8,0	7,5
6. Відео-, фотоматеріали та інші наочні приклади	8,3	8,5	8,2	8,3	9,2
7. Настанови, стимуляція тренера і його помічників	7,5	4,5	8,2	7,0	8,0
8. Підтримка та похвала товаришів по команді	7,8	8,5	7,9	7,3	7,5
9. Особиста підтримка та увага тренера	8,4	8,5	8,7	7,3	8,5
10. Підтримка, мотивація, стимуляція з боку батьків	8,4	8,5	8,6	7,6	8,7

використовувати у невеликій кількості: вони здатні отримати завдання і самостійно відпрацьовувати елементи без додаткового тиску з боку тренера [1; 4].

Можливість активно тренуватися дуже допомагає для холериків та сангвініків. Меланхоліки самостійно вибирають свій темп, тому даний прийом не для них. Що стосується насиченості та інтенсивності тренування, то це позитивно діє на бажання тренуватися саме холериків, бо даний тип є особливо жвавим та рухливим, і ці спортсмени вміють охоплювати на тренуванні велику кількість елементів [4; 11].

Методичні прийоми, які містять використання наочних матеріалів, таких як запис відео-, фотоелементів та ін., підтримка та похвала товаришів по команді й особиста підтримка тренера, а також підтримка, мотивація з боку батьків будуть ефективними для всіх типів темпераменту [1; 4; 11].

Таким чином, можна стверджувати, що у складах, де партнери виконують спільну сумісну дію, акробатки можуть відрізнитися за типологічними властивостями нервової системи, проявами поведінки та сприйняттям ситуації. Використовувані умови для ефективного тренування акробаток, що працюють в одному складі, також можуть бути різними. Усе це, на нашу думку, є підтвердженням необхідності диференційного підходу до тренування акробаток.

На основі отриманих даних нами було розроблено методику диференціації навчального процесу, спрямовану на покращення психологічного клімату в акробатичному складі з урахуванням особистісних характеристик партнерів. Суть розробленої методики, по-перше, полягає у використанні диференційованого підходу до навчально-тренувального процесу на основі врахування індивідуально-типологічних особливостей акробаток, що забезпечує підбір ефективних засобів та методів, за допомогою яких підвищиться рівень фізичної, технічної та психологічної підготовленості акробаток. У цій частині нашої програми ми ґрунтувалися на дослідженнях І.В. Колеснік [4].

По-друге, розвиток мотиваційного клімату передбачає упровадження комплексу, спрямованого на підвищення мотивації та регуляцію психологічного стану спортсменів на базі вивчення індивідуальних особливостей спортсменів, їхніх цілей, цінностей, потреб, що забезпечить реалізацію цих чинників у процесі тренувань та змагань. Центральним елементом програми є розроблення індивідуальних цілей та планів розвитку для кожної акробатки, що відповідають їхнім потребам та мотивації. Додатково передбачається постійне моніторингове спостереження за емоційним станом спортсменок та налагодження ефективного зворотного зв'язку.

Формування позитивного психологічного клімату також включає застосування ментального тренування, технік візуалізації та позитивного програмування. Це сприяє підвищенню самооцінки спортсменів, підсилює мотивацію до досягнення високих результатів та допомагає подолати стресові ситуації.

У результаті педагогічного експерименту, що тривав шість місяців, ми отримали такі дані. Як нами і передбачалося, у результаті впровадження методики диференціації навчального процесу, спрямованої на покращення

психологічного клімату в акробатичному складі з урахуванням особистісних характеристик партнерів, акробатки мали достовірно ($p < 0,05$) вищі показники сумісності та спрацьованості після шести місяців педагогічного експерименту. Так, після закінчення педагогічного експерименту вісім акробаток оцінили сумісність як відмінну, шестеро – як гарну порівняно з даними на початок експерименту, де лише четверо з них оцінювали сумісність та спрацьованість у складі як гарну, інші спортсменки розцінювали як задовільну.

До впровадження програми сам факт очікування тренування викликав у акробаток підвищену тривожність. Чинники, що викликають збільшення тривожності, можуть бути різними: страх ризику травмування під час вивчення вправи, тиск партнера, вимогливість тренера та ін. Також рівень тривожності збільшувався після тренування, що свідчило про стресову ситуацію. Як наслідок, у процесі тренування, особливо під час вивчення нових елементів, цей чинник заважає вдалому виконанню, рухи акробата сковані, замала амплітуда, зменшується пропріорецептивна чутливість тощо.

Після експерименту ситуативна тривожність акробаток (як до тренування, так і після) достовірно ($p < 0,05$) знизилася (табл. 3). Слід зазначити, що і наприкінці експерименту в акробаток на початку тренування теж спостерігалось збільшення тривожності, проте в процесі тренування цей рівень залишався без достовірних змін.

Під час аналізу результатів педагогічного спостереження з'ясувалося, що до експерименту серед партнерів та під час спілкування з тренером відбувалися: часті конфліктні ситуації, відмова від роботи саме із цим партнером, більшість реакцій на зауваження партнерів мала негативний характер (40%). У акробаток виявлялося значне погіршення настрою після тренувального заняття. Усе це також дало змогу говорити про погіршення емоційного стану партнерів за умов спільної діяльності. Після впровадження програми реакція на партнерів та на зауваження тренера достовірно покращилася.

Також нами вивчався психологічний клімат у жіночих групах, що може розглядатися як поліфункціональний показник: рівня психологічної включеності партнера в діяльність; міри психологічної ефективності спортивної діяльності; рівня психічного потенціалу партнера і складу, не тільки тих, що реалізуються, а й прихованих, невикористаних резервів і можливостей.

Після застосування програми у акробаток переважають показники середньої та високої сприйнятливості психологічного клімату. За результатами порівняння показників психологічної атмосфери можна сказати, що після впровадження програми психологічний клімат в акробатичних складах достовірно ($p < 0,05$) покращився порівняно з показниками на початок експерименту.

Важливо зазначити, що у складах №№ 2 та 4 також відбулося покращення за всіма показниками.

Дискусія. Отримані результати дають підстави стверджувати, що випробовувана група акробаток складається з різних типів темпераменту: із найвищим відсотком, а саме 30%, переважають спортсменки із сангвінічним типом, і це дає підставу говорити, що даний тип переважно притаманний вибраному виду спорту, оскільки

Таблиця 3

Показники психологічної атмосфери в акробатичних групах

Показники спрацьованості	До експерименту (n=15), \bar{x} , квартилі	Після експерименту (n=15), \bar{x} , квартилі
Показники психологічного тестування «срасов»		
Психологічна спрацьованість	5,5 (4,75; 7,0)	10 (8,75; 12,0)
	p < 0,05	
Ситуативна тривожність (бали)		
До тренування	33,5 (32,25; 34,250)	29,0 (27,0; 32,0)
	p < 0,05	
Після тренування	36,0 (35,7; 38,0)	29,0 (28,0; 34,0)
	p < 0,05	
Настрій (бали)		
До тренування	3,72 (3,0; 4,0)	4,2 (4,0; 4,35)
	p < 0,05	
Після тренування	2,74 (2,5; 3,0)	4,6 (4,2; 4,65)
	p < 0,05	
Характер реагування на зауваження партнера, %		
Позитивно	48,0 (42; 49,5)	64,3 (63,5; 64,25)
	p < 0,05	
Нейтрально	8,0 (7,0; 8,2)	21,4 (20,0; 21,8)
	p < 0,05	
Негативно	40,0 (39,25; 40,0)	14,3 (14,25; 14,5)
	p < 0,05	
Психологічний клімат (опитувальник Шпалінського та Шелеста) (бали)		
Психологічний клімат	22,0 (18,0; 28,5)	37,3 (36,0; 40,5)
	p < 0,01	

характеризується сильним, стійким, рухливим типом вищої нервової діяльності; рівною мірою представлено холерики та флегматики. Найнижчий відсоток становлять акробатки з меланхолійним типом – 13,4%, які через індивідуально-типологічні особливості є дуже чутливими до будь-яких зовнішніх та внутрішніх впливів, є емоційно невірні, дуже гостро реагують на зауваження тренера та партнерів, будь-які невдачі і поразки, а тому не затримуються в спортивній діяльності через її специфічність.

Стосовно питання поєднання спортсменів з екстраверсією – інтроверсією в науково-методичній літературі існують різні точки зору. Одні фахівці вважають, що найбільш сприятливими є гомогенні поєднання цих ознак, інші, навпаки, – що поєднання екстравертів є вкрай небажаним. Також є дані, що найбільш сприятливими є гетерогенні поєднання даних ознак [2; 6; 7]. Різноманітність точок зору із цього питання, вочевидь, пояснюється тим, що ці результати отримані щодо різних сфер діяльності. Оскільки кожна сфера у вигляді своїх специфічних особливостей висуває своєрідні вимоги до особистості індивіда, то й характер поєднання

індивідуально-психологічних особливостей взаємодіючих за певної форми організації спільної діяльності буде різним: для одних форм найбільш оптимальні гетерогенні поєднання, для інших – гомогенні. Відомо, що спортивна акробатика вимагає від спортсменів глибокої усвідомленості та повної залученості у тренувальний процес, що властиво саме інтровертам. Особливо це стосується нижніх акробатів, на яких лежить велика відповідальність за своїх верхніх партнерів під час розучування та виконання вправ, що здебільшого несуть ризик травмування. Також стриманість та витримка нижніх-інтровертів надає впевненість верхньому партнеру.

Висновки. Процес формування та підготовки до змагальної діяльності спортсменок потребує вивчення індивідуально-типологічних особливостей учасників акробатичних складів. Науковий підхід до формування акробатичних складів призводить до успішного поєднання необхідних для злагодженої діяльності акробаток психологічних особистісних властивостей і знижує ризик наявності всіх тих проявів, які мають місце за небажаного психологічного клімату в малій спортивній групі і неухильно призводять до конфліктів та розпаду спортивної групи. У результаті

впровадження методики диференціації навчального процесу, спрямованої на покращення психологічного клімату в акробатичному складі, розвитку мотиваційного клімату в акробатичному складі з урахуванням особистісних характеристик партнерів акробатики, мали достовірно ($p < 0,05$) вищі показники сумісності та спрацьованості, ніж до початку експерименту; ситуативна тривожність акробаток (як до тренування, так і після) достовірно ($p < 0,05$)

знизилася; реакція на партнерів та на зауваження тренера достовірно покращилася; психологічний клімат в акробатичних складах достовірно ($p < 0,05$) покращився.

Перспектива подальших досліджень полягає у вивченні функціональних чинників, що визначають продуктивність спільних дій партнерів у спортивній акробатиці.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність будь-якого конфлікту інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Боднар ІР. Диференційоване фізичне виховання : навчальний посібник. Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.
2. Гуцало ЕУ. Від теорії до практики: дослідження малої навчальної групи : навчально-методичний посібник. Кіровоград : РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2012. С. 43–44.
3. Гринь АР, Тихоплав МЮ, Запольский ДП. Комплектования составов на основе психологической совместимости в парно-групповой акробатике (женские тройки). *Матер. XXVII Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»*, 17 листопада 2017 р. Переяслав-Хмельницький, 2017. С. 346–350.
4. Іваненко В. Особливості розуміння психологічної сутності мотивації досягнення в спортивній діяльності. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія «Педагогіка»*. 2017;1:86–90.
5. Колеснік ІВ. Диференціація навчально-тренувального процесу юних гімнастів з урахуванням особливостей розвитку нервової системи : дис. Київ, 2023. 247 с.
6. Круцевич ТЮ. Влияние свойств высшей нервной деятельности на двигательные способности человека. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. 2001;5:33–39.
7. Максимов СД. Формування акробатичних складів з урахуванням сумісності індивідуально-психологічних особливостей спортсменів : магістерська робота. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/>
8. Максимов СД, Воронова ВІ, Максимова ЮА. Індивідуально-психологічні особливості сумісності спортсменів в акробатиці. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023;1:48–54.
9. Максимов СД, Воронова ВІ, Максимова ЮА. Проблема психологічної сумісності та спрацьованості у спортивній акробатиці / ред. ТМ Булгакова. *Матеріали VI Всеукраїнської наукової електронної конференції «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності»*, м. Київ, 26 жовтня 2023 р. Київ, 2023, с. 34–35.
10. Максимов СД, Воронова ВІ, Максимова ЮА. Психологічний клімат в акробатичному складі як фактор спрацьованості акробатів-партнерів / ред. ТМ Булгакова. *Матеріали VI Всеукраїнської наукової електронної конференції «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності»*, м. Київ, 26 жовтня 2023 р. Київ, 2023, с. 32–33.
11. Філь В. Вплив типологічних властивостей особистості на спортивні досягнення: теоретичний аспект. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. 2018;29:73–75.
12. Babushkin GD. Psihologicheskaya sovmestimost i srabatyvaemost v razlichnyh vidah sportivnoy deyatel'nosti. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*. 2005;(10):28–30.

REFERENCES

1. Bodnar IR. Differentiated physical education: education. manual Lviv: LDUFK, 2017. 200 p.
2. Hutsalo EU. From theory to practice: research of a small educational group: educational and methodological manual. Kirovohrad: Volodymyr Vinnichenko State University of Civil Engineering, 2012. 43–44.
3. Gryn AR, Tikhoplav MU, Zapolsky DP. (2016) Compositions based on psychological compatibility in pair-group acrobatics (women's threes). *Mater. XXVII All-Ukrainian scientific and practical internet conference «Native science at the turn of the century: problems and prospects for development»*; November 17, 2017; Pereyaslav-Khmelnytskyi. P. 346–350.
4. Ivanenko V. Peculiarities of understanding the psychological essence of motivation for achievement in sports. *Scientific Bulletin of the Melitopol State Pedagogical University, series: pedagogy*. 2017;1:86–90.
5. Kolesnik IV. Differentiation of the educational and training process of young gymnasts taking into account the peculiarities of the development of the nervous system [dissertation]. Kyiv: NUFVSU; 2023. 247 p.
6. Krutsevich Tyu. The influence of the properties of higher nervous activity on human motor abilities. *Physical education of students of creative specialties*. 2001;5:33–39.
7. Maksimov SD. Formation of acrobatic formations taking into account the compatibility of individual and psychological characteristics of athletes. [Master's thesis on the Internet]. Available at: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/>
8. SD Maksimov, VI Voronova, YuA Maksimova. Individual and psychological features of the compatibility of athletes in acrobatics. *Theory and methods of physical education and sports*. 2023;1:48–54.
9. Maksimov SD, Voronova VI, Maksimova YuA, The problem of psychological compatibility and effectiveness in sports acrobatics. Bulgakova TM, editor. *Materials of the VI All-Ukrainian scientific electronic conference Current problems of psychological and pedagogical support and development of sports subjects*; 2023 Oct. 26; Kyiv. Kyiv: 2023, p. 34–35.
10. Maksimov SD, Voronova VI, Maksimova YuA. The psychological climate in the acrobatic team as a factor in the efficiency of partner acrobats. Bulgakova TM, editor. *Materials of the VI All-Ukrainian scientific electronic conference Current problems of psychological and pedagogical support and development of sports subjects*; 2023 Oct. 26; Kyiv. Kyiv: 2023, p. 32–33.
11. Phil V. The influence of typological personality traits on sports achievements: theoretical aspect. *Master's scientific bulletin of Ternopil National Pedagogical University named after Volodymyr Hnatyuk*. 2018;29:73–75.
12. Babushkin GD. Psihologicheskaya sovmestimost i srabatyvaemost v razlichnyh vidah sportivnoy deyatel'nosti. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*. 2005;(10):28–30.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Максимов Станіслав Дмитрович <https://orcid.org/0000-0001-9396-1705>, McStas@i.ua

Воронова Валентина Іванівна <https://orcid.org/0000-0002-5072-4184>, professor.voronova@gmail.com

Максимова Юлія Анатоліївна <https://orcid.org/0000000208462483>, yulimax@i.ua

Колеснік Ірина Володимирівна <https://orcid.org/0000-0002-0653-907X>, irynarosev@ukr.net

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Maksimov Stanislav <https://orcid.org/0000-0001-9396-1705>, McStas@i.ua

Voronova Valentyna <https://orcid.org/0000-0002-5072-4184>, professor.voronova@gmail.com

Maksimova Yuliia <https://orcid.org/0000000208462483>, yulimax@i.ua

Kolesnik Iryna <https://orcid.org/0000-0002-0653-907X>, irynarosev@ukr.net

National University of Ukraine on Physical Education and Sport,
Fizkul'tury str., 1, Kyiv, 03150, Ukraine