

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет управління фізичною культурою та спортом
(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра управління фізичною культурою та спортом
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка
до кваліфікаційної роботи
другий (магістерський) рівень
(ступінь вищої освіти)

на тему: ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ З ПЛАВАННЯ

Виконав(ла): студент 2-го курсу магістратури,
групи УФКС-112м
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
(шифр і назва напрямку підготовки, спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

«Фізичне виховання»

ЗУБ Ю.О.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ГЛУЩЕНКО Н.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент _____

(прізвище та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет «Запорізька політехніка»

(повне найменування закладу вищої освіти)

Інститут, факультет Факультет управління фізичною культурою та спортом

Кафедра управління фізичною культурою та спортом

Ступінь вищої освіти другий (магістерський) рівень

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

(код і найменування)

Освітня програма (спеціалізація) Фізичне виховання

(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри

Управління фізичною культурою та спортом

проф. МАЗІН В.М.

« _____ » _____ 2023 року

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТА**

ЗУБ Юрій Олександрович

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи: Особливості психологічної підготовки кваліфікованих спортсменів з плавання.

керівник кваліфікаційної роботи: ГЛУЩЕНКО Н.В.,
канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц.

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «09» листопада 2023 року № 429

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи: 01.12.2023 р.

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: мета дослідження: підвищення спортивних результатів кваліфікованих плавців при використанні методики аутогенного тренування у змагальному періоді підготовки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):

1. На основі аналізу науково-літературних джерел дослідити характеристику психічних процесів плавця, поняття про аутогенне тренування та зробити аналіз методик аутогенного тренування
2. Визначити вплив аутогенного тренування на фізичний стан та змагальну діяльність кваліфікованих спортсменів з плавання.
3. Провести аналіз фізичного стану кваліфікованих спортсменів з плавання, розробити основи експериментальної програми з аутогенного тренування кваліфікованих плавців, здійснити перевірку ефективності експериментальної програми

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
Робота містить 3 таблиць, 2 рисунка.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
Перший	ГЛУЩЕНКО Н,В,, доцент, каф. УФКС		
Другий	ГЛУЩЕНКО Н,В,, доцент, каф. УФКС		
Третій	ГЛУЩЕНКО Н,В,, доцент, каф. УФКС		

7. Дата видачі завдання « » 2022 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Огляд літератури з проблематики		виконано
2	Організація дослідження, його проведення		виконано
3	Опрацювання і узагальнення емпіричного матеріалу з використанням методів математичної статистики		виконано
4	Виконання першого розділу		виконано
5	Виконання другого розділу		виконано
6	Виконання третього розділу		виконано
7	Формування висновків та рекомендацій		виконано
8	Оформлення кваліфікаційної роботи		виконано
9	Перевірка роботи на плагіат		виконано
10	Перевірка роботи керівником		виконано
11	Одержання відгуку та рецензії		виконано
12	Подання роботи на кафедру	01.12.2023	виконано

Студент

(підпис)

Юрій ЗУБ
 (Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник кваліфікаційної роботи

(підпис)

Наталія ГЛУЩЕНКО
 (Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка: 68 сторінок, 3 таблиць, 2 рисунка, список літератури з 48 найменувань.

Об'єкт дослідження – система психологічної підготовки у змагальному періоді підготовки кваліфікованих спортсменів з плавання.

Предмет дослідження – особливості психологічної підготовки кваліфікованих спортсменів з плавання.

Мета дослідження – підвищення спортивних результатів кваліфікованих плавців при використанні методики аутогенного тренування у змагальному періоді підготовки.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури вивчити особливості тренувального процесу з плавання.

2. Перевірити фізичний стан та результативність спортивних виступів кваліфікованих спортсменів.

3. Розробити та впровадити до тренувального процесу з плавання експериментальну програму аутогенного тренування.

Визначити ефективність застосування експериментальної програми шляхом перевірки фізичного стану та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів з плавання.

Практична значення отриманих результатів полягає у покращенні змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів з плавання шляхом застосування засобів аутогенного тренування в процесі психологічної підготовки.

У вступі відображені актуальність теми, об'єкт, предмет, мета та завдання дослідження.

У першому розділі розглянута характеристика психічних процесів плавця, поняття та зміст аутогенного тренування, здійснено аналіз методик аутогенного тренування.

У другому розділі розглянуто організацію дослідження, методи дослідження та задачі дослідження.

У третьому розділі представлено аналіз фізичного стану кваліфікованих спортсменів з плавання, основи експериментальної програми з аутогенного тренування кваліфікованих плавців, перевірка ефективності експериментальної програми.

У висновках узагальнено основні результати дослідження.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: ФІЗИЧНИЙ СТАН, ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ, АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ, КВАЛІФІКОВАНІ СПОРТСМЕНИ, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ:

ВП – вихідне положення;

КГ – контрольна група;

ЕГ – експериментальна група;

ЧСС – частота серцевих скорочень;

ФВ – фізичне виховання;

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. СТАН ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ.....	10
1.1. Характеристика психічних процесів плавця.....	10
1.2. Поняття про аутогенне тренування.....	17
1.3. Аналіз методик аутогенного тренування.....	29
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	37
2.1. Методи дослідження.....	37
2.2. Організація дослідження.....	40
РОЗДІЛ 3. ВПЛИВ АУТОГЕННОГО ТРЕНУВАННЯ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ТА ЗМАГАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ З ПЛАВАННЯ.....	42
3.1. Аналіз фізичного стану кваліфікованих спортсменів з плавання.....	42
3.2. Основи експериментальної програми з аутогенного тренування кваліфікованих плавців.....	44
3.3. Перевірка ефективності експериментальної програми	52
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58
ДОДАТКИ.....	63

ВСТУП

Актуальність теми. Однією з ключових складових формування навичок у плаванні є психологічна підготовка. У цьому виді спорту велика увага приділяється розвитку здатностей для свідомого контролю над емоціями, зокрема під час змагань. З ростом рівня підготовки плавця змінюються стратегії, зміст і методи психологічної підготовки. Психологічна підготовка стає важливою частиною загальної фізичної підготовки спортсмена і сприяє розвитку специфічних якостей, необхідних для досягнення високого рівня майстерності у плаванні. Часто вона навіть стає самостійним напрямком в тренувальному процесі.

Кваліфікаційна робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи Національного університету «Запорізька політехніка» в межах теми кафедри управління фізичною культурою та спортом «Наукове обґрунтування методичного забезпечення освітньої програми «Фізичне виховання» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» (№ 06811).

Об'єкт дослідження – система психологічної підготовки у змагальному періоді підготовки кваліфікованих спортсменів з плавання.

Предмет дослідження – особливості психологічної підготовки кваліфікованих спортсменів з плавання.

Мета дослідження – підвищення спортивних результатів кваліфікованих плавців при використанні методики аутогенного тренування у змагальному періоді підготовки.

Завдання дослідження:

4. На основі аналізу науково-методичної літератури вивчити особливості тренувального процесу з плавання.

5. Перевірити фізичний стан та результативність спортивних виступів кваліфікованих спортсменів.

6. Розробити та впровадити до тренувального процесу з плавання експериментальну програму аутогенного тренування.

7. Визначити ефективність застосування експериментальної програми шляхом перевірки фізичного стану та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів з плавання.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження, а саме: теоретичний аналіз наукової та навчально-методичної літератури; педагогічне спостереження; тестування фізичного стану; аналіз змагальної діяльності, педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у розробці спеціальних аутогенних комплексів орієнтованих на корекцію психоемоційного стану кваліфікованих плавців під час виступу на змаганнях.

Практичне значення отриманих результатів полягає у покращенні змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів з плавання шляхом застосування засобів аутогенного тренування в процесі психологічної підготовки.

РОЗДІЛ 1

СТАН ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ

1.1. Характеристика психічних процесів плавця

Висока стійкість досягається завдяки відмінному здоров'ю спортсмена, оптимальному функціонуванню всіх систем та органів тіла, а також підтримуванню високого рівня активності нервової системи. [10].

Спортивне плавання має свої особливості, які впливають на фізичний стан спортсмена. До них відносяться:

1. Високий рівень напруги нервової системи, необхідний для тактичної боротьби, особливо під час змагань.
2. Застосування великих тренувальних навантажень, пов'язаних з виконанням роботи циклічного характеру.
3. Потреба в точності дій під час виконання вправ, вимагаючи високого рівня концентрації.

Іноді спортивне плавання викликає кисневе голодування організму, а в інших випадках - максимальне споживання кисню, що вимагає спеціального дихання плавця під час рухових дій [4].

На етапі початкового навчання розвиток психологічних якостей спрямований на поліпшення та прискорене оволодіння технікою плавання, виконуючи при цьому "обслуговуючі" функції. Проте, на етапі вдосконалення плавця психологічна підготовка стає самостійною і формує конкретні психологічні якості, необхідні для досягнення вершинної спортивної майстерності. Часто ця фаза очолює напрямок розвитку [9].

Психологічна підготовка спортсмена-плавця ґрунтується на основних положеннях теорії психології спорту. До психічних процесів, які важливі для плавання, включаються:

1. Відчуття. Здатність відчувати рухи та положення тіла у воді допомагає плавцю контролювати свій рух.

2. Сприйняття. Здатність сприймати навколишнє середовище та інших спортсменів у басейні важлива для навігації

3 Увага. Концентрація уваги на виконанні правильних рухів і стратегії змагань грає важливу роль у досягненні успіху у плаванні.

Розбудова здатності до концентрації і управління увагою - це важливий аспект психологічної підготовки спортсмена. Спортсмени повинні навчитися зосереджуватися на важливих завданнях та відволікатися від різного роду відволікань під час змагань. Для цього використовуються різні техніки та методи, такі як: ментальна підготовка, практика медитації, тренування у фокусуванні, розвиток навичок управління стресом, планування та фіксація цілей.

Добре впливають на розвиток уваги:

- цілеспрямованість – усвідомлена необхідність виконуваної роботи для досягнення поставленої мети;
- зацікавленість – переживання задоволення від виконуваної діяльності, почуття емоційного підйому й життєрадісності;
- свідомість боргу або обов'язки, внутрішня дисциплінованість, що спонукує до повноцінного виконання роботи, велика працьовитість, акуратність і сумлінність [21, 33].

4. Пам'ять. Збереження різних технічних аспектів плавання, такі як правильна техніка, тактичні прийоми та розміщення плавців, важливе для ефективних виступів.

5. Мислення. Розробка стратегій змагань, прийняття рішень та аналіз результатів - це всі аспекти мислення, які важливі для спортсменів-плавців.

Виховання мислення у плавця має дві головні мети:

- Запобігати емоційному спалаху в критичних ситуаціях. Важливо навчити спортсмена реагувати раціонально та спокійно на стресові ситуації в

басейні. Це може допомогти уникнути паніки і зробити обдумані рішення, що важливо для безпеки та ефективності в плаванні.

- Мобілізувати спортсмена для досягнення кращих результатів за сприятливих умов. Розвинуте мислення допомагає спортсменові аналізувати ситуації, розробляти стратегії та вибирати оптимальні рішення для досягнення високих результатів у спорті. Це також важливо для мотивації та підвищення внутрішньої стимуляції плавця.

6. Емоції. Емоції можуть впливати на фізичну та психологічну готовність спортсмена, тому контроль емоцій і підтримка психічної стійкості важливі. Емоції - це внутрішні переживання та реакції людини на світове навколишнє середовище та самого себе. Нервові центри, що відповідають за емоції, знаходяться в підкіркових структурах головного мозку та внутрішніх органах. Ці центри регулюють фізіологічні функції організму, такі як робота серця, дихання, виділення гормонів та робота органів травлення. Таким чином, емоції можуть викликати глибокі фізіологічні зміни в організмі, які можуть виявити вплив на здоров'я та загальний стан людини.[9].

Так, емоції можна умовно поділити на дві групи в залежності від їхньої характеристики та впливу на організм:

- Позитивні, або активні емоції, є емоціями радості, щасливчастя, захоплення, вдячності та іншими позитивними переживаннями. Ці емоції активізують та піднімають настрій, часто супроводжуються фізичним відчуттям енергії та бадьорості.

- Негативні, або пасивні емоції, включають в себе такі емоції, як стрес, роздратованість, сум, тривогу та інші негативні стани. Ці емоції можуть викликати певні фізіологічні реакції, які можуть впливати на стан організму та знижувати ефективність.

Ці дві групи емоцій можуть бути важливі в спорті. Позитивні емоції можуть піднімати мораль та мотивацію спортсмена, покращувати результати та сприяти кращій зосередженості. Негативні емоції можуть бути важливими

для запуску механізмів захисту та активізації в критичних ситуаціях, але їх необхідно керувати та контролювати [45].

Психологічна підготовка спортсмена, включає в себе низку прийомів і методів, які допомагають впливати на свій психологічний стан. До таких прийомів відносяться: [30].

1. Самонавіяння - це внутрішній процес, коли людина впливає на свою психіку шляхом сильного емоційного впливу, який викликається власними думками і переживаннями, без зовнішнього впливу інших осіб або обставин. Це подібне до щиросердечного стану, який виникає внаслідок власних внутрішніх процесів, таких як саморефлексія, самоаналіз і самооцінка. Самонавіяння може бути корисним для самопізнання, розвитку особистості та розробки рішень, а також для внутрішньої регуляції емоцій та стану психіки [9, 29].

Техніка самонавіяння в спорті полягає у тому, що спортсмен уявляє та відтворює в своїй уяві ситуації змагань та власну участь у них з метою викликати психічний стан, який він бажає відчувати під час реальних змагань. Ця техніка допомагає підготувати спортсмена до психологічних аспектів змагань та створити сприятливий психологічний фундамент для досягнення найкращих результатів.

Так, накопичення досвіду регулювання емоційного стану є важливим аспектом для спортсменів, оскільки психологічна стійкість та здатність до контролю емоцій можуть впливати на їхні результати у спорті. Застосування словесних формул самонавіяння може бути ефективним засобом для досягнення цієї мети [30].

Так, Х. П. Ліндеман [66] вказував, що самонавіяння, зазвичай, відбувається найефективніше в тих моментах, коли спортсмен може зосередити свою увагу та енергію на створенні позитивного психологічного фундаменту для досягнення успіху. Періоди перед засипанням і після пробудження є придатними для цього, оскільки вони дозволяють

спортсменові відокремити себе від зовнішніх розподільників уваги і зосередити свою увагу на підготовці до змагань.

2. Самонаказ - це психологічний прийом, коли спортсмен спонукає себе до виконання необхідних дій або зусиль без міркувань про причини, що стимулюють ці дії. Цей прийом допомагає спортсмену зосередитися на завданні та подолати стомлення або внутрішні обмеження, які можуть заважати досягненню максимальних результатів у спорті.

Самонаказ може бути особливо корисним в умовах сильного стомлення, коли спортсмену потрібно підтримати максимальну фізичну і психологічну витривалість. Цей прийом може допомогти спортсменові змусити себе продовжувати виконувати завдання, навіть коли вже відчувається великий стомлення. Це може бути важливим елементом психологічної підготовки спортсмена та допомагати йому досягти кращих результатів у спорті

3. Самопереконавання - це психологічний прийом, коли спортсмен переконує себе в своїх здібностях і можливостях за допомогою мотивованих доказів, з метою створення позитивного настрою та готовності до виконання необхідних дій. Цей прийом допомагає спортсмену підвищити впевненість в собі та своїх здібностях, що може бути важливим для досягнення успіху в спорті.

Самопереконавання включає в себе раціональні та мотивовані думки та переконавання, які спортсмен розвиває у собі. Це може бути обґрунтоване переконавання у своїй здатності впоратися з вимогами та завданнями, а також в інших позитивних аспектах, які допомагають підняти настрій та психологічний стан. Вважається важливою частиною психологічної підготовки спортсмена і може сприяти досягненню високих результатів у спорті. Воно допомагає зберегти позитивний настрій та віру у власні можливості, навіть у важких моментах.

Так, психологічна підготовка є важливою складовою тренувального процесу в спорті і повинна проводитися протягом усього навчально-

тренувального процесу. Її сутність полягає в тому, щоб підготувати спортсмена до вищих результатів в умовах емоційної напруженості, яка часто супроводжує змагання та виступи на великих змаганнях.

4. Психологічна підготовка включає в себе низку аспектів, включаючи розвиток психологічної стійкості, зосередженості, управління стресом, роботу з емоціями, планування та мотивацію. Вона допомагає спортсменові підготувати свій розум та емоції для різних ситуацій на трасі або в арені та забезпечити оптимальний психологічний стан для досягнення успіху. Можна визначити її важливість як на стадії підготовки до змагань, так і під час самих змагань, допомагаючи спортсмену керувати своїми емоціями та діями в стресових ситуаціях. [22].

Розуміння індивідуальних особливостей і внутрішнього світу спортсмена є важливим аспектом для ефективної роботи з ним, а також для розвитку та вдосконалення навичок у спорті. Розуміння психологічних аспектів поведінки та реакцій спортсмена може допомогти тренеру створити більш індивідуальні та ефективні методи навчання. Кора головного мозку - це частина мозку, яка відповідає за вищу психічну діяльність та контроль над рухами. Здатність кори впливати на рефлекси може бути використана в спортивній психології для пригнічення небажаних реакцій та розвитку корисних навичок.

У плаванні спортсмен може вивчити та впровадити корисні техніки дихання, стилю та техніки плавання, а також пригнічити небажані рефлекси, які можуть заважати оптимальному виконанню рухів. Завдання тренера полягає в допомозі спортсменові у цьому процесі, надаючи відповідну підтримку, вказівки та психологічний тренінг. [38].

Негативні емоції, такі як тривога і страх, можуть викликати реакції в організмі, які проявляються вегетативними фізіологічними змінами. Ці зміни включають в себе збільшення активності автономної нервової системи та вплив на різні фізіологічні процеси. Зміни, які можуть відбуватися внаслідок

негативних емоцій у початківців плавців, включають: збільшення частоти подиху та пульсу, пітливість, тремор, зміна мови та міміки жестів.

Важливо враховувати, що ці фізіологічні реакції на стрес та тривогу можуть бути природними, але під час тренувань та змагань можна навчитися керувати ними та знижувати їх вплив на власний виступ. Психологічна підготовка може допомогти спортсменам здолати негативні емоції та фізіологічні реакції, покращити контроль над ситуацією та підвищити психологічну стійкість.

5. Виховання волі та розвиток здатності протистояти емоційним реакціям є важливою частиною психологічної підготовки плавця. Ця психологічна якість допомагає спортсменові керувати своїми емоціями, особливо в умовах емоційної напруженості, та зберігати спокій та зосередженість під час важких ситуацій на трасі або в басейні.

Виховання волі включає в себе такі аспекти, як розвиток самодисципліни, самоконтролю, мотивації та визначеності. Ці якості допомагають спортсменові приймати рішення на основі логіки та зберігати спокій, навіть у стресових ситуаціях.

Здатність протистояти емоційним реакціям, що можуть завадити досягненню вищих результатів, допомагає плавцям уникати негативних впливів стресу та тривоги на їхні виступи. Така психологічна стійкість може бути важливою у великих змаганнях, де емоційний тиск може бути дуже великим [65].

Так, Р. Вейнберг вважає, що пояснення та установка з боку тренера перед заняттями є важливим елементом психологічної підготовки спортсмена. Вони допомагають спортсмену зрозуміти, на яких аспектах вправи чи дії варто зосередитися, а також створюють позитивний психологічний настрій для досягнення високих результатів. [16].

Техніка самонавіяння дійсно може бути дуже корисною для спортсменів, які бажають підтримувати та регулювати свій емоційний стан в різних ситуаціях під час тренувань та змагань. Словесні формули

самонавіяння можуть бути ефективним інструментом для досягнення психологічної стійкості та керування емоціями. Самонавіяння - це процес внутрішнього спілкування з собою, коли спортсмен використовує слова та фрази для створення позитивних емоцій, мотивації та впевненості. Наприклад, він може нагадати собі про свої досягнення, виразити віру в свої здібності, або відзначити свій рішучий настрій [10, 31].

Одним з доступних методів удосконалювання свого організму служить аутогенне тренування. Аутогенне тренування є важливим методом саморегуляції та контролю над психічним станом. Цей метод дозволяє спортсменам навчитися регулювати свій психологічний стан, використовуючи різні прийоми самопереконавання, самопідбадьорення, самонаказу та інші форми самонавіяння. Основна мета аутогенного тренування - це досягнення психологічної стійкості та покращення психологічного фокусу в екстремальних ситуаціях, таких як спортивні змагання.

Цей метод дозволяє спортсменам впливати на свій м'язовий тонус, релаксувати м'язи, знижувати стрес і тривогу, а також підвищувати концентрацію і увагу. Використання прийомів самонавіяння допомагає створити позитивний психологічний настрій та забезпечити собі психологічну підтримку в критичних ситуаціях. Аутогенне тренування може бути важливою складовою психологічної підготовки спортсмена, і воно може бути використане як на тренуваннях, так і під час змагань, для досягнення найкращих результатів. [66].

1.2. Поняття про аутогенне тренування

Виховання здатності до свідомої регуляції емоційних станів є важливою складовою психологічної підготовки спортсмена. Управління емоціями та їх свідоме регуляція допомагають спортсменові зберігати стійкість та концентрацію в умовах емоційного напруження. Психологічні

методи, спрямовані на розвиток цих навичок, можуть включати аутогенне тренування, самонавіяння, вправи на зосередженість, релаксацію та інші техніки. [41, 78].

Для досягнення вказаного рекомендують використовувати метод аутогенного тренування, який є корисним і добре відомим методом, що може бути використаний для досягнення психологічної стійкості, відновлення та покращення результатів в спорті.

Цей метод спрямований на релаксацію та саморегуляцію психологічного стану шляхом усвідомлення та контролю над власними тілесними та психічними процесами.

В основі базових механізмів, які сьогодні використовуються при аутогенному тренуванні, лежать спостереження дослідників, що займалися проблемою гіпнозу. В 20-х роках нашого століття французький аптекар Є.Куэ розробив методику, яку він назвав «школою самовладання шляхом свідомого самонавіяння». Він запевняв своїх пацієнтів, що вони зможуть видужати, якщо кілька раз у день, прийнявши зручну позу (сидячи або лежачи), пошепки або подумки, будуть повторювати по 30 раз поспіль конкретне формулювання самонавіяння, наприклад: «Мій страх проходить», «Мій стан усе більше й більше поліпшується». Куэ підкреслював, що при самонавіянні повинні бути відсутніми будь які вольові зусилля [51, 66].

Іншим джерелом аутогенного тренування є давньоіндійська система йоги. За багатовікову історію свого існування йога збрала спостереження про тісний взаємозв'язок духовного й фізичного життя людини, про можливість за допомогою спеціальних вправ впливати на психіку й роботу різних систем організму [60].

Історія аутогенного тренування пов'язана з ім'ям німецького психіатра Йоганна Гейнце Шульца. Він був зацікавлений в психологічних та фізіологічних аспектах релаксації та саморегуляції. Шульц вивчав дані самозвітів людей, які займалися його власною системою фізичних вправ та йоги, а також спостерігав за своїми пацієнтами після сеансів гіпнозу.

Він виявив подібні відчуття тепла і ваги в м'язах тіла як після його фізичних вправ, так і після гіпнотерапії. Ці відчуття були пов'язані з розширенням кровоносних судин та м'язовим розслабленням. Шульц розробив метод аутогенного тренування на основі цих спостережень, який включав вправи на зосередження та релаксацію. Аутогенне тренування стало популярним як засіб для досягнення релаксації, зняття стресу та покращення психологічного стану. Цей метод використовується не лише в спорті, але й у медицині та психотерапії для покращення загального самопочуття та релаксації. [55].

Внаслідок тривалого тренування за цим методом пацієнти навчалися глибокому м'язовому розслабленню та викликанню певних психічних станів, які сприяли покращенню їхнього психічного стану та відновленню рівноваги. Цей метод допоміг багатьом людям з невротами та стресом покращити своє психічне та фізичне самопочуття, зняти напругу та досягти стійкості. Метод аутогенного тренування залишається корисним і в сучасному лікуванні невротів, а також знаходить застосування в спортивній та загальній психології для досягнення релаксації та саморегуляції.

Учні Іоганна Гейнце Шульца, зокрема Ханс Кляйнцорге, Гюнтер Клюмбієс та Дітер Мюллер-Хегеман, вивчали та розвивали метод аутогенного тренування, відокремивши його від ідеалістичних та неофрейдистських парадигм і обґрунтувавши його з матеріалістичних позицій наукової психології, зокрема на основі принципів І. Павлова. [51, 66].

Метод аутогенного тренування базується на принципі тренування нервових процесів, зокрема, на гальмуванні та порушенні психічних реакцій. Це веде до активізації та підвищення здатності саморегуляції особистості. Метод дозволяє навчити людину відповідати на стресові ситуації більш ефективно, зменшуючи напругу та тривожність. [7].

Внутрішні органи людини регулюються вегетативною нервовою системою, яка відповідає за автоматичне регулювання функцій органів, таких як серце, шлунок, кишечник, дихальні шляхи, інші органи внутрішньої

секреції, тощо. Ця система ділиться на дві гілки: симпатичну і парасимпатичну, які забезпечують взаємодію органів та регулюють їхню функціональність в різні моменти. [77].

Уявлення і сприйняття предметів і явищ зовнішнього світу пов'язані з емоційними переживаннями і фізіологічними процесами в мозку. Це відбувається завдяки взаємодії між різними системами і структурами головного мозку. Словесні подразники, які сприймаються через другу сигнальну систему, можуть викликати емоційні реакції і активувати відповідні центри в головному мозку. Таким чином, створення уявлень про різні об'єкти та явища може впливати на емоційний стан людини. Цей принцип також застосовується в психологічній підготовці спортсменів, коли вони використовують уявлення і візуалізацію для покращення своєї фізичної та психічної підготовки. Здібність викликати та контролювати власні емоційні стани шляхом уявлень і сприйняття є важливим аспектом у спорті, психотерапії та інших сферах людського життя. [53].

Отже, першосигнальні уявлення, які активуються у мозку, можуть впливати на мимовільні функції організму. Важливою особливістю першосигнальних нервових процесів є їх пов'язаність з центрами, які контролюють функції внутрішніх органів і емоційні реакції.

Викликання відповідних першосигнальних уявлень може призвести до зміни психічного стану, включаючи різні фізіологічні реакції, такі як зміна тону м'язів, кров'яний тиск, частота пульсу і інші. Цей принцип може використовуватися для регулювання фізіологічних функцій організму та контролю емоційних станів. У психологічній та психотерапевтичній практиці цей підхід може бути використаний для покращення саморегуляції психічних та фізіологічних процесів в організмі.

Інший шлях пов'язаний з особливостями інервації дихальних і кісткових м'язів. Дихальні рухи, наприклад, можуть бути частково контрольовані вольово, і людина може відтримати дихання або збільшити глибину дихальних рухів за власним бажанням. Однак автономний контроль

над деякими аспектами дихання, такими як частота дихання або пульс, залишається поза вольовим контролем. Кісткові м'язи також реагують на вольові команди, але існують певні аспекти їх функціонування, які регулюються автономно, в тому числі тонус м'язів у стані спокою [4, 27].

Зміна ступеня напруги кісткових м'язів і характеру дихання може вплинути на роботу центральної нервової системи та на функції, пов'язані з роботою внутрішніх органів і емоційними процесами. Це показує важливий аспект взаємодії між фізіологією та психологією. Наприклад, зміна глибини дихання може впливати на рівень кисню в крові та вуглекислого газу, що може впливати на роботу мозку і емоційний стан. Певні різновиди релаксаційних вправ і медитації використовують зміну дихальних ритмів для досягнення психологічного спокою. Зміна ступеня напруги кісткових м'язів може також викликати відповідні фізіологічні реакції і впливати на рівень стресу та зворотний зв'язок між фізичними та емоційними станами. [15]

Наші емоції – радість, гнів, страх, бойова наснага, передстартова лихоманка або апатія й т.п. – відрізняючись характерним для кожної з них суб'єктивним переживанням, проявляються в певній зміні діяльності внутрішніх органів і станів м'язового тонусу. Довільно міняючи ступінь м'язової напруги, характер подиху, ми можемо впливати на інші компоненти емоційного переживання. Емоції виявляють найбезпосередніший вплив на учбово-спортивну діяльність. Вони можуть викликати стан внутрішнього підйому, енергії, мобілізації сил, упевненості у своїх силах. В деяких випадках можуть викликати боязкості, занепад сил, боязкості, невпевненість тощо [53, 77].

Емоційний стан спортсмена може сильно варіюватися в залежності від індивідуальних особливостей та контексту ситуації. Ці різні типи емоцій можуть мати великий вплив на виступи спортсмена під час змагань. З одного боку, активність, життєрадісність і рішучість можуть бути корисними для досягнення високих результатів, оскільки вони можуть надихати на позитивні вчинки і допомагати подолати труднощі.

З іншого боку, негативні емоції, такі як втома, страх і тривога, можуть призвести до погіршення виступу, ослаблення концентрації та спричинити помилки. Саме тому важливо розвивати навички психологічної підготовки, щоб ефективно керувати своїми емоціями та забезпечити оптимальний стан під час змагань. Працюючи над регулюванням свого емоційного стану, спортсмени можуть підвищити свою психологічну стійкість та покращити свої результати в спорті [5, 7].

Третій обхідний шлях впливу на мимовільні функції організму пов'язаний із станами кори головного мозку та фазовими станами нервових клітин. В даному випадку, можливість впливу слів або подразників на мимовільні функції організму може залежати від специфічних фізіологічних умов.

Це відкриття вказує на те, що стан кори головного мозку та активність нервових клітин можуть впливати на те, як органи та системи нашого організму реагують на зовнішні подразники, включаючи словесні команди. Здавалося б, це може мати практичне значення для регулювання функцій організму, але такі феномени вимагають досліджень та подальшої розробки для практичного застосування [5, 8].

Гальмовий стан кори головного мозку можна викликати навмисно. Це може відбуватися через розслаблення м'язів тіла та концентрацію уваги на цьому розслабленні або через відповідні уявлення та відчуття, що викликають стан рівноваги, спокою і відпочинку. Такий метод може бути корисним для покращення саморегуляції та керування емоційними станами. Здатність відчувати розслаблення та спокій може бути корисною під час стресових ситуацій або ситуацій підвищеної емоційної напруженості. Практика засобів саморегуляції може допомогти знизити рівень стресу та зберегти психічну рівновагу. Однак важливо пам'ятати, що цей метод може вимагати практики і тренування, і не завжди буде одразу ефективним для всіх. Кожна людина може мати свої особисті особливості та відповідати на такий вплив індивідуально.

Метод аутогенного тренування базується на використанні всіх перелічених шляхів впливу на мимовільні функції організму [19, 53].

Використання певних словесних формулювань і уявлень про м'язове розслаблення, тепло в різних м'язових групах може допомогти спортсмену досягти глибокого м'язового розслаблення. Ця практика може мати психофізіологічні ефекти і сприяти стану глибокого спокою, який, в свою чергу, сприяє відновленню нервово-м'язової працездатності. Аутогенне тренування включає в себе ряд уявлень і фраз, які спонукають до розслаблення і спокою, і може бути корисним для спортсменів як засіб саморегуляції і контролю над фізичними та психічними станами. Ця практика допомагає спортсменам підвищити свідомий контроль над своїм тілом і допомагає відновити емоційний та фізичний баланс [66].

Для цілеспрямованої зміни емоційного стану спортсмена, спеціальні словесні формулювання і образи можуть бути використані для регулювання ступеня емоційного порушення та досягнення оптимального емоційного стану, який відповідає конкретному етапу спортивної боротьби [51].

Словесні формулювання в аутогенному тренуванні дійсно можна розділити на дві основні групи:

1. Процес аутогенного нервово-м'язового розслаблення. В цій групі використовуються словесні формулювання, спрямовані на індукцію глибокого м'язового розслаблення. Це може включати фрази або інструкції, які сприяють розслабленню різних м'язових груп у тілі.

2. Першосигнальні уявлення, що впливають на емоційний стан. У цій групі використовуються словесні образи або фрази, які допомагають змінити емоційний стан спортсмена. Ці фрази можуть включати образи спокою, впевненості, рішучості або інших станів, які підходять для конкретної спортивної ситуації [15, 66].

Правильні словесні формулювання в аутогенному тренуванні повинні викликати образи і уявлення, які пов'язані з відчуттями розслаблення і тепла. Вони допомагають спортсменам поглибити свідоме відчуття розслаблення

м'язів та змінити свій психофізіологічний стан. Включення образних порівнянь та словесних визначень відчуттів, таких як "нога важка", "м'язи мляві і розслаблені", "тепло відчувається в кінчиках пальців" і т.д., допомагає створити конкретні і яскраві образи в уяві спортсмена. Це полегшує досягнення глибокого розслаблення та зміну емоційного стану в бажаному напрямку [37].

Текст аутогенного тренування складається з дотриманням певної послідовності у викладі матеріалу. Спочатку пропонуються формули розслаблення, потім відчуття легкості й тепла (послідовно в різних групах м'язів: м'яза верхніх і нижніх кінцівок, корпусу, оличчя й шиї). Одночасно даються формулювання, адресовані до діяльності внутрішніх органів (серце, подих) [51].

Словесні формули складаються з урахуванням завдань майбутньої діяльності, психофізіологічної характеристики бажаного стану й індивідуальних особливостей особистості спортсмена. Вони повинні бути зрозумілі, короткі, категоричні, не викликати почуття внутрішньої боротьби й напруги. Ними слід користуватися після успішного освоєння прийомів аутогенного розслаблення [66]

Поступове вироблення навички розслаблення, закріплення його умовнорефлекторних механізмів дозволяють надалі значно скоротити тривалість періоду розслаблення; розслаблення здійснюється швидше й надійніше [12].

Особливе місце в аутогенному тренуванні спортсмена займає вихід зі стану розслаблення. Він особливо важливий у тих випадках, коли застосовується перед спортивним змаганням або під час його. Спортсменові в цих умовах необхідно швидко ліквідувати всі елементи розслаблення. Словесні формули «виходу» пов'язані з уявами м'язового, вісцерального й психічного порушення, ступінь якого слід співвідносити з обставинами майбутнього дії [9, 62].

Як згадувалося вище, аутогенне тренування впливає на різні аспекти фізіології та психології спортсмена, включаючи емоційний стан, тонус кісткових м'язів і діяльність внутрішніх органів. Об'єктивна оцінка впливу аутогенного тренування може бути здійснена за допомогою різних методів, включаючи вимірювання пульсу, кров'яного тиску, температури шкіри, тону м'язів, а також електроенцефалографічного дослідження (вимірювання електричної активності мозку) [51].

За даними ряду авторів (Д. Мюллер-Хегеман, М. Махач, К. Мировский, Л. Радченко, А. Ромэн, А. Свядощ і ін.), у ході аутогенного розслаблення вповільнюється пульс, знижується тиск крові й м'язовий тонус, підвищується температура шкіри [50, 51, 62, 66].

Електрокардіографічні дослідження свідчать про поширення гальмового процесу в корі головного мозку. Виведення зі стану розслаблення нормалізує ці функції й навіть сприяє їхньому посиленню проти вихідного рівня (там, де для цих цілей спеціально застосовувався акцентований «вихід») [53].

Аутогенне тренування спрямоване на самовиховання та саморегуляцію шляхом впливу на свідомість і фізіологію особи. Через спеціальні вправи, словесні формулювання і уявлення, людина намагається впливати на свій внутрішній стан, емоції, фізіологічні процеси.

Гетеросугестія означає вплив ззовні, коли інша особа надає вказівки або словесні підказки для впливу на індивіда. В аутогенному тренуванні людина навчається сама впливати на себе, створюючи позитивні уявлення та словесні формулювання, які сприяють релаксації, зняттю стресу, іншим психологічним і фізіологічним змінам в організмі. Тобто гетеросугестія перетворюється на аутосугестію, коли особа може самостійно викликати бажані стани і реакції [51].

І навпаки, сугестія – це явище, коли зовнішні впливи або слова можуть впливати на внутрішні реакції та стани людини. Внутрішні процеси психіки, такі як емоції, уявлення, переживання, фізіологічні реакції, можуть бути

сильно вплинуті зовнішніми чинниками, які включають в себе словесні підказки, інструкції, взаємодію з іншими людьми та оточенням [1].

Існує зв'язок аутогенного тренування із гіпнозом. Гіпноз — це стан свідомості, при якому людина перебуває в глибокому релаксаційному стані, що дозволяє змінювати її свідомість та сприйняття. У глибокому гіпнозі, подібному до стану сновидінь, критичний складник мислення зменшується, і особа стає більш схильною до прийняття впливу та виконання інструкцій. Аутогенне тренування ґрунтується на деяких аспектах гіпнозу, але відзначається відсутністю зовнішнього гіпнотизера, оскільки людина виконує його самостійно. Під час аутогенного тренування людина використовує спеціальні словесні формулювання і візуалізацію, щоб досягти стану розслаблення та змінити свій внутрішній стан.

Інколи гіпнотерапевти використовують техніки гіпнозу для заспокоєння та розслаблення пацієнтів. Аутогенне тренування, з іншого боку, надає людині засоби самостійного впливу на свій стан і може бути корисним як для зняття стресу, так і для саморегуляції фізичного і психічного здоров'я [66].

"Чистий" гіпноз може бути корисним для релаксації, зняття стресу і поліпшення загального фізичного і психічного самопочуття. Важливо відзначити, що гіпноз – це необов'язково мистецтво впливу або втрати контролю над свідомістю, як багато хто може уявляти. Він може бути корисним для покращення самопочуття та досягнення різних цілей, таких як керування болем, подолання поганих звичок чи поліпшення роботи організму [51].

Гіпноз і інші процеси, такі як нічний сон, стомлення, мова тощо, є результатом діяльності цілісного організму. Ці процеси базуються на складній взаємодії фізіологічних та психологічних чинників. Організм людини взаємодіє з оточуючим середовищем, реагуючи на зовнішні подразники, і може переходити в різні стани залежно від ситуації.. Психологічні дослідження, проведені в Йене в 1920-1924 роках, були

важливим внеском у розуміння фізіологічних та психологічних аспектів різних станів свідомості та реакцій організму на зовнішні впливи. Дослідники з Йенського університету, такі як Курт Леві та Ганс Бергер, серед інших, вивчали електроенцефалографію та інші методи вимірювання фізіологічних показників під час різних станів. Перебуваючи в спокійному гіпнозі спостерігається розслаблення організму, зокрема м'язова релаксація і розширення кровоносних судин, є спільними характеристиками як гіпнозу, так і нічного сну. Під час гіпнозу спостерігається активність нервових механізмів, які сприяють розслабленню м'язів і підвищенню вазодилатації.

Аутогенне тренування дійсно надає можливість самотійно досягти стану глибокого релаксації та зосередженості, що подібний до стану гіпнозу або сну. В цьому стані людина може відчувати глибокий спокій, фізичне розслаблення та психологічну гармонію та самотійно в певних межах мобілізувати резерви організму («самогіпноз») [43].

Більшість вправ та тренувань у спорті спрямовані на досягнення двох основних цілей: підвищення життєвого тонусу й усунення фізичних вад. Аутогенне тренування, подібно до спорту та фізичних вправ, може бути корисним для різних аспектів здоров'я та життєвого благополуччя. Воно може мати наступні корисні аспекти: зниження стресу і тривожності, покращенню сну, підвищення концентрації і уваги, покращення фізичного здоров'я та працездатності, підвищенню самовладання тощо [44].

Розслаблення є важливою частиною аутогенного тренування і допомагає досягти стану самозаглиблення та самоконтролю. В сучасному житті люди піддаються значним стресовим навантаженням, і важливо мати засоби для зняття напруги і підтримання фізичного та психічного балансу. Аутогенне тренування вчить людей зосереджувати свою увагу на власних фізичних і психологічних процесах, дозволяючи їм досягти стану глибокого розслаблення та внутрішнього спокою. В цьому стані можливе покращення самоконтролю, підвищення уваги, та зменшення впливу стресових чинників.

Здатність до зосередженості та самозаглиблення є важливою як для фізичного, так і для психічного благополуччя, і аутогенне тренування надає інструменти для досягнення цієї зібраності та розслаблення. [6, 29].

Так, аутогенне тренування включає в себе послідовність вправ, і рекомендується починати з найпростіших і поступово переходити до складніших. Ця методика допомагає навчитися зосереджувати увагу, розслаблювати м'язи, і впливати на свій емоційний стан. Виконуючи регулярно вправи аутогенного тренування, людина може розвивати різні важливі якості:

- Зосередженість (процеси самозосередження важливі для підвищення уваги та концентрації).
- Спокій (розслаблення і спокій допомагають знизити стрес і тривожність).
- Самоконтроль (аутогенне тренування навчає особу керувати своїми фізичними і емоційними реакціями).
- Вплив на фізичний стан (розслаблення м'язів може покращити самопочуття і загальний стан організму).
- Вплив на емоційний стан (вправи впливають на емоційний стан і можуть допомогти знизити рівень стресу, тривожності і депресії).
- Внутрішній спокій (здатність до заспокоєння і релаксації важлива для загального благополуччя)
- Самоочищення (вправи можуть допомогти особі виправдати внутрішні напруги і емоційні стани [12, 28]).

Думка, висловлена Шульцем, підкреслює важливість аутогенного тренування як засобу самозбереження і психофізичного благополуччя. Основна ідея полягає в тому, що аутогенне тренування навчає людину контролювати свою уяву та внутрішні процеси, зокрема, заспокоїти та регулювати свої емоції і реакції. Шульц підкреслює важливість постійної практики для досягнення такого стану, який може допомогти протидіяти стресу, тривожності і іншим хворобливим станам.

Основна мета аутогенного тренування полягає в заспокоєнні і навчанні саморегуляції, а також в підвищенні рівня самосвідомості та контролю над власною психікою. Шульц вважав, що ця методика може бути корисною для людей, які переживають регулярний стрес і шукають спосіб впоратися з ним в повсякденному житті [51, 88].

Методика аутогенного тренування, розроблена Йоганном Генріхом Шульцем набула великої популярності і визнання у світі. Її успіх полягає в тому, що вона пропонує практичний підхід до саморегуляції і заспокоєння, що може бути корисним для різних аспектів життя, включаючи фізичне та психічне здоров'я, підвищення працездатності та спортивну підготовку [20].

1.3. Аналіз методик аутогенного тренування

Основоположником аутогенного тренування є німецький лікар і вчений Іоган Шульц. Розуміючи, що тривога впливає на психічний і фізичний стан пацієнтів, лікар намагався допомогти їм знизити рівень тривоги, використовуючи різні варіанти гіпнотичного впливу. Розмовляючи зі своїми пацієнтами після сеансів, Шульц помітив, що в процесі гіпнозу в них формуються й закріплюються зовсім певні суб'єктивні відчуття, пов'язані з формулами, вимовними гіпнотизером. Він виявив, що гіпнотичний стан, викликаний в лікувальних цілях, у більшості пацієнтів супроводжувалося подібними відчуттями:

- почуттям ваги в руках і ногах;
- почуттям тепла й приємної розслабленості в м'язах тіла;
- почуттям тепла в області живота;
- почуттям прохолоди в області чола [88].

Шульц виходив з того, що якщо навчити людину викликати в себе відчуття, що відповідають тим, які він випробовує під час занурення в гіпнотичний стан, то це дозволить йому без допомоги лікаря вводити себе в стан, близький до гіпнотичного, і за допомогою самогіпнозу самостійно

позбуватися від багатьох хворобливих психічних і фізичних порушень. Що заважають нормально жити й працювати [88].

Пізніше ідеї Шульца одержали широке поширення не тільки в медицині, але в інших областях діяльності людини, пов'язаних з екстремальними ситуаціями, і в повсякденному житті [1, 52].

Аутогенне тренування надає людині набір цінних навичок і навчити самостійно вирішувати різні проблеми, пов'язані з фізичним і психічним здоров'ям. Ось деякі з користей та навичок, які можуть бути отримані внаслідок опанування аутогенного тренування:

- Спосіб вирішення стресу
- Зміцнення психічної стійкості
- Підвищення якості сну
- Самодопомога в управлінні фізичними захворюваннями
- Збільшення ефективності тренувань і спорту
- Загальний стан здоров'я та самопочуття
- Саморозвиток

Справді, аутогенне тренування спрямоване на досягнення спеціального психофізичного стану, який дозволяє активувати механізми саморегуляції та відновлення організму. Цей стан може бути корисним у вирішенні різних проблем, пов'язаних як із фізичними функціями, так і з психічним здоров'ям [10, 54]

В основі аутогенного тренування лежать три основні механізми:

1. Тісний зв'язок тону м'язів тіла, ритму й глибини подиху зі ступенем емоційної напруги. Психічний стан людини не тільки виражається в певних змінах його подиху, воно фіксується в міміці й жестах, у напрузі окремих груп м'язів. Мозок, одержуючи імпульси від м'язів і суглобів, фіксує зв'язок емоційних станів і ступені напруги певних груп м'язів.

Свідомо розслаблюючи м'язи тіла, змінюючи ритм і глибину подиху, людей може впливати на фізіологічні процеси, що відбуваються в організмі. Повне розслаблення м'язів, уповільнення ритму й зниження глибини подиху

сприяють гальмуванню діяльності мозку, наближаючи стан людини до стану дрімоти, яка може перейти в сон.

2. Наявність зв'язку свідомо викликаних уявних образів (зорових, слухових, тактильних і ін.), заснованих на минулому досвіді й психічному й фізичному стану людини.

3. Психічні й фізіологічні процеси найтіснішим образом зв'язані зі словесними формулюваннями, що неодноразово раз було підтверджено в ході гіпнотичних сеансів [51, 55, 88].

Стан аутогенного занурення, як ви вказали, відрізняється від сну або дрімотного стану, і він дійсно має свої особливості. Це стан високої свідомості та зосередженості, коли увага спрямована на внутрішні відчуття та процеси [66].

Період оволодіння аутогенним тренуванням може вимагати деякої підготовки та створення специфічних умов для досягнення бажаних результатів. Декілька важливих аспектів та умов, які полегшать процес оволодіння цією методикою, включають:

- Тиша і спокій
- Зручне розташування
- Світло
- Час і регулярність
- Комфортна одяг і обстановка
- Кероване дихання
- Розслаблення тіла

При заняттях може використовуватися кожна із трьох основних поз залежно від наявних можливостей і переваг. Лягти на спину на диван або ліжко, ступні на ширині плечей, руки лежать уздовж тулуба, долонями вниз. Важливо, щоб положення тіла, рук і ніг виключали яку-небудь напругу. Під голову можна покласти невелику подушку, але можна обійтися й без неї [6].

Сісти, відкинувшись назад, спина й потилиця опираються на спинку крісла, руки покласти на підлокітники. Ноги можна зігнути в колінах або витягнути перед собою, ступні на ширині плечей [5].

Якщо немає можливості відпочити в зручному кріслі або лежачи у ліжку, тоді можна використовувати для занять стілець або табурет. У цьому випадку можна займатися аутогенним тренуванням, використовуючи позу «кучерів на джонках». Ця назва запропонована Йоганном Шульцем, що звернув увагу на ту позу, яку приймають кучери, коли вони чекаючи пасажирів дрімали, сидячи на джонках. При цій позі, сидячи на стільці або в кріслі з низькою спинкою, слід знайти таке положення тулуба, коли воно як би перебуває в стані стійкої рівноваги, не відкидаючись назад і не падаючи вперед, лікті лежать на стегнах, ступні розташовані на ширині плечей, коліна зігнуті під прямим кутом, кисті рук звисають із внутрішньої сторони стегон. Підборіддя опущене на груди [59, 88].

Допоміжні вправи слід освоїти до початку заняттями аутогенним тренуванням. До них належать:

- розвиток навичок розслаблення основних груп м'язів;
- навички активації й мобілізації [12].

Навчання навичкам розслаблення м'язів є важливою частиною аутогенного тренування. Для того, щоб легше відчувати розслаблення м'язів, ось кілька корисних вправ, які можуть бути використані:

Принцип напруги і розслаблення. Виберіть певну групу м'язів, наприклад, м'язи лоба. Поміркуйте про напруження цих м'язів, потім поступово розслабте їх. Порівняйте відчуття напруженості з відчуттям розслаблення.

Поступове розслаблення. Почніть з одного кінця тіла (наприклад, стоп) і поступово переходьте від м'язів одного суглоба до іншого. Відчувайте, як м'язи розслабляються по мірі переміщення вгору.

Сплесніть і розслабте. Сконцентруйте увагу на певній групі м'язів і сплесніть їх, а потім раптово розслабте. Повторюйте цю вправу декілька разів.

Скороти і розслабте. Змусьте певну групу м'язів скоротитися і потримайте напруження протягом декількох секунд, а потім розслабте їх.

Зробіть обличчя безмовним. Виконайте обличчя безмовним, розслабте всі м'язи обличчя, включаючи м'язи лоба, щоки і плечі [72].

Розділення м'язів на групи і систематична робота над розслабленням кожної групи м'язів може сприяти кращому освоєнню навичок розслаблення. Виправлення відчуття розслаблення в кожній з цих груп може полегшити загальний процес аутогенного тренування. Ось деякі поради для кращого результату:

- Зручне положення. Підберіть комфортне місце для занять. Сидячи на стільці або в кріслі, впевніться, що ваше тіло розслаблене, а хребет підтримується прямо. Зручне положення допомагає вам краще зосередитися на вправі.

- Сприймайте м'язи групами. Спочатку працюйте з руками, потім переходьте до ніг, тулуба, шиї і обличчя. Концентруйтеся на кожній групі м'язів окремо, відчуючи, як вони розслабляються.

- Поступові інструкції. Для кожної групи м'язів використовуйте поступові інструкції. Наприклад, для м'язів рук може бути інструкція від "плечових м'язів до зап'ястя" або "від плечових м'язів до кінчиків пальців". Це допомагає вам відчути розслаблення по всій довжині м'язів.

- Вдих і видих. Контролюйте свій дихання під час виконання вправ. Для багатьох людей важливо вдихати глибоко і рівномірно під час розслаблення м'язів, а потім повільно видихати, відчуючи, як стрес відходить разом з видихом.

- Регулярність практики. Немає необхідності поспішати. Практикуйте аутогенне тренування регулярно, краще поступово збільшуючи тривалість і

складність вправ. Поступова практика допомагає покращити ваші навички розслаблення з часом.

- Будьте терплячі. Розслаблення м'язів - це навичка, яка розвивається з часом. Не засмучуйтеся, якщо спочатку вам важко відчувати розслаблення. Постійна практика допоможе вам досягти більшого успіху в опануванні цієї навички.

- Позитивний настрій. Під час виконання вправи, думайте про позитивні речі і спрямовуйте вашу увагу на релаксацію та спокій. Позитивний настрій допомагає досягти кращих результатів.

Мобілізуючі вправи. Для того, щоб після завершення занять аутогенним тренуванням можна було швидко скинути стан млявості й розслабленості, слід використовувати спеціальні мобілізуючі вправи. Дуже важливо максимально яскраво, з бажанням уявляти ті відчуття й образи, які пов'язані зі станом бадьорості, активності (прохолодний літній ранок, подув свіжого вітерцю й ін.). Витягаючи зі своєї пам'яті дрібні деталі колись пережитих станів, тих, що займаються. Така поведінка сприяє тому, що в організмі відбуваються відповідні зміни, що допомагають підвищенню загального рівня активності, що витісняють розслабленість, дрімоту, млявість [72, 88].

Для активації наприкінці кожного заняття використовуються наступні формули: відпочинок дозволив мені добре відновити свої сили. З кожним вдихом усе більше енергії наповнює м'язи й вони стають сильними й пружними. Кожний видих несе залишки розслабленості. З кожним вдихом наростає відчуття легкості й свіжості у всьому тілі. По тілу пробігає приємний озноб (холодок), подих, що активізує (кілька довгих глибоких вдихів, що закінчуються різкими видихами) [12].

Проводиться зворотній рахунок від 3 до 1, у процесі якого наростає відчуття свіжості, сили, бадьорості. На рахунок 1 ока відкриваються, на обличчі посмішка, готовність діяти [5].

У процесі освоєння основних вправ аутогенного тренування кінцевий ефект досягається усе легше й швидше. Якщо на етапі освоєння основних навичок аутогенного тренування воно вимагає розгорнутих, більш тривалих дій, то в міру розвитку необхідних навичок аутогенного тренування усе більше автоматизує й скорочується за часом. Освоївши кожне з основних вправ аутогенного тренування окремо, на наступному етапі, ті, що займаються поєднують всі ці вправи в згорнутій, скороченій формі в одному занятті [51].

Кінцевий результат освоєння вправ аутогенного тренування – це здатність, швидко (за 3-5 хв) ввести себе в стан аутогенного занурення, коли увага спрямована на свої внутрішні відчуття, подих стає поверхневим, з'являється відчуття ваги й тепла в руках і ногах, тепла в сонячному сплетенні й прохолоді в області чола. Після цього, ті, що займаються 5-10 хв відпочивають, перебуваючи в стані аутогенного занурення. Стандартна активація дозволяє швидко й ефективно повернути себе в бадьорий, активний стан [51].

Після освоєння основних вправ аутогенного тренування, можна переходити до більш високого рівня вправ, які допомагають розв'язувати конкретні прикладні завдання. Ці більш складні вправи можуть бути спрямовані на досягнення різних цілей, таких як зняття втоми, зниження стресу, підвищення ефективності або самонавіяння.

Наприклад, ви можете використовувати аутогенне тренування для швидкого відновлення після важкого фізичного зусилля або емоційного стресу. Ви також можете навчитися розслаблятися та зосереджуватися перед важливими подіями, такими як важкі зустрічі чи виступи. Додаткові вправи можуть включати в себе специфічні інструкції для досягнення певних станів розслаблення і психічного комфорту. Важливо мати на увазі, що аутогенне тренування вимагає систематичного використання і практики, щоб досягти бажаних результатів. Регулярність у заняттях допомагає покращити навички і зробити їх більш ефективними для розв'язання конкретних завдань [6].

Іоган Шульц розробив аутогенне тренування з метою допомоги пацієнтам працювати над глибинними психологічними проблемами, які можуть бути витіснені в область несвідомого. Перші рівні аутогенного тренування, зокрема, включають в себе вправи, які сприяють релаксації, концентрації уваги та заспокоєнню. Вони створені для того, щоб покращити фізичне і психічне самопочуття, а також підготувати особу до більш глибокого вивчення аутогенного тренування.

Можливо, Шульц підійшов до цього методу як до допоміжного етапу перед роботою над психологічними проблемами через аутогенне тренування. Однак з часом перші рівні аутогенного тренування самі по собі отримали значний успіх і стали важливою частиною аутогенного тренування, використовуваного для розслаблення, стресозахисної поведінки та підвищення якості життя [88].

Іоган Шульц розрізняв аутогенне тренування вищих щаблів, які він називав аутогенною медитацією, від базових вправ. Він вважав, що для початку аутогенної медитації слід володіти досить добре базовими вправами аутогенного тренування.

Він встановив певний критерій для вважання, що навички аутогенного занурення були добре виробленими. Це включало в себе здатність увійти в стан аутогенного занурення за 20-30 секунд і утримуватися в цьому стані протягом 1 години чи більше. Аутогенна медитація, на відміну від базових вправ, вимагає глибокого поглиблення в себе, довготривалої концентрації та поглибленого відчуття [66, 88].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для практичної реалізації поставленої мети та завдань дослідження нами були використані наступні методи:

- теоретичний аналіз наукової та навчально-методичної літератури;
- педагогічне спостереження;
- тестування фізичного стану;
- оцінка змагальної діяльності;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури застосовувалися з метою узагальнення знань про плавання та особливості психологічної підготовки плавців. Надані характеристики психоемоційного налаштування плавців у передзмагальний та змагальний період підготовки.

Представлений докладний огляд методики аутогенного тренування у спорті. Проаналізовані науково-методичні матеріали з тематики дослідження у періодичних фахових виданнях, навчальних посібниках, методичних вказівках, монографіях, авторефератах, дисертаціях та книгах.

Педагогічне спостереження. Метою педагогічного спостереження було вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тематики дослідження. Була вивчена специфіка та побудови тренувального та змагального процесу кваліфікованих спортсменів з плавання.

Педагогічний експеримент. На першому етапі дослідження нами був перевірений фізичний стан організму та проаналізована змагальна діяльність досліджуваного контингенту. На другому етапі нами була розроблена та

впроваджена експериментальна програма з психологічної підготовки плавців засобами аутогенного тренування. На третьому етапі нами була перевірена ефективність впровадженої нами експериментальної програми на результативність змагальної діяльності та фізичного стану організму спортсменів у передзмагальний та змагальний період..

Тестування фізичного стану:

- Коефіцієнт напруги частоти серцевих скорочень. Для визначення стану серцевої системи, у період безпосередньої змагальної діяльності, ми використали тестування, котре запропонували у американському колледжі спортивної медицини ACSM (США). Так, нами вимірювалась середня ЧСС у спокої за 1 хв в період спеціальної базової підготовки спортсменів, як правило проба перевірялась зранку у положенні сидячи (P₁). Другий показник для розрахування вимірювався безпосередньо перед початком змагального виступу (P₂). Надалі результат розраховувався за формулою:

$$\text{ЧСС к.н.} = (P_1 + P_2) / 10 \dots\dots\dots 2.1.$$

Нормативна шкала: 0-2 бали – стан передстартова апатії;

2-4 бали – стан бойової готовності;

4-5 балів – початкова ступінь передстартової
лихоманки;

> 5 балів – передстартова лихоманка.

- Частота дихання за 1 хв. Досліджуваний у стані спокою безпосередньо перед змагальним виступом виконував в положенні сидячи підрахунок кількості вдихів за 1 хв. Результат фіксувався у кількості разів.

- Артеріальний тиск проводився за допомогою електронного таномерту «Оріон». У ході виміру артеріального тиску результат фіксувався у мм. рт. ст. за парметрами АТ систолічний та АТ диастолічний.

- Відчуття часу за 10 с. Тест виміру коротких інтервалів часу. Досліджуваний у положенні сидячи з заплющеними очима мав подумки уявити хід часу тривалістю 10 с. Початком часу з секундоміром керував тренер, а команду «стоп» надавав спортсмен.

Нормативна шкала оцінки: 9,5-10 балів – стан бойової готовності;
 9-7 балів – передстартова напруженість;
 6-4 балів – передстартова лихоманка.

- Реакція на руховий об'єкт (РРО). Методика РРО визначає точність динамічного окоміру. Крапка, розташована на лівому боці монітору та контур, котрий розташований у правій частині монітору. Досліджуваному необхідно поєднати крапку та контур, при цьому крапка рухається автоматично, а контур залишається на місці. Коли крапка буде в контурі, потрібно нажати клавішу пробел, тим самим «спіймати» крапку в контурі. Зараховуються 30 спроб, плюс 10 спроб надається для тренування, перед виконанням тесту. Реєструється кількість вдало «спійманих» крапок.

- Швидкість реакції з гімнастичною палицею. Досліджуваний приймає положення сидячи з витягнутою вперед рукою та відкритою долонею. Тренер тримає палицю вертикально. Дальній кінець палиці розташований біля долоні спортсмена. Без попередження тренер відпускає гімнастичну палицю, а спортсмен має піймати її долонею якомога швидше. Результат фіксується у см та вимірюється відстань від края палиці до зажатої в кулак руки палиці.

Методи математичної статистики. Математико-статистична обробка отриманих даних включала розрахунок за традиційними формулами наступних статистичних параметрів:

середнє арифметичне ($\bar{x}$), яке визначалося за формулою:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i, \text{ де} \quad (2.2.)$$

n – обсяг вибірки;

x_i – варіанти вибірки;

$\sum_{i=1}^n$ – позначення суми n чисел;

середньоквадратичне відхилення, яке визначалося за формулою:

$$\sigma = \sqrt{\sigma^2} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2, \text{ де} \quad (2.3.)$$

n – обсяг вибірки

x_i – варіанти вибірки

$\bar{x}$ – середнє арифметичне

$\sum_{i=1}^n$ – позначення суми;

помилка репрезентативності (m), яка визначалася за формулою:

$$m = \frac{\sigma_{\text{выб}}}{\sqrt{n-1}}, \text{ де} \quad (2.4.)$$

σ – середнє квадратичне відхилення вибіркової сукупності;

n – обсяг вибірки;

коефіцієнт варіації (V), який визначався за формулою:

$$V = \frac{\sigma \times 100\%}{\bar{x}}, \text{ де} \quad (2.5.)$$

σ – середнє квадратичне відхилення;

$\bar{x}$ – середнє арифметичне;

Математико-статистична обробка отриманих результатів досліджень виконувалася з використанням пакетів прикладних програм MS Excel і «Statistica 6.0».

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось на базі КЗ «Запорізька обласна школа вищої спортивної майстерності» Запорізької обласної ради з групою кваліфікованих спортсменів (спортивна кваліфікація кандидат в майстри спорту України та майстер спорту України з плавання).

На початку експерименту (січень 2023 р.) ми мали змогу надати оцінку фізичного стану та змагальної діяльності досліджуваного контингенту.

У період з лютого 2023 р по жовтень 2023 р. нами була впроваджена експериментальна програма з психологічної підготовки кваліфікованих плавців засобами аутогенного тренування. Наприкінці жовтня 2023 р. ми мали змогу перевірити ефективність впровадженої нами програми шляхом повторного тестування фізичного стану організму та змагальної діяльності представників контрольної (8 осіб) та експериментальної груп (7 осіб).

РОЗДІЛ 3

ВПЛИВ АУТОГЕННОГО ТРЕНУВАННЯ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ТА ЗМАГАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ З ПЛАВАННЯ

3.1. Аналіз фізичного стану кваліфікованих спортсменів з плавання

Згідно з завданнями нашого дослідження на початку експерименту ми перевірили предстартовий стан представників контрольної та експериментальної груп, а саме фізичний стан та успішність змагальної діяльності плавців на змаганнях із плавання. Результати перевірки фізичного стану безпосередньо перед виступом на змаганнях представлені у таблиці 3.1

Таблиця 3.1

Перевірка фізичного стану кваліфікованих спортсменів з плавання на
початку експерименту

Показники	КГ (n=8)	ЕГ (n=7)	T	p
ЧСС коеф. напруги, бали	5,5±0,25	5,6±0,20	0,20	p>0,05
Частота дихання, разів	19,5±1,00	20,0±1,50	0,43	p>0,05
АТ систолічний, мм.рт.ст.	130±5,00	131±4,00	0,22	p>0,05
АТ діастолічний, мм.рт.ст.	84±2,00	83±1,50	0,10	p>0,05
Відчуття часу за 10 с, бали	6,9±0,50	7,1±0,30	0,15	p>0,05
Реакція на рух-ий об'єкт, разів	19,0±2,00	18,0±1,00	0,26	p>0,05
Швидкість реакції, см	13,0±2,50	12,5±1,50	0,10	p>0,05

Згідно представленим у таблиці 3.1 результатам перевірки фізичного стану спортсменів плавців на початку експерименту, ми можемо спостерігати

відсутність достовірних розходжень ($p>0,05$) та однорідність підібраного контингенту.

Так, результати перевірки ЧСС коеф. напруги, частота дихання, АТ систолічний та АТ діастолічний у спортсменів контрольної групи складала $5,5\pm0,25$ балів, $19,5\pm1,00$ разів, $130\pm5,00$ мм.рт.ст. та $84\pm2,00$ мм.рт.ст, а серед представників експериментальної групи $5,6\pm0,20$ балів, $20,0\pm1,50$ разів, $131\pm4,00$ мм.рт.ст. та $83\pm1,50$ мм.рт.ст., відповідно.

Результати перевірки при тестуваннях відчуття часу за 10 с, реакція на рухомий об'єкт та швидкість реакції в контрольній групі складала $6,9\pm0,50$ балів, $19,0\pm2,00$ разів та $13,0\pm2,50$ см, а в експериментальній $7,1\pm0,30$ балів, $18,0\pm1,00$ разів та $12,5\pm1,50$ см, відповідно.

В свою чергу успішність змагальної діяльності досліджуваного контингенту на початку експерименту ми представили у таблиці 3.2

Таблиця 3.2

Перевірка змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів з плавання на початку експерименту

Показники	КГ (n=8)	ЕГ (n=7)	T	p
загальна кількість очок (сума трьох дистанцій)	$349,5\pm4,00$	$350,0\pm3,00$	2,20	$p>0,05$

Отже, згідно наведеним у таблиці 3.2 результатам ми також відзначили однорідність підібраного контингенту та відсутність достовірних розходжень ($p>0,05$) в отриманих результатах. Так, у змагальних видах загальна кількість очок у представників контрольної групи складала $349,5\pm4,00$ очок, а у спортсменів експериментальної групи загальна кількість очок складала $350,0\pm3,00$ очок.

Таким чином, проаналізувавши отримані під час перевірки данні фізичного стану та змагальної діяльності досліджуваного контингенту у змагальний період, ми можемо стверджувати про підвищений стан психо-

емоційної напруги, котрий негативно відбивався на реалізації максимальних можливостей спортсменів контрольної та експериментальної груп.

Таке становище, на наш погляд, потребує корекції збоку психологічної підготовки кваліфікованих плавців. На нашу думку, використання у тренувальному процесі методу аутогенного тренування буде благоприємно відбиватися на результативності змагальної діяльності кваліфікованих плавців.

3.2. Основи експериментальної програми з аутогенного тренування кваліфікованих плавців

Структура аутотренінга складається з 4 базових елементів: концентрації уваги, м'язової релаксації, самонавіювання та вихід зі стану аутотренінгу (рис. 3.1).

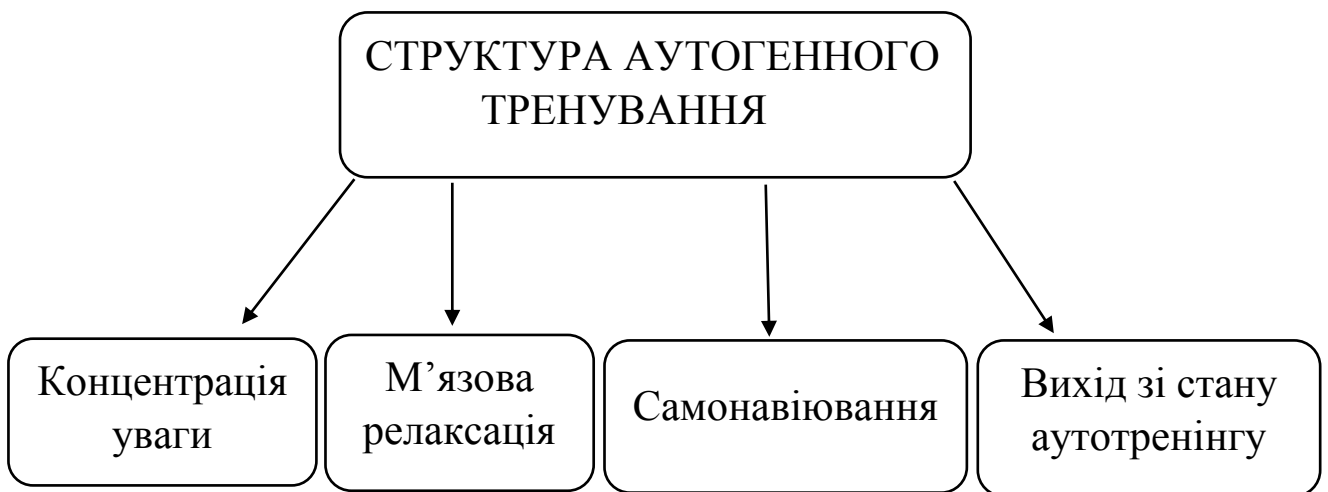


Рис. 3.1 Схема структури аутогенного тренування

Під час аутотренінгу зміст тексту, що вимовляється поділяється на дві частини. Перша частина аутотренінга спрямована на розслаблення м'язів, а друга складається з тих слів, котрими необхідно зарядитися – «Формула мети».

Промовляти слова краще про себе. Вербальні формули необхідно вивчити напам'ять, для того, щоб під час аутотренінгу не відволікатися на пригадування слів.

Аутогенний комплекс, використовуваний нами в процесі експерименту, був розроблений на основі робіт Х. П. Ліндемана (2000) та Узнадзе Д. Н. (2001) [81], які розробили спеціальний аутогенний комплекс для тренування плавців -спортсменів.

На загальнопідготовчому етапі використовувався комплекс на відновлення спортивної працездатності. До комплексу були додані дихальні вправи для розслаблення організму й приведення спортсмена до стану готовності до другого тренування.

Методика проведення аутогенного тренування містила наступні вимоги, а саме:

- тривалість не менше 40 хв;
- заняття мають проходити в спокійній обстановці, ніщо не має заважати й відволікати спортсменів;
- спортсмени під час проведення аутогенного комплексу перебувають в положенні сидячи;
- аутогенний комплекс проводиться між першим і другим тренуванням плавців. Два рази на тиждень. Комплекс проводиться в уповільненому темпі, з паузами між вправами, фрази вимовляються неголосно, злегка приглушеним голосом, в однаковій інтонації. При виведенні зі стану аутогенного розслаблення інтонація змінюється, поступово підвищується темп мови.
- у денному сеансі був перехід на сон з наступним виходом в активний стан.

Текст аутогенного тренування (йде від першої особи).

«Мені зручно й добре. Я розслаблююся. Почуваю себе вільно й легко. Я звільняюся від усякої скутості й напруги. Усе тіло відпочиває. Мені легко й приємно. Розслаблені м'язи правої й лівої руки. Розслаблені м'язи плеча.

Плечі опущені вниз. Розслаблені м'язи плеча, передпліччя. Розслаблені м'язи кисті правої й лівої руки. Мої пальці розслаблені. Руки розслаблені. Вони лежать нерухливі, важкі. Руки висять важкі. Почуваю вагу в руках. Вони важкі і я не можу їх підняти. Хвиля тепла проходить по правій і лівій руці. Тепло доходить до пальців руки. Тепло пульсує в кінчиках пальців правої й лівої руки. Почуваю приємне тепло в руках. Розслаблені м'язи правої ноги. Розслаблені м'язи стегна й гомілки. Стопа правої ноги лежить вільно. Вона повністю розслаблена. Розслаблені м'язи лівої ноги. Розслаблені м'язи стегна й гомілки. Стопа лівої ноги лежить вільно. Вона повністю розслаблена. Обидві ноги розслаблені. Почуваю приємну вагу ніг. Відчуваю приємне тепло в ногах. Почуваю тепло в ногах і кінчиках пальців. Мені приємно. Я звільняюся від усякої напруги. Почуваю себе вільно й легко. Я зовсім спокійний. Усе тіло розслаблене. Розслаблені м'язи спини. Мої плечі вільні. Розслаблені грудні м'язи. Я почуваю вагу розслабленого тіла. Розслаблені м'язи живота. Хвиля тепла зігріває верхню половину живота. Я почуваю приємне тепло у всім тілі. Голова вільно опущена. Моя голова повністю розслаблена. Розслаблені м'язи обличчя. Брови вільно розведені. Чоло розгладилося. Віка опущені й м'яко зімкнуті. Розслаблені крила носа. Розслаблені м'язи рота. Губи злегка відкриті. Розслаблені м'язи щелеп. Почуваю прохолоду на шкірі чола. Моє обличчя спокійне, без напруги. Я повністю звільняюся від напруги. Усе моє тіло розслаблене. Почуваю себе легко й спокійно. Дихаю вільно й легко. Дихаю рівно й спокійно. Моя свідомість відпочиває. М'яке повітря приємно холодить ніздрі. Приємна свіжість уливається в легені. Мені приємно. Я відпочиваю.

Необхідно прислухатися до свого подиху та спостерігати за вдихом і видихом.

Серце заспокоюється. Усе рідше скорочення серця. Воно б'ється рівно й спокійно. Воно зовсім спокійне. Я вже не помічаю його биття. Я не відчуваю свого серця. Спокійно й рівно б'ється серце. Мені приємно. Я відпочиваю.

(Кілька хвилин спортсмен перебуває у такому стані).

(Вихід зі стану розслаблення). Я відпочив. Почуваю себе оновленим. Дихаю глибоко та спокійно. Підсилюється напруга в м'язах рук і ніг. Почуваю бадьорість і свіжість у всьому тілі. Хочеться встати й діяти. Я повний сил і бадьорості. М'язи рук, ніг та усього тіла напружені. Потягуюся. Відкриваю ока. Встаю!»

Швидко встати, руки підняти й розвести в сторони.

Дихальні вправи: зробити глибокий вдих, при вдиху затримати подих, потім напружено й глибоко видихнути. Подих через ніс без шуму й без руху, при цьому вдих триває 2-3 с, видих 3-4 с і 3-4 с має бути пауза після кожного видиху. Частий, поверхневий подих.

Надалі виконується розминка (зміст розминки визначається характером наступного тренування спортсмена).

Центри глибоких відділів мозку, пов'язані з нервовим механізмом емоцій, викликають функціональні зрушення в діяльності внутрішніх органів – серця, легенів, залоз внутрішньої секреції й ін. Зміни збудливості ретикулярної формації, що виникають у результаті нервових імпульсів з кори головного мозку, удруге впливають на рівень збудливості кори.

При нервових розладах, переживанні емоцій сильного хвилювання, занепокоєння, «передстартової лихоманки» рухові ділянки кори бувають порушені, що приводить до підвищення частоти серцевих скорочень. Тому спортсмен має вміти вчасно регулювати несприятливі емоційні стани, що виникають перед змаганням або перед стартом.

Найважливішими факторами, що сприяють регуляції стану емоційного порушення при застосуванні аутогенного тренування є:

- відволікання уваги від збудливих або гнітючих подразників;
- створення стану спокою, рівноваги, а потім і бадьорості;
- здорової активності.

Таким чином, ми застосовували аутогенне тренування незадовго до початку змагань, тривале воно 5-10 хв та ведеться від першої особи.

«Я спокійно відпочиваю. Мені добре й затишно. Почуваю повний спокій. Моє тіло розслаблене. Мені добре й приємно. Я спокійно відпочиваю. Розслаблені м'язи правої руки. Розслаблені м'язи лівої руки. Плечі розслаблені й опущені. Руки розслаблені. Почуваю вагу рук. Почуваю приємне тепло в руках. Розслаблені м'язи правої ноги. Розслаблені м'язи лівої ноги. М'язи ніг розслаблені. Ноги нерухливі й важкі. Приємне тепло відчувається в ногах. Усе тіло розслаблене. Розслаблені м'язи спини. Розслаблені м'язи живота. Почуваю приємне тепло у всім тілі. Розслаблені м'язи обличчя. Брови вільно розведені. Чоло розгладилося. Віка опущені й м'яко зімкнуті. Розслаблені крила носа. Розслаблені м'язи рота. Губи злегка відкриті. М'яза щелеп розслаблені. Почуваю прохолоду на шкірі чола. Усе обличчя спокійне, без напруги. Дихаю вільно й легко. Приємна свіжість уливається в легені. Мені дихається легко й вільно. Мені приємно. Я відпочиваю. Серце б'ється спокійно. Воно б'ється рівно й ритмічно. Я вже не поічаю його биття. Воно зовсім спокійне. Мені приємно й добре. Я відпочив. Почуваю себе оновленим. Дихаю глибоко. Почуваю бадьорість і свіжість в усьому тілі. Я повний сил і бадьорості. Хочеться встати й діяти. Відкриваю ока. Встаю!

(Голос підвищується) швидко встати; руки підняти й розвести в сторони; зробити різкий і глибокий вдих, при вдиху затримати подих, потім напружене й глибоко видихнути».

Після проведення комплексу спортсмени приступають до виконання запланованої змагальної діяльності.

Також безпосередньо перед змагальним виступом спортсмени проговорювали два види текстів «налаштувачів на перемогу», котрі нами представлені нижче, а саме:

- «Спокійна впевненість. Спокійна бойова впевненість. Ти знаєш про свою відмінну підготовленість. Ти виконав величезну підготовчу роботу. Закладена нова потужна база для стрибку твоїх рухових та функціональних можливостей. Все було виконано якісно й своєчасно. Зниження фізичного

навантаження виконано досконало точно. Ти підійшов к змагання у прекрасній спортивній формі. Все, що було необхідно, ти виконав та виконав у вищому ступені якісно. Зараз залишається тільки спокійно та впевнено реалізувати те, що у тобі закладено. Добра робота з повною віддачею зусилль. Потрібно добре працювати. Це буде добра робота. Зібратися. Зосередитися. Думати про радість доброї роботи. Терпіти. Красиво, добре працювати та терпіти. Кожний рух буде вливати у м'язи нови сили. Навіть біль у м'язах від граничних зусилль буде доставляти тобі радість подолання самого себе та радість доброї роботи. Все, що потрібно для вдалого виступу, у тобі закладено. Ти готовий до роботи екстракласу. Все буде відбуватися найкращим чином. Спокійна, сильна воля робить тебе впевненим та міцним. Ти підготовлений блискуче. Працюй до межі, до виснаження й ти відчуєш велику радість досягнення».

- «В процесі змагання ти будеш відчувати потужний приплив сил та енергії. Енергія буде переповнювати тебе. Ти будеш відчувати вищий прояв бойового духу та нестриманість жаги до боротьби, перемоги, спортивному успіху та щастю. Ти будеш рватися у бій. Ти будеш бажати відмінної, великої та красивої роботи. Енергія буде переповнювати тебе, але до початку змагання ти будеш її стримувати й конденсувати. Всю цю енергію ти вкладеш у потужну роботу та блискуче її виконаєш».

Запропоновані у програмі аутогенного тренування вправи не припускають, що, ті, хто займаються обов'язково будуть повністю проговорювати (уголос або про себе) усі присутні у вправах аутогенного тренування формулювання, у ряді випадків досить подумки представити зазначені опорні образи й відчуття. Кожна вправа складається з деяких установок, яких слід дотримуватися, завдань, які повинні бути вирішені, опорних образів і відчуттів.

Надалі представлені вправи, що опановували спортсмени експериментальної групи для більшої ефективності аутогенного тренування.

- Вправа «вага» (м'язи рук).

Здатність викликати в себе почуття ваги в м'язів рук, ніг і всього тіла є найважливішим елементом аутогенного тренування. Ця вправа дозволяє, досягти досить глибокого розслаблення кісткової мускулатури й у такий спосіб сприяти скороченню числа імпульсів, що йдуть від м'язів до головного мозку, і входження в стан аутогенного занурення.

Підготовча вправа. Послідовно 3-4 рази у півсили на вдих напружити основні групи м'язів тіла: м'яза ніг, тулуба, шиї, обличчя, а на видих розслабити. На м'язи рук звернути особливу увагу. Вони напружуються й розслаблюються останніми. Слід можливо краще відчутти розслаблення м'язів рук на контрасті з відчуттями під час їх напруги.

Основна вправа. Уся увага на диханні – воно рівне й спокійне. З кожним видихом стає тепло та тіло наповнює приємна млявість. Усі проблеми й турботи, усі сторонні звуки й сторонні думки віддаляються, стають усе слабкіше з кожним видихом. Усі тіло розслаблене, мляве, нерухливе. Руки лежать вільно й розслаблено. З кожним видихом руки стають усе важче й важче. Вага розливається по лівій і правій руці від плечей до кистей рук. Кисті обох рук усе помітніше тяжчають, з кожним видихом усе помітніше. Кисті обох рук зовсім важкі. Кисті рук важкі, як чавунні гирі. Розслабленість, спокій, пасивність і споглядальність – усі відчуття виникають як би самі собою, а не як наслідок вольових зусиль.

Активація. Заняття закінчується вправами, що активізують, повертають в активний стан. Вправа займає близько 10 хв.

- Вправа «тепло» (м'язи рук). Іншим важливим елементом аутогенного тренування є здатність викликати відчуття тепла в м'язах тіла, що сприяє їхньому великому розслабленню.

Підготовча вправа. Послідовно 3-4 рази у півсили на вдих напружити основні групи м'язів тіла: м'язи ніг, тулуба, шиї, обличчя, а на видих розслабити. Останніми напружуються, а потім розслаблюються м'язи рук.

Основна вправа. Уся увага на диханні воно рівне й спокійне. З кожним видихом усе тіло наповнює приємна млявість. Усі проблеми й турботи, усі

сторонні звуки й сторонні думки віддаляються, стають усе слабкіше з кожним видихом. Усе тіло розслаблене, мляве, нерухливе. Руки лежать вільно й розслаблено. З кожним видихом руки стають усе важче й важче. Вага розливається по лівій і правій руці від плечей до кистей рук. Кисті обох рук усе помітніше тяжчають, з кожним видихом усе помітніше, тяжчають і теплішають. Кисті обох рук теплішають усе більше й більше. Особливо помітно відчувається тепло в кінчиках пальців. Тепло в кінчиках пальців усе помітніше. Тепло починає пульсувати в кінчиках пальців, поступово розливаючись по лівій і правій кисті. Я абсолютно спокійний. Усе тіло розслаблено, спокійно відпочиває.

Активація за стандартною схемою. Вправа займає близько 10 хв.

- Вправа «сонячне сплетення». Сонячне сплетення перебуває по середній лінії тіла, посередине між пупком і нижнім краєм грудни. Вправа починається з послідовного розслаблення м'язів рук, ніг, живота, спини й обличчя. Після досягнення стану розслабленості й спокою увага спрямована на те, щоб викликати відчуття тепла в області сонячного сплетення. Для полегшення виникнення почуття тепла в сонячній сплетенні рекомендується представити, що ви робите ковток теплої рідини й тепло опускається вниз, концентруючись у районі сонячного сплетення.

Активація за стандартною схемою. Вправа займає близько 10-12 хв

- Вправа «прохолодне чоло». Ця вправа дозволяє зняти стомлення після розумової діяльності, допомагає позбутися головного болю. Підготовчі вправи можуть полягати в тому, щоб якнайкраще відчувати відчуття прохолоди на шкірі чола (можна прикласти до чола що-або холодне, відчувати подув прохолодного повітря при обмахуванні обличчя). Вправа починається з послідовного розслаблення м'язів рук, ніг, живота, спини й обличчя. Досягнувши достатнього ступеня розслаблення м'язів тіла й стану спокою, можна переходити до викликання почуття прохолоди в області чола.

Активація за стандартною схемою. Вправа займає близько 10-12 хв.

Кінцева мета базових вправ аутогенного тренування – розвиток навичок швидкого досягнення необхідних станів і супутніх цим станам відчуттів (не більш ніж за хвилину).

Таким чином, викликаючи розслаблення тіла за допомогою техніки нервово-м'язової релаксації, ми створюємо надійні передумови для освоєння інших більш складних прийомів саморегуляції, котрі використовуються в системі аутотренінгу.

Більш докладно прийоми та вправи з елементами аутотренінгу представлені у додатку до магістерської роботи.

3.3. Перевірка ефективності експериментальної програми з аутотренінгу орієнтованої на кваліфікованих спортсменів з плавання

По завершенню періоду експерименту ми мали можливість провести повторне тестування фізичного стану та успішності змагальної діяльності представників контрольної та експериментально груп. Так результати перевірки фізичного стану кваліфікованих спортсменів з плавання по завершенню експерименту представлені у таблиці 3.3

Так, ЧСС коеф. напруги, частота дихання, АТ систолічний та АТ діастолічний складали у спортсменів контрольної групи $5,0 \pm 0,25$ балів, $18,0 \pm 1,00$ разів, $128 \pm 3,00$ мм.рт.ст. та $82 \pm 2,00$ мм.рт.ст, а серед представників експериментальної групи аналогічні тестування були пройдені з набагато кращими результатами, а саме $3,0 \pm 0,25$ бали, $14,0 \pm 1,00$ разів, $117 \pm 3,00$ мм.рт.ст. та $74 \pm 1,50$ мм.рт.ст, відповідно.

В свою чергу, тестування на відчуття часу за 10 с, реакція на рухомий об'єкт та швидкість реакції були пройдені представниками контрольної групи з результатами $7,0 \pm 0,50$ балів, $20,0 \pm 2,00$ разів та $11,0 \pm 2,00$ см, а спортсменами експериментальної групи $9,6 \pm 0,20$ балів, $27,0 \pm 1,00$ разів та $5,5 \pm 0,50$ см, відповідно.

Таблиця 3.3

Перевірка фізичного стану кваліфікованих спортсменів по завершенню експерименту

Показники	КГ (n=8)	ЕГ (n=7)	T	p
ЧСС коеф. напруги, бали	5,0±0,25	3,0±0,25	1,20	p<0,01
Частота дихання, разів	18,0±1,00	14,0±1,00	2,66	p<0,001
АТ систолічний, мм.рт.ст.	128±3,00	117±3,00	5,22	p<0,001
АТ діастолічний, мм.рт.ст.	82±2,00	74±1,50	3,10	p<0,001
Відчуття часу за 10 с, бали	7,0±0,50	9,6±0,20	2,15	p<0,01
Реакція на рух-ий об'єкт, разів	20,0±2,00	27,0±1,00	2,35	p<0,001
Швидкість реакції, см	11,0±2,00	5,5±0,50	0,10	p<0,01

Згідно представленим у таблиці 3.3 результатам ми можемо спостерігати зміни, що відбулись, а саме спостерігалась динаміка змін у результатах перевірки фізичного стану кваліфікованих спортсменів з плавання, що підтвердив аналіз покращення у відсотковому співвідношенні (рис. 3.1).

Так, аналіз динаміки змін фізичного стану досліджуваного контингенту на протязі експерименту надав можливість констатувати що у тестах виміру частоти серцевих скорочень (коеф. напруги), частота дихання за хвилину, артеріальний тиск систолічний, артеріальний тиск діастолічний серед спортсменів контрольної групи покращення відбулось на 9 %, 7,70%, 1,5% та 2,4%, а серед плавців експериментальної групи на 46%, 30%, 10,6% та 10,8%, відповідно. При тестуваннях відчуття часу за 10 с, реакція на рухумий об'єкт та швидкість реакції покращення серед спортсменів контрольної групи складало 1,4%, 5,3% та 15%, а серед представників експериментальної групи 35,2%, 50% та 56%, відповідно.

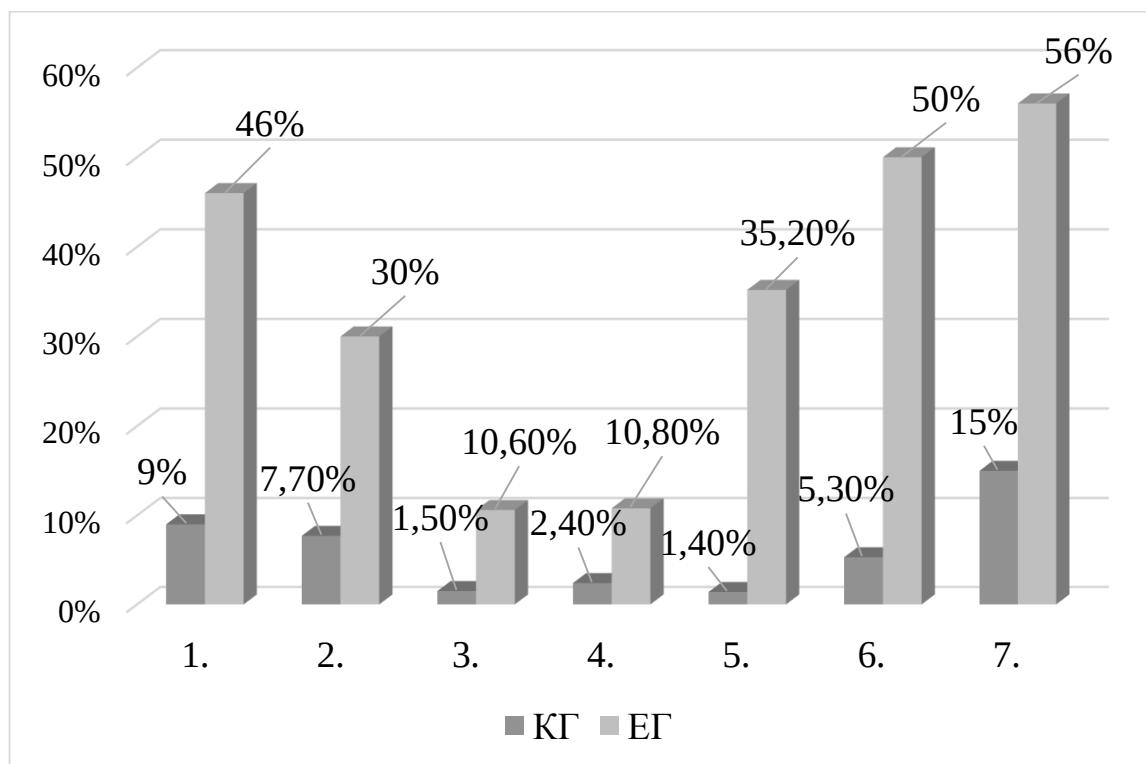


Рис. 3.2 Динаміка змін фізичного стану досліджуваного контингенту на протязі експерименту

Примітки: 1 – ЧСС коеф. напруги; 2 – частота дихання; 3 – АТ систолічний; 4 – АТ діастолічний; 5 – відчуття часу за 10 с; 6 – реакція на рухуний об'єкт; 7 – швидкість реакції.

Також, згідно з завданнями нашого експериментального дослідження, ми перевірили успішність змагальної діяльності кваліфікований плавців, котрі представляли контрольну та експериментальну групи, по завершенню періоду експерименту, а отримані результати змагальної діяльності спортсменів представили у таблиці 3.4

Так при виступі на змаганнях за трьома видами результати кваліфікованих плавців контрольної групи складали $352,5 \pm 6,00$ очки, а результати кваліфікованих плавців експериментальної групи складали $380,0 \pm 4,00$ очок.

Таблиця 3.4

Перевірка змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів з плавання по
завершенню експерименту

Показники	КГ (n=8)	ЕГ (n=7)	T	p
Загальна кількість очок (сума трьох видів змагальної програми)	352,5±6,00	380,0±4,00	9,20	p<0,001

Таким чином представлені результати перевірки фізичного стану та змагальної діяльності досліджуваного контингенту дозволили констатувати позитивну динаміку в обох групах. В той же час суттєві позитивні зміни відбулись у показниках спортсменів експериментальної групи. На наш погляд це сталося завдяки впливу впровадженої нами експериментальної програми з корекції психо-емоційного стану плавців засобами аутогенного тренування.

Отже нами доведена ефективність експериментальної програми аутотренігу на успішність змагальної діяльності та фізичного стану кваліфікованих спортсменів з плавання.

ВИСНОВКИ

1. Однією з найважливіших умов у формуванні плавальних умінь і навичок є психологічна підготовка. У ній велика увага приділяється вихованню здатностей до навмисної регуляції емоційних станів, у тому числі й у змагальний період. По мірі росту підготовленості плавця, змінюються спрямованість, зміст і методичні прийоми психологічної підготовки. Психологічна підготовка формує конкретні якості, необхідні для досягнення вершин майстерності та нерідко стає самостійним напрямком.

2. Згідно з завданнями нашого дослідження на початку експерименту ми перевірили предстартовий стан представників контрольної та експериментальної груп, а саме фізичний стан та успішність змагальної діяльності плавців на змаганнях із плавання ми можемо спостерігати відсутність достовірних розходжень ($p > 0,05$) та однорідність підібраного контингенту. Так, результати перевірки ЧСС коеф. напруги, частота дихання, АТ систолічний та АТ діастолічний у спортсменів контрольної групи складала $5,5 \pm 0,25$ балів, $19,5 \pm 1,00$ разів, $130 \pm 5,00$ мм.рт.ст. та $84 \pm 2,00$ мм.рт.ст, а серед представників експериментальної групи $5,6 \pm 0,20$ балів, $20,0 \pm 1,50$ разів, $131 \pm 4,00$ мм.рт.ст. та $83 \pm 1,50$ мм.рт.ст., відповідно. В свою чергу, результати перевірки при тестуваннях відчуття часу за 10 с, реакція на рухомий об'єкт та швидкість реакції в контрольній групі складала $6,9 \pm 0,50$ балів, $19,0 \pm 2,00$ разів та $13,0 \pm 2,50$ см, а в експериментальній $7,1 \pm 0,30$ балів, $18,0 \pm 1,00$ разів та $12,5 \pm 1,50$ см,

3. Структура аутотренінга складається з 4 базових елементів: концентрації уваги, м'язової релаксації, самонавіювання та вихід зі стану аутотренінга. Під час аутотренінгу зміст тексту, що вимовляється поділяється на дві частини. Перша частина аутотренінга спрямована на розслаблення м'язів, а друга складається з тих слів, котрими необхідно зарядитися – «Формула мети». Промовляти слова краще про себе. Вербальні формули

неохідно вивчити напам'ять, для того, щоб під час аутотренінгу не відволікатися на пригадування слів.

Аутогенний комплекс, використовуваний нами в процесі експерименту, був розроблений на основі робіт Д.Н. Узнандзе, які представили спеціальний аутогенний комплекс для тренування стрільців-спортсменів.

4. По завершенню періоду експерименту ми мали можливість провести повторне тестування фізичного стану та усішності змагальної діяльності представників контрольної та експериментальної груп. Аналіз динаміки змін фізичного стану досліджуваного контингенту на протязі експерименту надав можливість констатувати що у тестах ЧСС коеф. напруги, частота дихання, АТ систолічний, АТ діастолічний серед спортсменів контрольної групи покращення відбулось на 9 %, 7,70%, 1,5% та 2,4%, а серед срілків експреиментальної групи на 46%, 30%, 10,6% та 10,8%, відповідно. При тестуваннях відчуття часу за 10 с, реакція на рухумий об'єкт та швидкість реакції покращення серед спортсменів контрольної групи складало 1,4%, 5,3% та 15%, а серед представників експериментальної групи 35,2%, 50% та 56%, відповідно.

Таким чином представлені результати перевірки фізичного стану та змагальної діяльності досліджуваного контингенту дозволили констатувати позитивну динаміку в обох групах. В той же час суттєві позитивні зміни відбулись у показниках спортсменів експериментальної групи. На наш погляд це сталося завдяки впливу впровадженої нами експериментальної програми з корекції психо-емоційного стану плавців з засобами аутогенного тренування.

Отже нами доведена ефективність експериментальної програми аутотренінгу на успішність змагальної діяльності та фізичного стану кваліфікованих спортсменів з плавання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айунц Л. Р. Сучасна система фізичної та спортивної підготовки / Теоретичні питання з фізичного виховання студентів педагогічних ВНЗ. *Вісник ЖДПУ*. Житомир, 2002. С. 92–104.
2. Акимова Л. Н. Психология спорта: курс лекций. Одесса: Студия «Негоциант», 2004. 127 с.
3. Аракелов Г. Г., Лысенко Н. Е. Психофизиологический метод оценки тревожности. *Психологический журнал*. 1997. Т. 18. № 2. С. 102–114.
4. Багас О. П. Психологічна підготовка спортсмена. Спеціальна підготовка в олімпійських видах спорту : зб. наук. пед. праць. Львів. 2004. С. 28–34.
5. Банах С. М. Вплив психоемоційного фактору на спортивний результат. *Спортивна наука*. 2009. № 8 (28). С. 18–22.
6. Банах С. М. Техніко-тактична підготовка у спортивно-прикладних вправах з пістолета. автореф. дис. ... канд. н. фіз. вих. і спорту. Львів. 2004. 20 с.
7. Беляев Г. С. Психогигиеническая саморегуляция. Луганск : Медицина, 2004. 96 с.
8. Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте. Москва : Физкультура и спорт, 2009. 224 с.
9. Вейнберг Р. С. Психология спорта. Київ : Олімпійська література, 2001. 335 с.
10. Виноградський Б. А., Ковальчук А. М. Шляхи підвищення ефективності навчально-тренувального процесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць під ред. Єрмакова С.С.* Харків: ХХПІ, 2001. № 13. С. 36–45.
11. Волосатых О. О., Поперечный М. В., Касьяновский О. Л. Влияние стрессоустойчивости и волевого контроля тренера на личностные качества

квалифицированного спортсмена. *Теория и практика физической культуры*. 2006. № 11. С. 16–19.

12. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2007. 298 с.

13. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте. Москва: Советский спорт, 2010. 160 с.

14. Горбунов Ю. Я. Особенности волевой активности в различных видах спорта. *Теория и практика физической культуры*. 2006. № 11. С. 20–24.

15. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Київ : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2015. 276 с.

16. Заневський І. П. Модель техніки прицілювання юного стрільця із пневматичного пістолета. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць. волин. нац. університету ім. Лесі Українки. Луцьк. 2009. № 3 (7). С. 97–102.

17. Качанова Н. М., Милусь К. М. Исследование психологии спортсмена в условиях соревнований. *Теория и практика физической культуры*. 2006. № 6. С. 32–33.

18. Кашуба В. О. Підвищення ефективності тренувального процесу стрільків-кульовиків на основі біомеханичних ергогенних засобів відставленої дії. *Стрілецька підготовка в олімпійських видах спорту* : зб. наук. праць. 2004. С. 10–14.

19. Кириленко Т. С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів : навч. посіб. Київ : 2002. 112 с.

20. Клименко В. В. Психологія спорту. Київ : МАУП, 2007. 432 с.

21. Корольчук М. С., Татаринцева А. Г. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навчальний посібник. Київ. Фірма Інкос, 2002. 272 с.

22. Козяр М. М., Виноградський Б. А., Ковальчук А. М. Основи влучної стрільби: навчальний посібник. Львів: Сполом, 2008. 131 с.
23. Крючин В. А., Данилевский М. О. Соревновательная подготовка в области практической стрельбы.: дис. ... канд. пед. наук. Челябинск, 2006. 176 с.
24. Кэлдер П. Древняя практика тибетских лам. Киев: София, 2003. 190 с.
25. Линдеман Х. П. Аутогенная тренировка. Киев : Физическая культура и спорт, 2000. 279 с.
26. Ложкін Г. В., Драчук А. І. Психологічний клімат спортивної команди: навчально методичний посібник для студентів інституту фізичного виховання і спорту. Вінниця : ВДПУ імені М. Коцюбинського, 2006. 113 с.
27. Махмудова З. М., Находкин В. В. Психологическая подготовка спортсменов 13-16 лет в предсоревновательном периоде. *Научно-методический электронный журнал «Концепт»*. 2017. Т. 6. С. 143–146.
28. Огірко І. В., Ясінський М. Ф. Моделювання системи ефективних рухових дій стрільців. *Стрілецька підготовка в олімпійських видах спорту : зб. наук.-метод. пр.* Львів, 2005. С. 40–44.
29. Озолин Э. С. Психология – фактор, определяющий успех в спорте (по страницам зарубежной печати). *Теория и практика физической культуры*. 2004. № 11. С. 39–42.
30. Пауэлл Т. Психотренинг по методу Хосе Сильвы. Киев, 1997. 89 с.
31. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.
32. Полякова Т. Д. Технологические основы подхода к деятельности стрелка. *Информационно-аналитический бюллетень по актуальным проблемам физической культуры и спорта*. Минск : БГУФК, 2010. № 9. С. 9–23.

33. Прокофьев Л. Е. Основы психической саморегуляции : учебное пособие. Спб.: Изд-во «Лань», 2003. 67 с.
34. Родионов А. В. Проблемы психологии спорта. *Теория и практика физической культуры*. 2006. № 6. С. 2–4.
35. Романина Е. В. Эмоциональная устойчивость как фактор успешности соревновательной деятельности юных спортсменов (на материале стрелкового спорта). *Информационно-аналитический бюллетень по актуальным проблемам физической культуры и спорта*. Минск : БГУФК, 2010. № 9. С. 87–98.
36. Сергієнко Л. П. Основи наукових досліджень у психології : навч. посіб. Київ. Професіонал, 2009. 240 с.
37. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту. Харків : ОВС, 2007. 271 с.
38. Солопчук М. С., Гурман Л. Д. Основні компоненти спортивного тренування. Кам'янець Подільський, 2003. 26 с.
39. Толкунова И. В. Психология здоровья в профессиональной подготовке специалистов сферы физического воспитания и спорта. *Сучасні досягнення валеології та спортивної медицини : тез. доп. VI Міжнародн. наук.-практ. конф.* Одеса : ОДМУ, 2000.
40. Узнадзе Д. Н. Психология установки. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 416 с.
41. Уэйнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев: Олимпийская литература, 2001. 335 с.
42. Фомин Л. М. Методы психологического контроля в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям. *Теория и практика физической культуры*. 2007. № 7. С. 44–45.
43. Шкрєбтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. Київ : Олімп. література, 2005. 258 с.

44. Штифурак В. С. Психологічна підготовка в процесі спортивної діяльності. Вінниця, 2008. 170 с.
45. Шульц И. Г. Аутогенная тренировка. Ленинград. Образование, 1967. 165 с.
46. Юров И. А. Спортограмма и психограмма спортсмена. *Теория и практика физической культуры*. 2009. № 12. С. 67–68.
47. Anderson G. ISSF 100 years shooting sport 1907-2007. Munich GER, ISSF, 2008. 320 p.
48. Gulbinskiene V. Modeling of training and sport performance in shooting. 11 annual ECSS Congress. Switzerland, 2006. P. 96.

ДОДАТОК

ДОДАТОК А

ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ ОРІЄНТОВАНІ НА ПСИХОРЕГУЛЯЦІЮ
СПОРСТМЕНІВ

- Вправа «Змія».

Дозування: по 30 с у кожную сторону. Підняти голову й, залишаючись на ліктях повернутися вліво, потім вправо, дивлячись на п'яту протилежної ноги, потім повністю піднятися на руках, прогнутися в шийній частині хребта. Проговорюється про себе в релакс-паузі формула психорегуляції. «Я фіксую свою увагу на шийній артерії, поліпшується кровопостачання головного мозку, поліпшується працездатність».

- Вправа «Риба».

Дозування: 30 с. Сісти на коліна й прогнутися назад у доступному обсязі, страхуючи себе руками, прагнучи поступово досягти потилицею підлоги. У цій вправі поліпшується кровопостачання гіпофіза, що є профілактикою нервово-психічної перенапруги, стресів, поліпшується також гнучкість хребта, колінних і гомілковостопних суглобів.

- Вправа «Лук».

Дозування: 1 хв. Лягти на живіт, захопивши ноги руками, прогнутися в шийній і попереково-крижовій частині хребта й покачатися. Ціль – активізувати тонус усього організму. Зосередження на шийному відділі хребта. Проговорюється про себе в релакс-паузі формула психорегуляції. «Поліпшується кровопостачання головного мозку, поліпшується моя пам'ять, увага, розумова й психічна працездатність».

- Вправа «Лев».

Дозування: 1 хв. Сісти на коліна, висунути мову якнайбільше й сидіти, розчепірюючи пальці. Ціль – поліпшити профілактику простудних захворювань. Проговорюється про себе в релакс-паузі формула психорегуляції. «Я фіксую свій внутрішній погляд на носоглотці,

поліпшується кровопостачання її, що є профілактикою простудних захворювань».

- Вправа «Кішечка».

Дозування: по 30 с у кожен сторону. Приватні методичні вказівки. Устати навпочіпки, походити по колу спершу в одну, потім в іншу сторону. Ціль – прогнутися в шийній частині хребта й постаратися особою торкнутися підлоги, повертаючи голову те вправо, те вліво, як би милуючись, і витягнути руки уперед, поклавши їх на підлогу.

Вправи на концентрацію уваги

Вправа №1.

На білому аркуші паперу намалювати тушшю коло діаметром 1-1,5 см і повісити на стіну. Сісти напроти, на відстань 1,5 м, і спробувати сконцентрувати на ньому увагу. При утомі – моргнути кілька раз і продовжити концентрацію. Спостерігаючи кружок, одночасно потрібно стежити, щоб не тільки погляд, але й думки не «розтікалися» у різні сторони. Спробувати подумки «обмацати» кружок, відчути його границі, насиченість кольору. Тривалість виконання вправи поступово нарастає від 1 до 5 хв. Проаналізувати динаміку відчуттів.

Вправа №2.

Сидячи, із заплющеними очима. По команді ведучого: «Права кисть!» учасники зосереджують увагу на правій кисті. Через 10-15 зі звучить наступна команда: «Ліва кисть!», потім: «Права стопа!» і т.д., Що займаються повинні зосередитися на різних обсягах тіла. Поступово слід переходити до більш малих обсягів – палець, нігтьова фаланга – і до більш тонких відчуттів, наприклад, биття пульсу в пучці. У завершення – у поле уваги все тіло цілком, спостережуване спокійно, на тлі загального розслаблення.

Вправа №3.

Учасники розводять руки на рівні грудей, а потім повільно зводять їх, тримаючи долоні паралельно. Після декількох повторень долоні починають

«пружинити», наштовхуючись на пружний опір середовища. Ведучий пропонує «зліпити» із цієї невидимої «польової субстанції» кулька й, допомагаючи руками, «увібрати» його в себе в районі сонячного сплетення. Запропонувати, що займаються оцінити відмінність у станах до, і після виконання вправи.

Вправи на регуляцію м'язового тону

Вправа №1.

Суть цієї вправи – у чергуванні напруги й розслаблення різних м'язових груп, для того щоб по контрасту з напругою відчувати й запам'ятати стан розслаблення (створити його внутрішню модель). Наприклад, для м'язів передпліччя: кисть повільно стискається у кулаки, потім, після досягнення максимального зусилля, настає різке розслаблення. Необхідно вловити різницю у відчуттях. Подібні вправи слід проробити для м'язів обличчя, шиї, стопи, стегна, груди і т.д.

Вправа №2.

Виконується в парах. Сісти, закрити очі, подумки переглянути від кінчиків пальців до ключиці м'яза лівої руки й спробувати розслабити їх. Коли ви готові, партнер бере руку за кисть і, вільно погойдуючи її, зненацька відпускає. При правильнім розслабленні рука падає як батиг. Повторити для іншої руки. Помінятися в парах.

Вправа №3.

Ті, що займаються вільно розбрідаються по кімнаті. Зненацька звучить команда ведущого: «Стоп!». Кожний з учасників застигає в тій позі, у якій перебуває в цей момент. Далі ведучий пропонує, не міняючи пози, розслабити напружені м'язи.

Вправа №4.

Зручно сидячі учасники стискають у кулаки одну з рук. Одночасно пропонується подумки переглянути інші частини тіла й максимально розслабити їх, не послабляючи зусилля в навантаженій руці. При деякій

навичці можна ускладнити вправу, через кожні 20 с переміняючи локалізацію напруженої групи м'язів.

Вправа №5.

Ведучий просить учасників переглянути тіло й вибрати розслаблену й найбільш напружену м'язові групи. Потім за допомогою імпульсного (2-3 с) перемикання уваги з однієї групи м'язів на іншу, спробувати максимально знизити тонус напруженої частини тіла.

Вправа №6.

Закрити очі, на внутрішньому екрані переглянути тіло, знайти максимально навантажену м'язову групу. Наприклад, м'яза плеча, стегна або ікри. Сконцентрувавши на ній увага, спробувати розширити зону розслаблення на сусідні частини тіла. Використовуючи візуалізацію, можна уявити собі, як гаряча й важка рідина приємного кольору, впливає з вогнища розслаблення та повільно заповнює все тіло.

Вправа №7.

Прикрити очі. Увага на лівій кисті. Представляємо, як вона поринає у гарячу воду, поступово червоніє, стає важче. «Проміннячко уваги» переходить на зап'ястя, повільно рухається до ліктя. М'яза передпліччя, а потім плеча розслаблюються, стають «ватними», важкими, гарячими.

Вправа №8.

Устати на коліна й сісти на п'яти (носки ніг назад). Розсунути коліна на 20-30 см. Нахилиться, покласти на підлогу чоло, витягнути вперед складені разом долонями руки. Закрити очі, розслабитися. Простежити, як розслаблюються м'язи живота, шиї, особи. Час виконання 5-7 хв.

Вправа №9.

Очі напівприкриті; швидко переглянути й розслабити всі м'язи. Уявіть собі, що ваше тіло зроблене з гуми й має здатність згинатися й скручуватися у всіх напрямках. Усі обмеження – кістки, сухожилля – відсутні. Ступні щільно притиснуті до підлоги. Дує вітер, пориви якого кожні

2-3 с змінюють напрямок, змушуючи тіло нахилитися то в один, то в інший бік.

Вправи на самонавіяння й візуалізацію

Вправа №1.

Вправу корисно проводити на початку занять, оскільки вони яскраво демонструють ефективність словесного впливу. Коротко познайомивши групу з можливостями гіпнотичного впливу, ведучий запитує, можна чи з його допомогою подовжити пальці руки. Одержавши негативну відповідь, він пропонує перевірити це на практиці. Група звичайно з інтересом погоджується. Ведучий пропонує скласти долоні й переконатися, що пальці обох рук мають однакову довжину. Учасники закривають очі й витягають перед собою або піднімають нагору пряму руку, чоловіка – праву, жінки – ліву. Ведучий просить сконцентрувати увагу на фалангах пальців і вселяє учасникам відчуття наростаючої сверблячки й тепла в них, а потім і відчуття їхнього реального подовження. Команди повинні бути ясними, точними й лаконічними. Після завершення впливу (4-5 хв) учасники складають долоні й відзначають результати. Попереджаючи можливу тривогу, ведучий повідомляє, що подовження пальців носить тимчасовий характер.

Вправа №2.

Виконується в парах. Один з учасників, закривши ока, намагається викликати відчуття тепла в одній з рук. Потім другий учасник бере його за кисті й намагається визначити, яка з них тепліше. Повторити 3 рази. Помінятися ролями в парах.

Вправа №3.

Безупинно споглядати простий предмет (олівець, монетку, коробку сірників) протягом 2-3 хв. Потім спробувати представити його із заплющеними очима. Відкрити ока й зрівняти своє уявлення з оригіналом. Повторити 2-3 рази. Поступово добитися можливо більш чіткого відтворення.

Вправа №4.

Вирізати з кольорового паперу приємного для вас кольору коло діаметром 20-25 см. Повісити його на відстані 1,5 м і споглядати протягом 2-3 хв. Потім, закривши ока, спробувати відтворити в уяві. Повторити 2-3 рази. Добитися чіткого відтворення кольору. Розглядати протягом 2-3 хв листівку або фотографію з досить простою композицією й малою кількістю деталей. Закривши ока, спробувати відтворити найбільше близько до оригіналу. Повторити 2-3 рази.

Вправа №5.

Виконується в парах. Учасники сідають, займають зручне положення. Ведучий пропонує їм представити себе у вигляді сніжної баби. Текст, вимовний ведучим, описує, як під променями весняного сонця сніжна баба починає повільно танути. Сніг темніє, стає пухким і, перетворюючись у воду, струмочками стікає на землю. Ця вправа цікава тим, що ступінь розслаблення, що досягається, буде визначатися точністю візуалізації.

Вправа №6.

Учасники розсідаються, закривають ока й по команді ведучого намагаються представити ряд послідовних образів. Між командами – пауза 20-30 с. Представте свіжий, ніжний бутон троянди із дрібними крапельками роси. Повільно, подрагивая пелюстками, бутон починає розпускатися. Перед вами квітка, що розпустилася. Відчуйте її тонкий аромат. Спробуйте побачити його збоку, зверху. Повільно закрийте пелюстки й перетворите троянду в бутон.