

Вплив тренувальної форми одягу на ефективність педагогічного процесу в гімнастиці та сучасних танцях

Валентина Сосіна¹, Ніна Долбишева²,
Вікторія Кондратенко³, Тетяна Долбишева⁴

¹Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна

²Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна

³Університет митної справи та фінансів, Дніпро, Україна

⁴Танцювальний клуб «Freedom», Дніпро, Україна

Анотація. Форма одягу, яку презентують спортсмени і танцюристи під час своїх виступів, дозволяє формувати образ композицій, впливає на психічний стан особистості (спортсменів, танцюристів, глядачів та суддів). Значні зміни, що відбулися у тренувальній формі в гімнастиці та танцях, мали місце на початку 1990-х років. Дослідження впливу форми одягу під час занять хореографією та гімнастикою на психічний стан спортсменок і танцюристок є актуальним. Це дозволило тренерам-викладачам з гімнастики та педагогам танцювальних студій здійснити підбір тренувального одягу для підвищення емоційної складової навчально-тренувального процесу. *Мета.* Дослідити вплив форми одягу гімнасток і танцюристок на підвищення ефективності підготовки до виконавської діяльності та їхній психоемоційний стан. *Методи.* Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження; опитування та анкетування; метод оцінювання психічного стану на основі методики «Самопочуття, активність, настрій» (САН); педагогічний експеримент; методи математичної статистики. *Результати.* Визначено вплив тренувальної форми одягу під час тренувань і занять хореографією у представників техніко-естетичних видів спорту та танцюристок, які займаються сучасними видами хореографії, на психічну активацію, емоційний тонус, інтерес до занять, стан напруження та комфортність. Учені приходять до висновку, що форма одягу впливає на психоемоційний стан спортсменок та танцюристок, а його підбір необхідно здійснювати відповідно до обраного техніко-естетичного виду спорту або виду хореографії.

Ключові слова: психічний стан, гімнастика спортивна, гімнастика художня, хореографія, тренер-викладач, педагог, форма одягу, методика «Самопочуття, активність, настрій».

Valentyna Sosina, Nina Dolbysheva, Viktoriia Kondratenko, Tetiana Dolbysheva

THE INFLUENCE OF TRAINING UNIFORMS ON THE EFFECTIVENESS OF THE PEDAGOGICAL PROCESS IN GYMNASTICS AND MODERN DANCESPORT

Abstract. The form of clothing, which is presented by athletes and dancers during their performances, allows to form the image of the composition, and affects the mental state of a person (an athlete, dancer, spectator or judge). Significant changes in the training uniform in gymnastics and dancesport took place in the early 1990s. The study of the influence of clothing on the mental state of athletes and dancers during choreography and gymnastics classes is relevant. This allowed gymnastics coaches and teachers of dance studios to select training wear to increase the emotional component of the training process. *Objective.* To investigate the influence of the clothing of gymnasts and dancers on the improvement of the effectiveness of preparation for performing activities and their psycho-emotional state. *Methods.* Analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical observation; interviewing and surveying; assessment of mental state that was based the Well-being-activity-mood (WAM) technique; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. *Results.* The influence of the training uniform

Вступ. Нині розвиток спорту та танців вимагає від тренерів-викладачів та педагогів постійно здійснювати пошук новітніх підходів до вдосконалення навчально-тренувального процесу. Основні закономірності системи підготовки, безпосередньо – психологічної, наведено в наукових працях В. І. Воронової, В. М. Платонова [4, 13]. Науково-дослідний аналіз показав, що в даному напрямі існують дослідження з визначення психофізіологічних особливостей гімнасток; специфіки прояву психологічних особливостей особистості тощо [5, 16]. Однак на сьогодні актуальним залишається питання впливу форми одягу на психоемоційний стан у спорті та сучасних танцях.

Костюм і тренувальна форма одягу є одним із важливих компонентів на шляху успішної діяльності в спорті та хореографії [6, 7]. Вони з кожним історичним періодом удосконалювались, додавалась зручність і більші можливості оволодіти та продемонструвати техніку виконання спортивних і хореографічних вправ. Одяг, в якому перебувають спортсмени або танцюристи під час тренувань і репетицій, може прикрашати, захищати, захоплювати, додавати впевненості або, навпаки, заважати розкритися, розслабитися і насолоджуватися виконанням поставлених завдань. Він здатний приховувати вади фігури і вказувати на положення у суспільстві, колір вбрання має свої правила сумісництва й властивості сприйняття у глядачів і вболівальників [11]. Форма одягу, що знаходиться на спортсмені або танцюристі під час виконання вправ, може мотивувати або навпаки сповільнювати процес удосконалення через їхню невпевненість або негативні емоції.

Дизайнери ХХІ ст. успішно розвивають тематику спортивного стилю одягу, поєднуючи прості та статусні, повсякденні і святкові, спортивні та

Sosina V., Dolbysheva N., Kondratenko V., Dolbysheva T. The influence of training uniforms on the effectiveness of the pedagogical process in gymnastics and modern dancesport. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*. 2021; 2: 27–34
DOI: 10.32652/tmfvs.2021.2.27–34

Сосіна В., Долбишева Н., Кондратенко В., Долбишева Т. Вплив тренувальної форми одягу на ефективність педагогічного процесу в гімнастиці та сучасних танцях. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021; 2: 27–34
DOI: 10.32652/tmfvs.2021.2.27–34

on mental activation, emotional tone, motivation to attend classes, state of tension and comfort during workouts and choreography classes was identified in the athletes in technical and aesthetic sports and dancers engaged in modern choreography. Scientists come to the conclusion that the form of clothing affects the psycho-emotional state of athletes and dancers, and should be selected in accordance with the chosen technical and aesthetic sport.

Keywords: mental state, artistic gymnastics, rhythmic gymnastics, choreography, coach instructor, teacher, form of clothing, Well-being-activity-mood technique.

елегантні мотиви [24]. Проте практично не досліджено, як впливає форма одягу на психічний стан спортсменів і танцюристів під час тренування, чи сприяє вона прояву емоцій та формуванню їхньої емоційно-чуттєвої сфери, чи виховує необхідні якості або дає змогу повною мірою показати їхні технічні можливості.

Про потребу використовувати відповідний костюм та форму одягу під час занять та їхні функції наголошувалося в окремих роботах з хореографічного мистецтва [2, 17]. Проте дослідження впливу одягу на людину, взаємозв'язок зовнішнього вигляду з самооцінкою та реакцією оточення проводили переважно в буденному житті [19–22]. Експеримент такого типу провів професор менеджменту та адміністративного управління Адам Галінський (Adam Galinsky) з Колумбійської школи бізнесу. Людей одягали в різноманітний одяг і відправляли діяти в звичних для них умовах, стежачи за їх поведінкою. В процесі експерименту виявилось, що люди в ділових костюмах вели себе більш зібрано, інтелігентно і по-діловому, тоді як добровольці в джинсах і светрах розслаблялися і починали невимушено базікати. У зв'язку з цим А. Галінський рекомендує стежити за тим, що людина одягає: чорна футболка мобілізує і пробуджує внутрішню силу, а рожева сукня дійсно здатна розбудити жіночність. Тому перед тим як одягатися зранку, необхідно задуматися, якою б людиною сьогодні хотілося бути [11].

Дослідники ввели термін «замкнуте пізнання», щоб описати психічні зміни, яких ми зазнаємо, коли носимо певний одяг. Добровольці для дослідження були або одягнені в лабораторний халат, або не отримали нічого особливого для носіння. Потім виконували завдання, пов'язані з увагою, у результаті ті, хто носив лабора-

торні халати, виявились значно успішнішими.

Сфери спорту і сучасних видів хореографії такі експерименти не торкнулися. Проте можна зауважити, що правильно підібрана форма одягу допомагає досягти гармонії та розкрити виконавця з найкращого боку. У сукупності внутрішньої і зовнішньої гармонії людина творить радість життя, любов і здоров'я, довге життя і турботу [9]. Крім того відповідна форма одягу позначається на роботоздатності, забезпечує ефективну фізичну діяльність, запобігає травмам і пошкодженням.

У контексті теми дослідження нас зацікавили особливості форми одягу для занять видами спорту з техніко-естетичною спрямованістю (художня і спортивна гімнастика, спортивна акробатика і спортивна аеробіка) і хореографічними дисциплінами (сучасні танці: «modern», «contemporary dance»). Значущим, на наш погляд, було довести чи спростувати важливість однакової та спеціальної форми для занять спортом і хореографією, виявити залежність психічного (психоемоційного) стану спортсменів і танцюристів від того, в що одягнений учасник процесу, і чи впливає це на досягнення поставлених перед ним завдань.

Мета дослідження – вивчити вплив форми одягу гімнасток і танцюристів на підвищення ефективності підготовки до виконавської діяльності та їхній психічний (психоемоційний) стан.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження; анкетування тренерів-викладачів спортивної та художньої гімнастики, а також педагогів танцювальних студій за спеціально розробленою анкету; опитування здобувачів вищої освіти: метод оцінювання психоемоційного

стану з використанням тесту «Оцінка психічної активації, інтересу, емоційного тону, стану напруги та комфорту» на основі модифікованого матеріалу до методики «Самопочуття, активність, настрій» (САН) [14]); педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. В анкетуванні взяли участь тренери-викладачі кафедр гімнастики, хореографії та мистецтвознавства Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (ЛДУФК) (6 осіб), представники Дніпропетровського коледжу культури і мистецтва (ДККіМ) (8 осіб) та педагоги танцювальних студій м. Дніпро (18 осіб), стаж роботи яких становив від 3 до 40 років. Опитування здійснювали серед здобувачів вищої освіти жіночої статі ЛДУФК (10 осіб 18–22 років, спеціалізація «спортивна і художня гімнастика») і здобувачів вищої освіти ДККіМ (12 осіб 16–17 років, спеціалізація «Естрадний танець»). У педагогічному експерименті взяли участь 26 гімнасток і танцюристок, які займаються сучасною хореографією, від яких було отримано згоду на участь в ньому.

Дослідження проводили протягом 2019–2020 рр. у три етапи: на першому здійснювали педагогічне спостереження, яке проводили на заняттях з художньої та спортивної гімнастики на базі ЛДУФК, з хореографії на базі ДККіМ і танцювальних студій сучасного танцю м. Дніпро з метою виявлення значення форми одягу для успішної реалізації педагогічного процесу. Другий етап включав анкетування тренерів-викладачів і опитування здобувачів вищої освіти ЛДУФК, ДККіМ та педагогів танцювальних студій м. Дніпро; третій – проведення педагогічного експерименту, а саме визначення САН в процесі занять спортом та хореографією у довільній та спеціально підібраній формі одягу.

Обробку результатів дослідження здійснювали за програмним додатком MS Excel (2010). Основними показниками математичної статистики були: \bar{x} – середнє значення, σ – стандартне відхилення, V – коефіцієнт варіації. Для підтвердження гіпотези про

вплив на психоемоційний стан спортсменок та танцюристок використовували t-критерій Стьюдента, рівень значущості приймали при $p \leq 0,05-0,001$. Результати анкетування та опитування були спрямовані на визначення відсоткового значення та коефіцієнта конкордації Кендала.

Оскільки однією з важливих складових системи підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту є хореографічна підготовка, а проблема значення тренувальної форми одягу в спорті не досліджувалась, будемо розглядати ці питання на доступному матеріалі з хореографічного мистецтва. Костюм (або його відсутність) відіграє значну роль у створенні «танцюючого тіла». В рамках теорії моди часто говорять про взаємозв'язок тілесності та одягу: одяг моделює й інтерпретує тіло, «створюючи специфічні тілесні конструкції, а також відповідні культурні уявлення і моделі поведінки». У різних танцювальних стилях костюм і взуття розставляють акценти, виліплюють характерні образи тіла: обтягуючі трико і вільний спортивний костюм припускають різну манеру руху, так само як і танець босоніж або на пуантах [8, 22, 23].

Звернемося до історії костюма в балетному театрі, який історично змінювався у зв'язку з еволюцією самого хореографічного мистецтва. На перших етапах він майже не відрізнявся від побутового одягу придворно-аристократичного середовища. У виставах бароко костюм був особливо пишним і нерідко дуже важким, що безперечно позначалося на техніці виконання танцювальних рухів. У період класицизму з'явилася стилізована антична туніка (хітон), а в комедійні балети стали проникати народно-побутові костюми. Глобальні реформи балетного костюма запропонував Жан Жорж Новер. Він вимагав гармонії всіх виразних засобів балетного спектаклю, зокрема, декорацій і костюмів, художньої осмисленої достовірності костюмів певної епохи, національності тощо. Його ідеї мали потужний вплив на формування естетики костюма у всіх видах хореографії [1, 10].

Техніка сучасного спорту та балету створює «ідеальне тіло», що має визначені (певні) характеристики або риси, такі як гнучкість, виворотність, стрункість, швидкість і точність виконання рухів. Це «виховане», «невагоме» тіло часто максимально далеке від «природного». Костюм доповнює концепцію ідеальності, обтягуючи тіло і показуючи глядачеві всі м'язи і вигини тіла [4]. Купальники і трико увійшли в моду в середині ХХ ст. як фірмовий стиль балетної трупі Баланчина.

Звернення уваги на форму одягу, в якому спортсмени або танцюристи сучасної хореографії знаходяться під час тренування, впливає на технічні фактори підготовки, оскільки це дає змогу оцінити без перешкод кожен рух, а також вплинути на розвиток артистизму й естетичні якості особистості. Обтягнуте тіло необхідне тренеру і хореографу для виправлення найменших деталей, а глядачеві – для насолоди абсолютною ідеальністю ліній.

Однією з важливих складових виховання дисципліни в спортивному або танцювальному колективі виступає тренувальна форма, в якій знаходяться учасники [7, 24]. Доведено, що поведінка людини залежить від вбрання, в яке вона одягнута, а правильно підібраний комплект одягу може вплинути на настрій, самовідчуття і впевненість у собі [22–24].

У результаті проведеного анкетування тренерів-викладачів встановлено, що 88,2 % респондентів здійснюють підбір форми тренувального одягу, змагального або сценічного костюма. Серед них 98,4 % тренерів-викладачів з художньої гімнастики, 98,6 % викладачів хореографії і лише 67,6 % – тренерів зі спортивної гімнастики. Аналогічну ситуацію можна спостерігати й у дитячих танцювальних колективах і спортивних секціях з означених видів спорту. Понад 94,4 % викладачів вважають за потрібне ознайомити танцюристів зі стилем та характером образів, які вони створюють на сцені, а також акцентують, що підібраний костюм впливає на вираження їхніх емоцій та поведінку. Близько 96,0 % тренерів-викладачів з художньої гімнастики беруть активну участь у розробці костюма для ви-

ступів. Деяка інша ситуація спостерігається в спортивній гімнастиці, де тренери-викладачі більшу увагу звертають на відповідність змагального костюма фігурі та зовнішньому вигляду спортсменки. Щодо тренувальної форми гімнасток, то 97,4 % тренерів вважають це особистою справою самих спортсменів. Зазначимо, що розрахунковий коефіцієнт конкордації Кендала більший, ніж граничний ($W_{\text{розрахунковий}} \geq W_{\text{граничний}}$), що свідчить про узгодженість і однозначність думки респондентів, які взяли участь в анкетуванні (93,8 %).

Результати опитування здобувачів вищої освіти дозволили встановити, що зовнішній вигляд під час занять спортом або хореографічними дисциплінами має важливе значення, а форма одягу повинна відповідати виду спорту і напряму хореографічного мистецтва (81,8 %). Однакова форма була обрана здобувачами-танцівниками (81,8 %) і спортсменами (79,4 %), оскільки вона є усвідомлено продуманою і сприяє формуванню естетичної культури. Здобувачі вважають, що тренувальна форма дисциплінує і повинна бути однотонного кольору (69 %) і фасону (76,9 %), який прилягає до тіла.

Для підтвердження результатів опитування було проведено педагогічний експеримент, під час якого групи студентів займалася у довільній формі одягу або в однаковій, спеціально підібраній відповідно до вимог обраного виду діяльності. Результати оцінювання психічного стану за тестом «Оцінка психічної активації, інтересу, емоційного тону, стану напруги і комфорту» свідчать, що спеціально підібрана форма, в якій перебувають спортсмени та танцюристи сучасної хореографії, позитивно вплинула на незначне зниження психічної активації та стану напруження. Встановлено, що показники психічного стану під час занять у довільній або в спеціально підібраній формі одягу в тестах, що визначають психічну активацію, стан напруження та комфорт, відповідають середньому рівню, інтерес – високому. Деякі інші результати спостерігаються в процесі оцінювання емоційного тону, який під час занять у довільній формі одягу має високий

ступінь прояву, а у спеціально підібраній – відповідає середньому рівню (табл. 1). При цьому достовірних відмінностей між здобувачами спортема і танцюристами сучасної хореографії виявлено не було.

Таблиця 1. Результати оцінювання показників психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруження і комфортності в процесі занять у довільній та спеціально підібраній формі, $n = 26$

Складові тесту	Статистичні показники						ρ
	\bar{x}		$\pm \sigma$		V %		
	А	Б	А	Б	А	Б	
Психічна активація							
Втомлений–Бадьорий	3,08	2,69	1,37	1,55	44,64	57,55	$\geq 0,05$
Бадьорий–Млявий	2,54	2,69	1,33	0,98	52,38	36,33	$\geq 0,05$
Бажання відпочити– Бажання працювати	3,23	3,15	1,66	1,32	51,36	41,81	$\geq 0,05$
Загальні показники	8,85	8,54	2,99	2,82	33,79	33,08	$\geq 0,05$
Інтерес							
Розсіяний–Уважний	2,00	2,54	0,57	1,18	28,57	46,32	$\geq 0,05$
Зосереджений– Неуважний	2,15	2,08	0,91	0,68	42,35	32,80	$\geq 0,05$
Байдужий–Захоплений	2,54	2,15	0,90	0,89	35,50	41,33	$\geq 0,05$
Загальні показники	6,69	6,77	2,12	2,09	31,69	30,84	$\geq 0,05$
Емоційний тонус							
Активний–Пасивний	1,92	2,77	0,79	1,09	41,15	39,29	$\leq 0,05$
Радісний–Сумний	2,77	3,15	0,95	1,42	34,13	44,95	$\geq 0,05$
Міркувати важко– Міркувати легко	2,31	2,77	0,82	1,09	35,71	39,29	$\geq 0,05$
Загальні показники	7,00	8,69	1,86	2,98	26,53	34,26	$\leq 0,05$
Стан напруження							
Спокійний–Роздратований	3,08	3,15	1,40	1,32	45,36	41,81	$\geq 0,05$
Напружений–Розслаблений	4,31	3,69	1,49	1,45	34,69	39,29	$\geq 0,05$
Байдужий–Схвильований	3,46	3,77	1,12	1,15	32,38	30,61	$\geq 0,05$
Загальні показники	10,85	10,62	2,60	2,30	24,01	21,64	$\geq 0,05$
Комфорт							
Безтурботний–Заклопотаний	3,69	4,38	1,45	1,04	39,29	23,81	$\geq 0,05$
Поганий настрій–Гарний настрій	2,62	3,00	1,33	1,29	58,84	42,82	$\geq 0,05$
Задоволений–Незадоволений	2,77	2,54	1,31	0,97	47,22	38,10	$\geq 0,05$
Загальні показники	9,08	9,92	3,52	2,64	38,74	26,58	$\geq 0,05$

Примітки: А – у процесі занять у довільній формі, Б – у процесі занять у спеціально підібраній формі

За даними нашого дослідження встановлено, що психічна активація під час занять як у довільній, так і в спеціально підібраній формі одягу у тестах психічна активація, стан напруження та комфорт відповідають середньому рівню, інтерес – високому. Дещо інші результати спостерігаються в емоційному тонусі, оскільки під час занять у довільній формі одягу можна відзначити високий рівень ступеня прояву, а у спеціально підібраній – середній рівень.

Аналізуючи окремо кожен складову психічного стану, можна сказати, що результати дещо різняться під час занять у довільній і спеціально підібраній формі одягу, але достовірних відмінностей не спостерігається. Винятком є показники емоційного тону «Активний–Пасивний», які під час занять у довільній формі одягу становлять 1,92 бала, у спеціально підібраній – 2,77 бала; «Радісний–Сумний» відповідно 2,77 і 3,15 бала; «Міркувати важко–Міркувати легко» відповідно 2,31 і 2,77 бала. Звертаємо увагу на те, що саме у показниках «Активний–Пасивний», отриманих під час занять у довільній та спеціально підібраній формі одягу, визначились достовірні відмінності при $p \leq 0,05$, що вплинуло на загальний показник емоційного тону, який з високого рівня прояву під час занять у довільній формі одягу знизився до середнього рівня, зареєстрованого в ході занять у спеціально підібраній формі. Отримані дані можна пояснити тим, що творча ініціатива танцюристів не проявилася повною мірою через те, що представлення танцювальних вправ і композицій у спеціально підібраній формі вимагало більшої концентрації уваги на правильному і технічному виконанні.

Що стосується таких показників, як психічна активація, інтерес, стан напруження та комфорт, вони мають незначні відмінності в процесі виконання танцювальних вправ у довільній або спеціально підібраній формі одягу. Слід звернути увагу на коефіцієнт варіації, який у всіх показниках оцінювання психічного стану є високим (від 23,81 до 58,84 %), незалежно від того, у якій формі одягу займа-

лися учні. Отримані коефіцієнти варіації свідчать про досить високий показник розбіжності отриманих результатів, проте можна відзначити, що коефіцієнти варіації загальних показників психічного стану нижчі і становлять від 21,64 до 38,74 %.

У даному дослідженні ми визначили відсоткове співвідношення показників, що характеризують зміни психічного стану танцюристів залежно від того, у якій формі одягу вони займалися. Встановлено, що діапазон змін середніх значень коливався від -3,5 до 24,2 %. Після проведення тестування за анкету SAH у танцюристів, які займалися у спеціально підібраній формі одягу, спостерігалися суттєві зміни в емоційному тонусі, який підвищився на 24,2 %. Порівняння показників комфорту як складової психічного стану свідчить, що у танцюристів, які займалися у спеціально підібраній формі, спостерігається незначний прояв дискомфорту, який збільшився на 9,3 %. Аналіз змін, що відбулися у психічній активації танцюристів і гімнастів, які займалися у спеціально підібраній формі одягу, дає змогу констатувати, що вони більш виражені, ніж у тих, які вибрали для себе довільну форму. Отримані дані говорять про позитивний ефект занять у спеціально підібраній формі одягу, що проявляється у кращій зібраності та емоційній стійкості. Також встановлено, що такі заняття позитивно впливають на зниження стану напруження (-2,1 %), що підтверджено результатами анкетування. Практично не спостерігається змін у показниках складової інтересу (рис. 1).

Враховуючи відсутність достовірних ($p \geq 0,05$) відмінностей у таких складових, як психічна активація, інтерес, стан напруження та комфорт, у показниках танцюристів, які займалися в різній формі одягу, було виконано аналіз ступеня прояву отриманих даних (високий, середній і низький), що дало змогу детальніше їх охарактеризувати.

Порівнюючи показники складової психічної активації, можна зазначити, що під час занять у спеціально підібраній формі дві гімнастки та танцюристки мали низький, десять

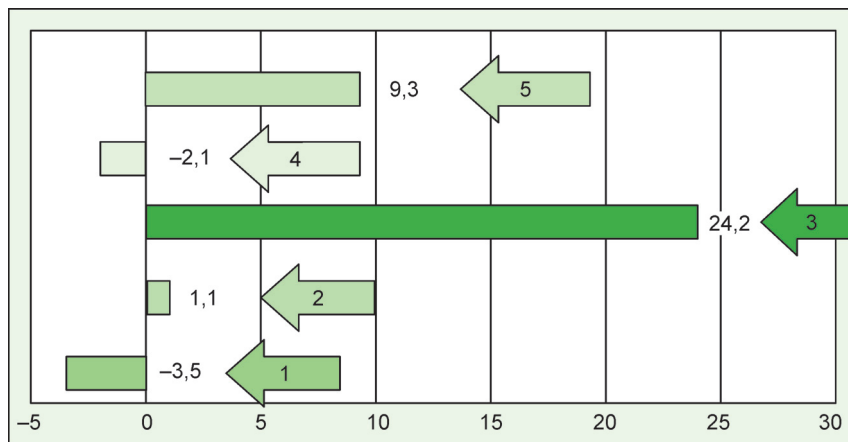


Рисунок 1 – Відмінності психічного стану здобувачів залежно від занять у довільній або спеціально підібраній формі одягу, %:

1 – психічна активація, 2 – інтерес, 3 – емоційний тонус, 4 – стан напруження, 5 – комфорт

осіб – середній і 14 – високий ступінь прояву показника. При цьому 14 гімнасток та танцюристок, які займалися у довільній формі одягу, мали середній та 12 – високий ступінь прояву показника психічної активації (рис. 2).

Складові психічного стану, такі як інтерес та стан напруження мали ідентичні ступені прояву, які суттєво не відрізнялися у представниць гімнастики і танців, які займалися у довільній та спеціально підібраній формі

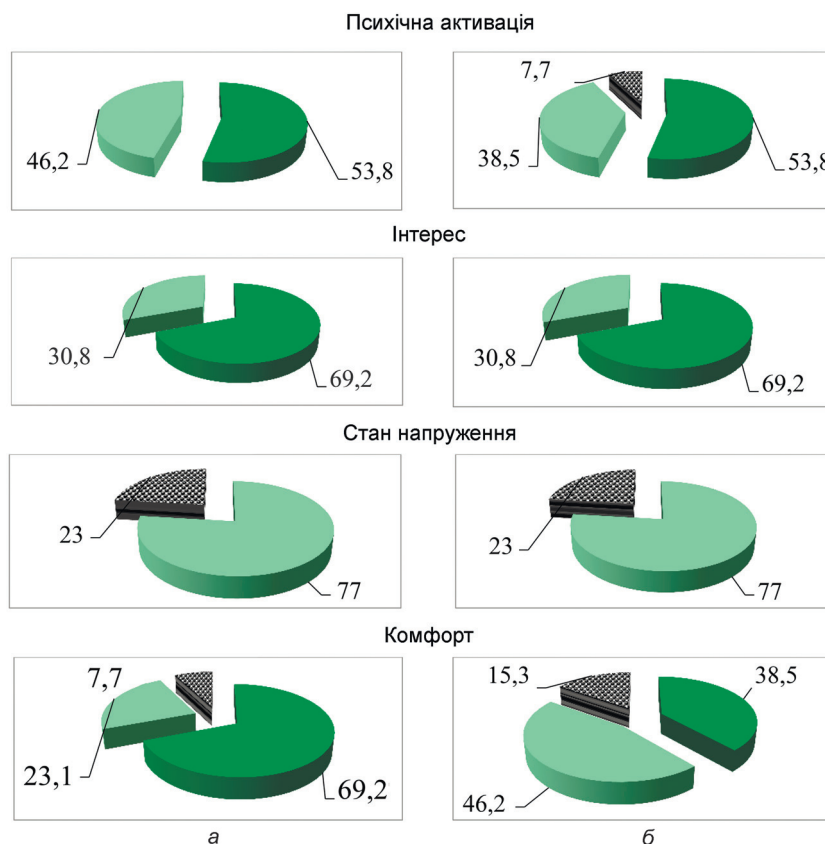


Рисунок 2 – Ступінь прояву показників психічної активації, визначених за анкету SAH, у процесі занять у довільній та спеціально підібраній формі одягу, %

а – під час занять у довільній формі одягу, б – під час занять у спеціально підібраній формі одягу; ■ – високий рівень, □ – середній рівень, ▨ – низький рівень

одягу (у показниках інтересу 18 осіб мали високий рівень, 8 – середній).

У показниках складової психічного стану (комфорту) встановлено, що 18 учасниць, які займалися у довільній формі, мали високий рівень, шість – середній та дві – низький ступінь прояву показника. Дещо інший розподіл спостерігається у гімнасток і танцюристів, які займалися у спеціально підібраній формі одягу: 10 учасниць мали високий, 12 – середній і чотири – низький ступінь прояву показника.

Наведені результати дослідження визначають важливість проблеми з підбору та використання форми одягу під час занять як хореографією, так і у тренувальному процесі.

Дискусія. Аналіз спеціальної наукової літератури показав, що дослідження впливу форми одягу на психічний стан спортсменів та танцюристів не проводили. Ряд учених [6, 19–22] зазначають, що одяг та його статус впливають на прояв поведінки та психічні властивості людини (зосередженість, свідомість, захищеність, врівноваженість, адекватність, віра в себе, незалежність, відповідальність, самоорганізація, самоповага, адекватна самооцінка, саморозвиток, задоволеність, самоконтроль, воля, енергійність, активність тощо [3, 12]), формування естетичних та психічний складових (емоційна стійкість, рівень опанування негативними емоціями або психічною рівновагою, здатність до прояву почуттів та радість, збереження оптимального самопочуття, стриманість тощо [15]).

Форму одягу спортсменів та танцюристів під час занять хореографією та виконання композицій можна віднести, з одного боку, до зовнішніх чинників, з іншого – до внутрішніх. Вона може мотивувати або, навпаки, призупиняти процес удосконалення через невпевненість або негативні емоції. Саме тому суперечливим можна вважати використання однотонної чи візерунчастої форми одягу під час занять спортом або танцями, оскільки він впливає на емоційну складову особистості. Для запобігання емоційного перебудження необхідно враховува-

ти колір спортивної форми, оскільки психологи довели, що він має вплив на поведінку та прояв емоцій. Так, наприклад, помаранчевий колір підвищує концентрацію уваги; червоний надає багато енергії та сили; зелений та фіолетовий сприяють заспокоєнню та врівноваженості; синій викликає активність та впевненість, разом з тим спокій і умиротворення; жовтий та його відтінки сприяють підвищенню позитивних емоцій та радості, але при цьому вразливості; чорний створює враження зібраності, загадковості та стриманості, однак в окремих випадках викликає агресивність та непокірність; білий надає відчуття впевненості та незалежності, в окремих випадках дратівливість; при поєднанні кольорів сірого з жовтим можливий прояв нерішучості, сірого з зеленим – самотійності, зеленого з червоним – цілеспрямованості, фіолетового з червоним – дратівливості.

Сьогодні з точки зору наукової дискусії виникла проблема підбору форми одягу для занять хореографією танцівниками та тренування – гімнастками. У зв'язку з цим нами було проведено педагогічне дослідження, яке полягало у педагогічному спостереженні, анкетуванні, опитуванні та оцінюванні психічного стану за методикою САН.

Педагогічне спостереження за навчально-тренувальним процесом гімнасток та танцюристів дозволяє стверджувати, що у більшості випадках вони тренуються у однотонному одязі, переважно чорного або темно-синього кольору. З цього приводу виникла необхідність визначення психічного стану спортсменок та танцюристів під час занять у довільній або спеціально підібраній формі.

Результати анкетування тренерів-викладачів, педагогів з танців та здобувачів вищої освіти підтверджують той факт, що форма тренувального одягу має важливе значення в процесі занять спортом та танцями, особливе місце вона займає під час занять хореографією, на що вказували багато учених [1, 2, 17, 18]. Проте, під час занять спортивною гімнастикою, як зазначили тренери-викладачі, фор-

ма одягу не відіграє великого значення. Значна увага повинна приділятися підбору кольору одягу, що пов'язано з її впливом, як зазначили респонденти, на емоційний стан.

Проте у наших дослідженнях виявлено позитивний вплив на психічну активацію, стан напруження та комфорту під час занять з танцюристами і гімнастками, які були одягнуті у спеціально підібрану форму, а також інтерес та емоційний стан – у довільну форму. При цьому суттєві відмінності були зареєстровані в емоційному тонусі гімнасток та танцюристок, які займалися у спеціально підібраній формі: у них збільшилась пасивність та сумлінність, однак їм стало легше міркувати (при $p \leq 0,05$). Звертаємо увагу на факт існування достатніх розбіжностей в усіх показниках за коефіцієнтами варіації (від 21,64 до 57,55 %), що свідчить про їх широкий діапазон.

Вперше було визначено вплив форми одягу, в якому знаходяться представниці спортивної та художньої гімнастики і танцюристики під час тренувань і занять сучасною хореографією, на психічний стан за показниками: психічна активація, емоційний тонус, інтерес, стан напруження та комфорту.

Незалежно від зазначених результатів та точки зору тренерів-викладачів зі спортивної та художньої гімнастики та педагогів сучасних танців, ми рекомендуємо приділяти увагу підбору форми до занять, що дозволить спортсменам та танцівникам бути більш дисциплінованими, зосередженими, активними, енергійними, емоційними та артистичними.

Висновки. Одним із головних факторів на шляху до успішної діяльності в техніко-естетичних видах спорту та хореографії, де ставляться підвищені вимоги до естетичної складової техніки виконання вправ, є вимоги до тренувальної форми і костюма. Ставлення до форми одягу, в якій перебувають спортсмени і танцюристи, впливає на настрій і створення певного амплуа, що відповідає успішній діяльності. Заняття у спеціально підібраній формі у процесі підготовки позитивно позначається на формуванні під-

тягнутості, концентрації уваги, самопевності, врівноваженості, зібраності та стійкості до негативних факторів. Встановлено, що тренери та викладачі з окремих техніко-естетичних видів спорту і хореографічних дисциплін здійснюють підбір тренувальної форми одягу та костюма, що займає важливе місце у процесі підготовки до виступів. Результати анкетування студентів ЗВО дозволили встановити, що зовнішній вигляд під час тренувань і занять сучасною хореографією має важливе значення. На основі оцінювання психічного стану виявлено, що тренувальна форма одягу, в якій перебувають спортсмени і танцюристи, достовірно не впливає на складові психічної активації, інтересу, стану напруження та комфорту. Достовірна відмінність визначилась лише у складовій емоційного тону ($p \leq 0,05$). Встановлено, що спеціально підібрана форма одягу позитивно вплинула на незначне зниження психічної активації та стану напруження. Результати досліджень дали змогу розробити варіанти тренувальної форми одягу (зимовий та літній варіанти) з урахуванням тенденцій сучасної моди, комфорту, побажань учасників і виду їхньої діяльності.

Перспективи подальших досліджень передбачають визначення впливу костюма для виступів (кольору, фасону, тенденцій моди тощо) на психічний стан спортсменів і танцюристів.

Вдячність. Окрема подяка тренерам-викладачам та здобувачам ЛДУФК імені Івана Боберського та ДККІМ, педагогам танцювальних студій м. Дніпро за підтримку і допомогу в організації та проведенні педагогічного дослідження.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вакулєнко ОМ. Костюм в бальних і сучасних хореографіях. *Культура і сучасність*; 2010: 155-159.
2. Ванслов ВВ. Костюм в балете: енциклопедія Балет. Москва: Советская энциклопедия; 1981: 271-272.
3. Войтенко ВП. Здоровья, здоровых: Введение в санологию. Киев: Здоров'я; 1991: 74-75.

4. Воронова ВІ. Психологія спорту. Київ: Олімпійська л-ра; 2007: 298.
5. Воронова В, Петровська Т, Ковальчук В, Смоляр І. Психологічне дослідження особистості як суб'єкта спортивної діяльності. *Теорія і практика фіз. виховання і спорту*. 2020; 2: 116-123.
6. Долбишева Т. Форма одягу як один із психологічних чинників підготовки учасників, які займаються різними напрямками хореографічного мистецтва. *Електронний збірник матеріалів наукової конференції «День студентської науки»*. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського; 2019: 222-224.
7. Долбишева Т. Форма одягу як складова успішної підготовки спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою. *Матеріали V Всеукраїнської студентської науково-методичної конференції «Неолімпійський спорт: історія, проблеми управління та система підготовки спортсменів»*; 2019; 2: 105-108.
8. Лебедева Н. Время больших перемен: эволюция образа тела и костюма в сценическом танце XX века [Интернет ресурс]; [цитировано 2019 Июня 20]. Режим доступа: https://www.nlobooks.ru/magazines/teoriya_mody/44_tm_2_2017/article/12552/
9. Маслова НВ. Периодическая система общих законов познания и постижения. Москва: Институт холодинамики; 2007: 180.
10. Новерр ЖЖ. Письма о танце и балетах: книга. Ленинград; Москва: Искусство; 1965: 375.
11. Нэпп М, Холл Дж. Невербальное общение. Прайм-Еврознак: 128-131. [Интернет ресурс]. [цитировано 2019 Фев. 24]. Режим доступа: <http://vneshnii-oblik.ru/psychologiya/hepp-vliyanie-odezhdy.html>.
12. Одяг людини визначає її поведінку (дослідження психологів). [Интернет ресурс]. [цитовано 2019 Трав. 20]. Режим доступа: <https://files.ar25.org/comment/50380>
13. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. Киев: Олимпийская лит.; 2014: 808.
14. Прохоров АО. Методики диагностики и измерения психических состояний личности. Москва: ПЕР СЭ; 2004: 176.
15. Савчин ВМ. Психічна складова здоров'я людини. *Науковий вісник Харківського державного університету*; 2017; 6(1): 93-97.
16. Шинкарук О, Топол А. Психофізіологічні особливості гімнасток, які спеціалізуються в групових вправах художньої гімнастики. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*; 2017; 4: 97-101.
17. Эльяш Н. Эксперимент и мода. *Театральная жизнь*. 1961; 22.
18. Эльяш НИ. Образ танца. Москва: Знамя; 1970: 240.
19. Bickman L. The Social Power of a Uniform', *Journal of Applied Social Psychology*; 1974; 4(4): 47-61. doi.org/10.1111/j.1559-1816.1974.tb02599.x
20. Gibbins K. Communication aspects of women's clothes and their relation to fashionability. *British journal of social & clinical psychology*. 1969; 8(4): 301-312. doi.org/10.1111/j.2044-8260.1969.tb00621
21. Lefkowitz M, Blake RR, & Mouton JS. Status factors in pedestrian violation of traffic signals. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1955; 51(3): 704-706. doi.org/10.1037/h0042000
22. Wan J. Performance sportswear gives psychological as well as physical boost? 2015. [Internet resource]; [cited 2021 Feb. 24]. Access

mode: <https://www.scmp.com/lifestyle/health-beauty/article/1855973/performance-sportswear-gives-psychological-well-physical>.

23. Wiebe J. Psychology of Lululemon: How Fashion Affects Fitness. [Internet resource]; [cited 2021 Feb. 24]. Access mode: <https://www.theatlantic.com/health/archive/2013/12/psychology-of-lululemon-how-fashion-affects-fitness/281959/>

24. Women's magazine Casual about fashion, style and beauty: . [Internet resource]; [cited 2021 Feb. 20]. Access mode: <https://www.casual-info.ru/moda/wardrobe/168/54866/>

LITERATURE

1. Vakulenko OM. Costume in ballroom and contemporary choreographies. *Kultura i suchasnist*; 2010: 155-159.
2. Vanslov VV. Costume in ballet: Encyclopaedia Ballet. Moscow: Soviet Encyclopedia; 1981: 271-272.
3. Voytenko VP. Health of the healthy: An introduction to sanalogy. Kyiv: Zdorovia; 1991: 74-75.
4. Voronova VI. Psychology of sport. Kyiv: Olympic literature; 2007: 298.
5. Voronova V, Petrovska T, Kovalchuk V, Smoliar I. Psychological study of personality as a subject of sports activity. *Theory and practice of physical education and sports*. 2020; 2: 116-123.
6. Dolbysheva T. The form of clothing as one of the psychological factors in the preparation of participants engaged in various areas of choreographic art. *Digital collection of materials of scientific conference "Students Science Day"*. Lviv: Ivan Bobersky LSUPC; 2019: 222-224.
7. Dolbysheva T. The form of clothing as a component of successful training of athletes engaged in aesthetic gymnastics. *Proceedings of the Vth All-Ukrainian Student Scientific and Methodological Conference "Non-Olympic Sports: History, Management Problems and Training System for Athletes"* 2019; 2: 105-108.
8. Lebedeva N. A time of great change: The evolution of body image and costume in 20th century stage dance [Internet resource]; [Cited June 20, 2019]. Retrieved from: https://www.nlobooks.ru/magazines/teoriya_mody/44_tm_2_2017/article/12552/
9. Maslova NV. Periodic system of general laws of knowledge and comprehension. Moscow: Institute of cold dynamics; 2007: 180.
10. Noverre J.G. Letters on dancing and ballets: book. Leningrad; Moscow: Iskusstvo; 1965: 375.
11. Knapp M, Hall J. Non-verbal communication. *Praim-Evroznak*: 128-131. [Internet resource]. [Cited February 24, 2019]. Retrieved from: <http://vneshnii-oblik.ru/psychologiya/hepp-vliyanie-odezhdy.html>.
12. A person's clothing determines his behavior (research by psychologists). [Internet resource]. [cited May 20 2019]. Retrieved from: <https://files.ar25.org/comment/50380>
13. Platonov VN. The system of training athletes in Olympic sports. *General theory and its practical application*. Kiev: Olympic literature; 2014: 808.
14. Prokhorov AO. Methods for diagnosing and measuring mental states of the personality. Moscow: PER SE; 2004: 176.
15. Savchyn VM. The mental component of human health. *Scientific Bulletin of Kharkiv State University*; 2017; 6(1): 93-97.
16. Shynkaruk O, Topol A. Psychophysiological characteristics of female gymnasts in group

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Сосіна Валентина <https://orcid.org/0000-0003-4866-532X>, valentina.sosina@gmail.com

Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського
Україна 79000, Львів, вул. Костюшко, 11

Долбишева Ніна <http://orcid.org/0000-0002-7306-9194>, ninadolb@gmail.com

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Україна 49000, Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10

Кондратенко Вікторія <http://orcid.org/0000-0002-9056-5851>, vika.kidon@gmail.com

Університет митної справи та фінансів
Україна 49000, Дніпро, вул. Володимира Вернадського, 2/4

Долбишева Тетяна tanydolb@gmail.com

Танцювальний клуб «Freedom»
Україна 49000, Дніпро, вул. Воскресенська, 14

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Sosina Valentina <https://orcid.org/0000-0003-4866-532X>, valentina.sosina@gmail.com

Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Bobersky;
Ukraine, 79005, Lviv, 11, Tadeusz Kostyushko Str.

Dolbysheva Nina <http://orcid.org/0000-0002-7306-9194>, ninadolb@gmail.com

Prydniprovsk State Academy physical culture and sports
Ukraine 49000, Dnipro, 10, Naberezhnaja Pobedy str.

Kondratenko Victoria <http://orcid.org/0000-0002-9056-5851>, vika.kidon@gmail.com

University of Customs and Finance,
Ukraine. 49000, Dnipro, 2/4, Vladimir Vernadsky str.

Dolbysheva Tatiana tanydolb@gmail.com

«Freedom» Dance Club
Ukraine. 49000, Dnipro, 14 Voskresenska str.

rhythmic gymnastics. Theory and methods of physical education and sports; 2017; 4: 97-101.

17. Elyash N. Experiment and Fashion. Theatrical life. 1961; 22.

18. Elyash NI. The image of the dance. Moscow: Znanie; 1970: 240.

19. Bickman L. The Social Power of a Uniform', Journal of Applied Social Psychology; 1974; 4(4): 47-61. doi.org/10.1111/j.1559-1816.1974.tb02599.x

20. Gibbins K. Communication aspects of women's clothes and their relation to fashionability. British journal of social & clinical psychology. 1969; 8(4): 301-312. doi.org/10.1111/j.2044-8260.1969.tb00621

21. Lefkowitz M, Blake RR, & Mouton JS. Status factors in pedestrian violation of traffic signals. The Journal of Abnormal and Social Psychology. 1955; 51(3): 704-706. doi.org/10.1037/h0042000

22. Wan J. Performance sportswear gives psychological as well as physical boost? 2015. [Internet resource]; [cited 2021 Feb. 24]. Access mode: <https://www.scmp.com/lifestyle/health-beauty/article/1855973/performance-sportswear-gives-psychological-well-physical>.

23. Wiebe J. Psychology of Lululemon: How Fashion Affects Fitness. [Internet resource]; [cited 2021 Feb. 24]. Access mode: <https://www.theatlantic.com/health/archive/2013/12/psychology-of-lululemon-how-fashion-affects-fitness/281959/>

24. Women's magazine Casual about fashion, style and beauty: . [Internet resource]; [cited 2021 Feb. 20]. Access mode: <https://www.casual-info.ru/moda/wardrobe/168/54866/>

Надійшла 03.02.2021