

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
Факультет управління фізичною культурою та спортом
Кафедра управління фізичною культурою та спортом

Пояснювальна записка
до дипломного проекту (роботи)
_____магістр_____
(освітньо-кваліфікаційний рівень)

на тему: Методика психологічної підготовки боксерів груп
попередньої базової підготовки до змагань з використанням
аутотренінгових вправ

Виконав: студент 2-го курсу магістратури,
групи УФКС-122м
напряму підготовки (спеціальності)
017 «Фізична культура і спорт»
(шифр і назва напряму підготовки, спеціальності)
Освітня програма (спеціалізація)
«Фізичне виховання»
_____Трюхан А. М._____
(прізвище та ініціали)
Керівник Мазін В.М.
(прізвище та ініціали)
Рецензент _____
(прізвище та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Кафедра _____ управління фізичною культурою та спортом _____
Ступінь вищої освіти _____ магістр _____
Спеціальність _____ 017 Фізична культура і спорт _____
(шифр і назва)
Освітня програма (спеціалізація) _____ Фізичне виховання _____
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувача кафедри
управління фізичною
культурою та спортом
Василь МАЗІН

“ _____ ” _____ 20__ року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЕКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТУ

Трюхан Антон Миколайович

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проекту (роботи) Методика психологічної підготовки боксерів груп попередньої базової підготовки до змагань з використанням аутотренінгових вправ

керівник проекту (роботи) Мазін Василь Миколайович, доктор пед., професор
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від № 429 від 09 листопада 2023 р.

2. Строк подання студентом проекту (роботи) 01.12.2023

3. Вихідні дані до проекту (роботи) Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес боксерів на етапі попередньої базової підготовки. Предмет дослідження – методика психологічної підготовки боксерів груп попередньої базової підготовки до змагань з використанням аутотренінгових вправ. Мета дослідження – розроблення ефективної методики психологічної підготовки боксерів груп попередньої базової підготовки до змагань з використанням аутотренінгових вправ.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1. Проаналізувати наукові джерела з проблематики психологічної підготовки боксерів на етапі попередньої базової підготовки. 2. Розробити методику психологічної саморегуляції юних боксерів на основі аутогенного тренування. 3. Перевірити ефективність розробленої методики в педагогічному експерименті.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): робота містить 2 таблиці, 1 рисунок.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Перший	Мазін В.М.	30.10.2022	12.11.2022
Другий	Мазін В.М.	12.11.2022	06.06.2023
Третій	Мазін В.М.	06.06.2023	01.12.2023

7. Дата видачі завдання 30.10.2021

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Огляд літератури з проблематики тактико-технічної підготовки боксерів	12.11.2022	
2	Організація і проведення дослідження	30.04.2023	
3	Опрацювання і узагальнення емпіричного матеріалу з використанням методів математичної статистики	16.05.2023	
4	Робота над текстом 1-го та 2-го розділів, формулювання висновків	06.06.2023	
5	Робота над текстом 3-го розділу, формулювання висновків	01.12.2023	
	Робота над докладом, створення презентації	10.12.2023	

Студент

_____ **Трюхан А.М.**
(підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник проекту (роботи)

_____ **Мазін В.М.**
(підпис) (прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка: 48 сторінок, 1 таблиця, 1 рисунок, список літератури з 36 найменувань, 1 додаток.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Предмет дослідження – методика психологічної підготовки боксерів груп попередньої базової підготовки до змагань з використанням аутотренінгових вправ.

Мета дослідження – розроблення ефективної методики психологічної підготовки боксерів груп попередньої базової підготовки до змагань з використанням аутотренінгових вправ.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові джерела з проблематики психологічної підготовки боксерів на етапі попередньої базової підготовки.
2. Розробити методику психологічної саморегуляції юних боксерів на основі аутогенного тренування.
3. Перевірити ефективність розробленої методики в педагогічному експерименті.

Методи дослідження:

1. Аналіз наукових джерел.
2. Психологічне тестування.
3. Педагогічний експеримент.
4. Методи математичної статистики.

Наукова новизна і практичне значення отриманих результатів: розроблено психологічної саморегуляції юних боксерів на основі аутогенного тренування; експериментально підтверджено її ефективність. Результати дослідження можуть бути корисними для тренерів з боксу, а також науковців,

які займаються підвищенням якості навчально-тренувального процесу юних боксерів.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: МЕТОДИКА, АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ, БОКС, ПОПЕРЕДНЯ БАЗОВА ПІДГОТОВКА.

ЗМІСТ

Вступ.....	7
Розділ 1 Аналіз наукових джерел з проблеми психологічної саморегуляції юних боксерів	9
1.1. Характеристика навчально-тренувального процесу боксерів на етапі попередньої базової підготовки.....	9
1.2. Сутність аутогенного тренування та його особливості як засобу психологічної саморегуляції	19
Розділ 2. Методи і організація дослідження	27
2.1. Методи дослідження.....	27
2.2. Організація дослідження.....	29
Розділ 3. Перевірка ефективності методики психологічної саморегуляції юних боксерів	31
3.1. Зміст методики психологічної саморегуляції юних боксерів на основі аутогенного тренування.....	31
3.2. Вплив експериментальної методики на психологічний стан і змагальну готовність юних боксерів.....	34
Висновки	38
Список використаних джерел.....	41
Додаток А.....	45

ВСТУП

Становлення особистості юних спортсменів відбувається більш результативно в тих середовищах, де поряд із вдосконаленням рухових якостей приділяється увага створенню умов для збереження і підвищення рівню психічного здоров'я вихованців.

Особливої актуальності означене набуває у групах дитячо-юнацьких спортивних шкіл з одноборств, зокрема з боксу. Адже велике фізичне, емоційне та психологічне навантаження, пов'язане із специфікою цього виду спорту, у разі неправильного педагогічного супровіду, може стати основою хронічного стресу, який може стати чинником формування у юних спортсменів неадекватної ідеї про себе, виникнення хибних ціннісних орієнтацій, специфічних антисуспільних рис характеру та способу життя.

Утім, привертає увагу те, що останнім часом, дослідники, які вивчають теоретичні і методичні аспекти дитячого та юнацького спорту, зміщують акценти на рухову компоненту тренувань та змагань, залишаючи поза увагою формування у юних боксерів навичок психічної саморегуляції у стресових умовах тренувань та змагань.

Проведений попередній аналіз наукових публікацій, присвячених психологічній роботі із юними спортсменами (О. Артюшенко [1], В. Виноградов [35], В. Tole [34], А. Yumkhaibam [36], Р. Kumar [24], V. Parnabas [27], S. Lange-Smith [33] та інші автори), показав, що представлені в них розрізнені ідеї щодо психологічної підтримки і педагогічного супровіду спортсменів майже не враховують особливості навчально-тренувального процесу юних боксерів.

Означене стало підставою для обрання теми дослідження «Методика психологічної підготовки боксерів груп попередньої базової підготовки до змагань з використанням аутотренінгових вправ».

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Предмет дослідження – методика психологічної підготовки боксерів груп попередньої базової підготовки до змагань з використанням аутотренінгових вправ.

Мета дослідження – розроблення ефективної методики психологічної підготовки боксерів груп попередньої базової підготовки до змагань з використанням аутотренінгових вправ.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові джерела з проблематики психологічної підготовки боксерів на етапі попередньої базової підготовки.
2. Розробити методику психологічної саморегуляції юних боксерів на основі аутогенного тренування.
3. Перевірити ефективність розробленої методики в педагогічному експерименті.

Методи дослідження:

1. Аналіз наукових джерел.
2. Психологічне тестування.
3. Педагогічний експеримент.
4. Методи математичної статистики.

Наукова новизна і практичне значення отриманих результатів: розроблено психологічної саморегуляції юних боксерів на основі аутогенного тренування; експериментально підтверджено її ефективність. Результати дослідження можуть бути корисними для тренерів з боксу, а також науковців, які займаються підвищенням якості навчально-тренувального процесу юних боксерів.

РОЗДІЛ 1

АНАЛІЗ НАУКОВИХ ДЖЕРЕЛ З ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЮНИХ БОКСЕРІВ

1.1. Характеристика навчально-тренувального процесу боксерів на етапі попередньої базової підготовки

Бокс (від англ. *Boxing*) – контактний вид спорту, одноборство, в якому спортсмени наносять один одному удари кулаками в спеціальних рукавичках. Рефері контролює бій. Перемога присвоюється у випадку, якщо суперник збитий з ніг і не може піднятися протягом десяти сек (нокаут) або якщо він отримав травму, яка не дозволяє продовжувати бій (технічний нокаут). Якщо після встановленої кількості раундів поєдинок не був припинений, то переможець визначається оцінками суддів [9].

Змагальна діяльність у боксі передбачає володіння боксером такими якостями як: уміння відрізнити обманні та реальні дії; прогнозувати й випереджувати дії суперника; нав'язувати суперникові свою манеру ведення поєдинку; миттєво аналізувати дії суперника та приймати рішення в умовах фізичної втоми, обмеженого простору й часу. Зрозуміло, що це вимагає від боксерів досконалого володіння техніко-тактичними діями, уміння контролювати свій психічний стан [11].

Змагальна діяльність у боксі, відбувається в умовах жорсткого ліміту часу, в яких спортсменам доводиться приймати ефективні рішення, миттєво реагувати на бойову ситуацію, що постійно змінюється [12].

У боксерському поєдинку вирішальне значення має уміння максимально використати усю свою майстерність, тобто ефективно застосувати свою функціональну підготовленість, енергетичний і техніко-тактичний потенціал. Останнє обумовлює формування у кожного боксера індивідуальну манеру проведення бою [12].

В ході боксерського поєдинку в окремих раундах потужність роботи боксера досягає таких високих показників, що тривалості перерви між раундами не вистачає для відновлення організму. Боксеру доводиться продовжувати бій в стані кисневого боргу та інших функціональних змін. Отже, результативність дій боксера у вирішальній мірі обумовлена рівнем його функціональної підготовленості [9].

Функціональна підготовленість є базовим компонентом змагальної діяльності боксера. Під функціональною підготовленістю, зазвичай, розуміється усталений стан організму спортсмена, визначений рівнем розвитку ключових для боксу функцій та їх спеціалізованих властивостей, що безпосередньо або опосередковано обумовлюють ефективність змагальної діяльності. У змагальній діяльності поняття «функціональна підготовленість» можна трактувати як термін, що означає і тренувальний процес і його результат, оскільки не кожне змагання є завершальним етапом спортивної діяльності спортсмена [11].

Утім, практика змагальної діяльності в боксі засвідчує, що досягнення високих результатів, як і в інших видах спорту, можливе не лише на основі використання у тренувальному процесі результатів наукових досліджень у сфері удосконалення функціональної підготовленості спортсменів.

Результативність змагальної діяльності визначається не лише компетентністю тренера та його вмінням творчо підходити до добору методів психологічної підготовки боксерів. Тренер зобов'язаний постійно опановувати нові знання з психологічної підготовки боксерів, а також опановувати засобами їх особистісного розвитку [10].

Отже, знання психології тренеру є вкрай необхідними. Особливу увагу слід приділяти адаптації підліткової психіки до змагань. Адже, лише належна психічна стійкість спортсмена зможе забезпечити ефективну реалізацію його функціональної і спеціальної підготовки [10].

Боксерам має бути властиві такі необхідні психологічної підготовленості, як висока мотивація й сила волі. Також вони мають володіти

умінням концентрації уваги й мобілізації зусиль, контролювати свою психіку за будь-якої бойової ситуації – не реагувати на неадекватну поведінку суперника, а також на різні суб'єктивні й об'єктивні подразники. Іншими словами, психологічна стійкість багато в чому визначає ефективність реалізації технічної і функціональної підготовленості боксерів [10].

Відзначимо, що доволі часто спортсмени переживають своєрідний внутрішній конфлікт, зумовлений, з одного боку необхідністю віддавати значний час тренуванням і виступам у змаганнях, а з іншого – необхідністю реалізовуватися в інших аспектах життєдіяльності. Вирішення цього конфлікту є також одним із завдань тренера [8].

Також тренери у процесі підготовки боксерів до відповідальних змагань слід створювати позитивну атмосферу, бойовий настрій, упевненість кожного спортсмена у своїх силах та можливостях. Зрозуміло, що це можливе лише за умови високого професіоналізму, компетентності та рівня педагогічної культури тренера [10].

Відзначимо, що психологічна підготовка боксера має спиратися на наукове знання. Вважаємо, що основою підходу до організації такої підготовки може стати психологічна класифікація видів спорту, запропонована Т. Джемгаровим [8].

В основі цієї класифікації лежить виділення конкретних форм суб'єктно-об'єктних відносин у процесі змагань, що визначають в істотній мірі психологічну специфіку різних видів спорту, а також дають підставу для їх порівняння, об'єднання і систематизації. Іншими словами, пропонується Т. Джемгаровим варіант систематики змагальних вправ базується на параметрах взаємодії спортсменів у процесі змагань, у якій виділяються два основні різновиди: з противником – у формі протиборства (суперництва) і з партнерами – у формі взаємодії (співпраці) [8].

Одноборства (наприклад, бокс, боротьба, фехтування тощо) за класифікацією Т. Джемгарова входять у 2-у групу видів спорту, які об'єднує виразна «біфронтальна» психічна активність, де спортсмени прагнуть не

тільки підвищити ефективність своїх дій, але, водночас, блокувати, знижувати результативність дій суперника [8].

Зрозуміло, що це не єдиний елемент психологічної характеристики спортивних одноборств, що протікають в умовах безпосереднього жорсткого фізичного контакту між супротивниками. Разом з тим, необхідність планування своїх дій і передбачення дій супротивника, здійснення доцільних відповідних дій, а також об'єктивна необхідність діяти агресивно (у спортивному плані), локалізуючи агресивність суперника є провідними характеристиками «біфронтальної» активності змагальної діяльності спортсменів-одноборців [8].

«Біфронтальна» психічна активність накладає певний відбиток на всю змагальну діяльність боксера, до якої він має бути готовий не тільки фізично (функціонально), а й психічно, тобто мати на тренуваннях і перед змаганнями специфічний психічний стан, який, зазвичай, називають психологічною готовністю. Цей стан обумовлює можливість досягнення ефективних та надійних результатів у протистоянні із суперником.

При розкритті поняття психічний стан більшість авторів розглядає його як «цілісну характеристику психічної діяльності за певний період часу, що показує своєрідність перебігу психічних процесів залежно від предметів, що відображаються, і явищ дійсності, попереднього стану та психічних властивостей особистості» [7].

Істотним у цьому визначенні є вказівка на цілісний характер стану, детермінованого предметним світом, а також якісну своєрідність психічних процесів, як складових стану. Відмічається, що у цілісність стану включається ряд компонентів: пізнавальний, емоційний та вольовий [7].

Отже, у зв'язку із підвищенням навантажень у спорті, сьогодні дедалі зростає значення контролю та корекції індивідуальних особливостей спортсмена, його психологічних можливостей, які грають вирішальну роль в ефективності та надійності спортивної діяльності, а також впливають на формування та вдосконалення особистісних якостей спортсмена [7].

Сказане вище, обумовлює залучення інтересу дослідників, психологів спорту, тренерів-практиків до такої інтегральної характеристики особистості боксера, як психічна готовність до тренувань та змагань. При цьому серйозні вимоги до рівня психологічної підготовленості спортсменів до змагань з боксу актуалізують пошук науково обґрунтованих шляхів оптимізації їх спортивної підготовки.

Цьому процесу перешкоджає ряд суперечностей. Зокрема, це суперечності між:

- недостатністю знань з проблеми впливу готовності до змагання на спортивну успішність спортсменів та потребою спортивної практики в простих алгоритмах досягнення та корекції психічних станів спортсменів у боксі;
- появою нових запитів спортивної практики в інноваційних методах психологічної підготовки спортсменів та відсутністю теоретико-емпіричних даних із цього питання.

Вирішення описаних суперечностей вимагає виходу за межі вже отриманих знань, що породжує необхідність проведення відповідного дослідження, суттєвим моментом якого вважаємо визначення структури готовності до змагань на основі аналізу рис (якостей) особистості спортсмена, які виявляються на поведінковому рівні у найбільш успішних представників боксу.

З метою більшої наочності і зрозумілості, результати аналізу об'єктивно-психологічних рис спортсменів були розбиті нами на декілька груп (компонентів):

- інтелектуально-творчий компонент (самостійність, ініціативність, допитливість, інтелектуальна гнучкість, поведінкова гнучкість, емоційна гнучкість, оригінальність мислення, побіжність мислення, соціальна незалежність);
- емоційно-вольовий компонент (довільність, самовладання, цілеспрямованість, впевненість, наполегливість);
- організаційно-діяльнісний компонент (працелюбність, акуратність,

відповідальність, організованість);

– комунікативний компонент (емпатія, щирість, товариськість, комунікативна сумісність).

Всі ці параметри готовності до змагань мають бути враховані тренерами в спекті психологічної роботи із вихованцями на етапі попередньої базової підготовки, тому дамо більш розгорнуту характеристику цьому етапу.

Відповідно, програмі з боксу для ДЮСШ України, навчально-тренувальний процес з цього виду спорту відбувається поетапно і супроводжуватися переведенням вихованців, які відповідають певним критеріям, з однієї групи в іншу. Передбачається, що юний боксер має пройти такий шлях:

– групу початкової підготовки, в якій здійснюється відбір обдарованих вихованців для подальшої спеціалізації в обраному виді спорту, забезпечується підвищення у них інтересу до регулярної рухової активності, розвиток здібностей, формування морально-етичної і вольової поведінки, опанування вихованцями основ техніки і тактики обраного виду спорту;

– групу попередньої базової підготовки, в яких здійснюється підготовка вихованців до тренувальних та змагальних навантажень, необхідних для досягнення високих спортивних результатів, забезпечується підвищення рівня фізичної підготовки та поліпшення спортивних результатів вихованців;

– групу спеціалізованої базової підготовки, до яких залучається оптимальна кількість перспективних вихованців з метою спеціалізованої спортивної підготовки для досягнення ними високих спортивних результатів;

– групу підготовки до вищих досягнень для забезпечення досягнення вихованцями високих спортивних результатів на всеукраїнських та міжнародних змаганнях, підготовки резерву до національних збірних команд України [23].

Норми наповнюваності груп з боксу в ДЮСШ є такими:

- етап початкової підготовки: 1-й рік – 12 осіб, більше 1 року – 10 осіб;
- етап попередньої базової підготовки: 1-й рік – 8 осіб, 2 роки – 8 осіб, 3 роки – 6 осіб, більше 3 років – 6 осіб;
- етап спеціалізованої базової підготовки: 1-й рік – 6 осіб, 2 5 роки – 5 осіб, більше 2 років – 5 осіб;
- етап підготовки до вищих досягнень – 3 особи [].

У програмі для ДЮСШ зазначено, що мінімальний вік вихованців для занять боксом – 10 років [9].

Переведення вихованців ДЮСШ до наступного етапу навчання або з групи в групу здійснюється відповідно до наказу керівника ДЮСШ на підставі виконаних контрольних нормативів із загально-фізичної і спеціальної підготовки та з урахуванням медичних рекомендацій щодо стану здоров'я. Термін здачі контрольних нормативів з боксу визначається і затверджується наказом керівника ДЮСШ з урахуванням кліматичних умов для літніх видів спорту [9].

Відповідно до предмету нашого дослідження, зосередимо свою увагу на етапі попередньої базової підготовки.

Відповідно документам, на цьому етапі у тренувальні групи залучається оптимальна кількість перспективних вихованців з метою спеціалізованої спортивної підготовки для досягнення ними високих спортивних результатів у майбутньому [9].

У групах попередньої базової підготовки тижневий режим навчання передбачає від 22 до 24 годин тренувань.

У наукових джерелах підкреслюється, що етап попередньої базової підготовки в боксі – це важливий період тренувань для боксерів, коли розвиваються базові навички і техніка, необхідні для подальшого успішного виступу в цьому виді спорту.

Відзначимо, що на етапі попередньої базової підготовки спортсмени зазвичай знайомляться з основами боксу, формують загальні навички та

фізичну підготовку. Це період ознайомлення з технікою ударів, базовими рухами, але ще не спеціалізований [9].

Також на етапі попередньої базової підготовки відбувається загальне введення у світ боксу, де фокус зазвичай робиться на ознайомленні з базовими принципами та технікою [9].

На етапі попередньої базової підготовки завдання не дуже складні, а тренування орієнтовані на загальний розвиток [9].

Іншими словами, попередня базова підготовка є вступом до боксу, під час якого формуються основні уміння і навички з цього виду спорту, тоді як спеціалізована базова підготовка – це більш глибоке і спеціалізоване вивчення технік і навичок, необхідних для успішного боксера.

Отже, особливістю тренування боксерів на етапі попередньої базової підготовки є те, що вони відповідають юнацькому віку який характеризується як сприятливий для розвитку фізичних якостей, що пов'язано це з розвитком усіх систем організму. Хоча при цьому й спостерігається відставання деяких функціональних систем від морфологічних параметрів [9].

Таким чином, етап попередньої базової підготовки в боксі є важливою частиною тренувального процесу боксера. Цей етап охоплює підготовчий період, під час якого спортсмен готує своє тіло до більш інтенсивних тренувань і змагань. Означений етап є основою для подальшої підготовки боксера і дозволяє підготувати його організм до більш складних тренувань і змагань на наступних етапах підготовки.

Відзначимо, що заняття боксом для дітей та юнаків на етапі попередньої базової підготовки має певні психологічні ризики, які варто враховувати.

Вченими називаються ряд чинників, які накладають відбиток на психічну діяльність юних боксерів, а також на розвиток їхньої особистості [5; 7; 10].

Перший такий момент – це травми і страх перед ними. Адже бокс - це контактний вид спорту, де існує підвищений ризик отримання травм. Для дітей це може стати причиною стресу та психологічного непокою, особливо якщо

вони постійно переживають страх перед травмами або тиск від батьків або тренерів на високі результати [10].

Другий момент – це агресія з боку потенційних суперників та конфлікти. Під час тренувань та змагань в боксі часто присутня агресія. Деякі діти можуть мати труднощі у керуванні своєю агресією або не адекватно реагувати на агресію оточуючих. Це може призвести до конфліктів з однолітками або вчинків, що несумісні з правилами фейр-плей [10].

Наступний момент – постійний психологічний тиск та стрес. Дуже часто високий рівень очікувань від тренерів, батьків та самого себе може створювати психологічний тиск для дитини або юнака. Це може призвести до стресу, тривожності та погіршеного самопочуття [10].

Четвертий момент – конкурентне середовище, що негативно впливає на емоційний стан та самопочуття. Вважається, що деякі підлітки можуть відчувати емоційний дисбаланс через велику конкуренцію, високі очікування та можливий низький рівень впевненості у собі [10].

П'ятий момент – це формування негативних поведінкових і особистісних стереотипів. Це пов'язано із тим, що бокс в суспільній свідомості часто асоціюється з агресією та насильством. Вченими відмічено, що заняття боксом у юнацтві може сприяти формуванню негативних стереотипів, зокрема, з вирішення конфліктів за допомогою фізичної сили [10].

Шостий момент полягає у складностях поєднання систематичних занять боксом з іншими видами життєдіяльності. Іноді заняття боксом може зменшити інтерес до інших видів життєдіяльності або навчальних занять, що може вплинути на розвиток різних навичок та інтересів юнаків.

Виходячи із можливості потенційно негативного впливу занять боксом на особистість і психіку юних спортсменів, тренеру важливо забезпечити психологічну підтримку юним спортсменам, сприяти створенню для них безпечного та підтримуючого спортивного середовища, щоб мінімізувати ці психологічні ризики та сприяти їхньому здоровому розвитку.

Роль тренера в психологічній підтримці юнаків, що займаються боксом, є дуже важливою, адже особистість тренера може мати значний вплив на психологічний стан та розвиток юних спортсменів.

При цьому, як свідчать наукові джерела [7; 12; 15], тренер обов'язково має враховувати наступні ключові аспекти взаємовідносин із юними спортсменами.

Вважається, що тренер повинен виявляти емпатію та розуміння до почуттів та емоцій своїх підопічних. Важливо бути відкритим для спілкування, розуміти їхні турботи та проблеми.

Тренер повинен надавати психологічну підтримку, підбадьорювати учнів у важкі моменти, підтримувати їхню віру у власні сили та здібності. Важливо створювати позитивне спортивне середовище, що сприяє перманентному підвищенню мотивації до тренувань та змагань.

Спортивний наставник повинен допомагати розвивати в учнів внутрішню впевненість, підтримувати їхню самооцінку та віру в успіх.

Важливо також збудувати і підтримувати довіру між тренером і спортсменами, створюючи сприятливу атмосферу для вільного обміну думками та відчуттями.

Спортивний педагог має також допомогти розвивати лідерські якості та виховувати відповідальність за власні дії та результати.

Особливо відмітимо, що тренер може навчити юних боксерів використовувати методики саморегуляції, сформувати у них уміння керування стресом та тривогами під час тренувань і змагань.

Важливо, щоб тренер був добрим прикладом для своїх учнів, підтримував їхні амбіції та сприяв їхньому здоровому розвитку не лише як спортсменів, а й як особистостей. Саме такий підхід сприяє психологічному зростанню та добробуту молодих спортсменів.

1.2. Сутність аутогенного тренування та його особливості як засобу психологічної саморегуляції юних боксерів

Аналіз публікацій з проблематики психологічної підготовки боксерів до тренувань і змагань на етапі попередньої базової підготовки показав, що одним з аспектів такої підготовки є навчання юних боксерів навичкам саморегуляції [5; 7; 8; 12].

У той же час, знайомство із джерелами показало, що практичні аспекти такого навчання досліджені недостатньо. До того ж експериментальних даних, які б підтвердили доцільність спрямування діяльності тренера-викладача на таке навчання, авторами не представлено.

Означене обумовлює актуальність спрямування наших зусиль на поглиблене вивчення проблематики саморегуляції спортсменів, взагалі і саморегуляції юних боксерів, зокрема.

Як показує знайомство із науковими джерелами, саморегуляція це властивість біологічних систем автоматично встановлювати та підтримувати певному щодо постійному рівні свої показники життєдіяльності [10].

Вважається, що саморегуляція заснована на використанні можливостей самонавіювання, або аутосугестії.

При цьому самонавіювання, як правило, здійснюється через вербальні формулювання - самонакази. При цьому відбувається формування зв'язків між самонаказами (наприклад, «Я дихаю рівно і спокійно») та психофізіологічними процесами в організмі. Суб'єкт, який пройшов певний курс тренувань, може з допомогою певних формул самонавіювання викликати необхідні відчуття у тілі [16].

За допомогою формул після виходу з самонавіювання можна викликати як стан розслаблення, так і стан активізації, залежно від поставленої мети. Зазвичай застосовується фіксований набір формул, який може бути індивідуально змінений [17].

Методики саморегуляції включають в себе ряд технік, таких як глибоке дихання, візуалізацію, релаксацію м'язів та автосугестію, що дозволяють людям досягати глибокого розслаблення та контролювати свій психологічний стан у стресових ситуаціях. Використання методик саморегуляції може допомогти людям оптимізувати психологічні та емоційні стани для виконання найрізноманітніших завдань життєдіяльності.

Відмітимо, що часто навички, набуті під час саморегуляції, є гарною базою для найрізноманітніших систем управління людиною своїми станами, серед яких може бути як аутотренінг та як гетеротренінг: у першому випадку формули є «вказівками самому собі», у другому - у дії бере участь інша людина [17].

Найпростішою і тому найрасповсюдженішою формою саморегуляції виступає аутогенне тренування – психологічна методика, спрямована на відновлення динамічної рівноваги гомеостатичних механізмів людського організму, порушених в результаті стресу [12].

Методика аутогенного тренування (аутотренінгу) заснована на застосуванні м'язової релаксації, самонавіювання та аутодидактиці (самовихуванні). Будучи «родичкою» гіпнотерапії, аутотренінг вигідно відрізняється від останньої тим, що суб'єкт активно залучається до терапії, на відміну від пасивної ролі пацієнта в лікуванні гіпнозом [17].

Як лікувальний метод аутотренінг був запропонований німецьким лікарем Й. Шульцем (Schultz, J. H.) у 1932 році. Його методика спочатку виникла для застосування в медичній практиці як психотерапевтичний засіб для лікування хворих людей в умовах клініки. Утім, поступово ця методика стала популярною і серед здорових людей, які прагнуть розширити свої психічні та фізичні можливості [28].

Вважається, що лікувальний ефект аутотренінгу обумовлений релаксацією трофотропної реакції, що супроводжується підвищенням тону парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи, що, своєю чергою,

сприяє нейтралізації негативної стресової реакції організму. Деякі дослідники пов'язують дію аутотренінгу з ослабленням активності лімбічної та гіпоталамічної областей головного мозку [28].

Медична практика довела, що аутотренінг показаний при лікуванні неврозів, функціональних розладів та психосоматичних захворювань, насамперед при неврастенні. Разом з тим, низькі результати аутогенне тренування показує при лікуванні істерії, психастенії та іпохондричних синдромів [17].

Хороший результат аутогенне тренування показало при лікуванні захворювань, що мають основою емоційну напругу, а також напругу гладкої мускулатури – бронхіальної астми, гіпертонічної хвороби, облітеруючого ендоеартриту, диспное, езофагоспазми, стенокардії тощо. Задовільні результати отримані під час використання аутогенного тренування в лікуванні виразкової хвороби желудка [28].

Відмічається, що аутогенне тренування дозволяє прискорити руйнування стійкого патологічного стану при заїканні та підвищити ефективність комплексного методу лікування цієї хвороби у складі з іншими компонентами терапевтичного комплексу [28].

У той же час, використання аутотренінгу не показано при станах неясної свідомості та марення, гострих соматичних нападів та вегетативних кризах [28].

Відзначимо, що аутогенне тренування також застосовується у системі підготовки спортсменів до змагань. Насамперед, для прискорення процесів відновлення після змагань та корекції передзмагальних психічних станів [10].

Існують різні варіанти методу аутогенного тренування.

Класичний варіант аутогенного тренування (методика Й. Шульца) представлений шістьма стандартними вправами, спрямованими на м'язи, кровоносні судини, серце, дихання, черевні органи, голову. У ході вправи

відбувається фіксація уваги на певній ділянці тіла або органі, повторення формули (наприклад, «Моя права рука важка») та переживання бажаних відчуттів. За кілька місяців тренування пацієнт може з допомогою певної фрази викликати потрібне відчуття [28].

Модифікація класичного варіанта аутогенного тренування у формі самовпливу, запропонований А. Некрасовим. У цьому варіанті тренування змінено 6 напрямів впливу: тяжкість, тепло, дихання, серце, живіт, лоб. Для кожного напрямку застосовуються кілька формул, кожна з яких повторюється по кілька разів [17].

Модифікація класичного варіанта Л. Гіссена, яка передбачає дві групи вправ: заспокійливу та мобілізаційну. Заспокійлива частина містить 5 груп по 10 формул у кожній, перша група – вступна. Мобілізаційна частина містить 2 групи: формули активізації та формули тонізації [17].

Аутоофтальмотренінг – методика, розроблена Л. Грімаком та А. Ізраєлянком, спрямована на усунення дефектів зору, що знаходяться на ранній стадії розвитку, і дозволяє відстрочити розвиток хронічної втоми зорової. Ця методика передбачає виконання спеціальних вправ, що формують зорові образи, працюючи з якими, людина покращує зорові функції [17].

За Л. Грімаком, під час сеансу людина спочатку занурюється у стан спокою, потім подумки накопичує тепло навколо очей, потім уявляє собі точку, яку змушує віддалятися і наближатися, рухатися різною траєкторією. Таким чином людина подумки виконує гімнастику для очей. Наприкінці сеансу вона виходить із стану аутогенного занурення. При виконанні вправ приділяється увага диханню і відчуттям, що викликаються [17].

Методика аутогенного тренування у формі гетеротренінгу. Цей вид тренування передбачає деяку участь психолога у саморегуляції пацієнта. Ця методика зазвичай застосовується під час короткої перерви у роботі. Вона складається з двох основних частин: етапу занурення та етапу виходу з глибоких ступенів аутогенного занурення [17].

Утім, серед різноманітних методик аутогенного тренування, зосередимо свою увагу на методиці Й. Шульца, одна з важливих заслуг якого полягала в тому, що він використав накопичений століттями досвід деяких йогічних систем, очистивши їх від властивого містицизму. Створена ним школа своєю багаторічною клінічною практикою підтвердила дієвість аутогенного тренування як засобу лікування та саморозвитку [28].

Аутогенна техніка, розроблена Й. Шульцем, складається з 6 стандартних вправ, що є початковим курсом, і 7 медитативних вправ, що становлять так званий вищий курс. Автором передбачалося, що тренування проводяться щодня, зазвичай через деякий час після їди (два або три рази протягом дня), у відповідному приміщенні, що забезпечує хорошу звукоізоляцію та комфортну температуру [28].

У силу специфіки предмету нашого дослідження, зосередимо свою увагу на «нижчому» ступіні методики Й. Шульца.

При заняттях нижчим ступенем аутотренінгу людина має знаходитися в одному із трьох вихідних положень (поза «кучера», лежачи або напівлежачи) і виконувати шість вправ:

- «тяжкість» – на розслаблення м'язового тонусу;
- «тепло» – на розширення судин шкірного покриву;
- «пульс» – нормалізується серцебиття;
- «дихання» – виробляє спонтанне та рівномірне дихання;
- «сонячне сплетення» – нормалізує кровопостачання внутрішніх органів;
- «прохолодний лоб» – послаблення та/або припинення головного болю

[28].

Деякі дослідники відмічають, що ключовим для вправ аутогенного тренування «нижчого» ступеня методики Й. Шульца є поняття «перемикання», що визначається як зниження активності кори головного мозку, що виникає в результаті зосередження на формулах аутотренінгу. При цьому цей стан характеризується як проміжний між неспанням та сном.

Відмачається також близькість такого стану до першої стадії гіпнотичного сну [4].

Отже, аутогенне тренування – це метод психологічної релаксації та саморегуляції, який сприяє зниженню рівня стресу, покращенню концентрації і зосередженості, а також підвищенню загального психофізичного стану людини.

Утім, у наукових джерелах [4; 5; 8; 10; 12] є свідчення про доцільність використання аутогенного тренування в боксі. Вченими зазначається, що цей метод може мати кілька застосувань, серед яких:

- контроль нервово-психічного стану - боксери можуть використовувати аутогенне тренування для зниження тривожності перед боєм або тренуванням, адже рівень саморегуляції і зосередженості може впливати на емоційний стан під час підготовки до поєдинку;

- керування стресом - адже стрес є невід’ємним атрибутом боксу і здатність контролювати цей стрес може відігравати ключову роль в успіху спортсмена. Аутогенне тренування може допомогти боксерам зберігати спокій і контроль над емоціями під час бою;

- підвищення концентрації та уваги, які під час тренувань і поєдинків грають важливу роль. Вважається, що аутогенне тренування може допомогти підвищити рівень уваги та покращити концентрацію на моменті;

- відновлення після тренувань і змагань. Адже з’ясовано, що аутогенне тренування може бути корисним для спортсменів у відновленні після важких тренувань або змагань, сприяючи релаксації м’язів та загальному відновленню організму [8].

Знайомство із науковими джерелами [5] показало, що аутогенне тренування для боксерів у віці 15 років має починатися із знайомства з методом, тобто пояснення підліткам суті аутогенного тренування і його задач (розслабитися, покращити концентрацію та контроль над емоціями тощо).

Після цього доцільно навчити їх глибокому диханню. Для цього можна попросити їх сісти або лягти в зручному положенні, закрити очі і зосередитися на своєму диханні, звертаючи увагу на вдихи та видихи.

Наступним етапам навчання можуть бути інструкції щодо послідовного розслаблення різних груп м'язів у тілі, починаючи з ніг і закінчуючи головою. При цьому може бути дана установка на відслідковування того, як напруга повільно розрішується у кожній групі м'язів.

Ще одним моментом, який бажано дотримати при знайомстві боксерів із техніками аутотренінг є уявлення юнаками ситуацій, які сприяють їхньому успіху в боксі: успішний бій, влучні удари, досконала техніка тощо.

При організації першого досвіду аутогенного тренування також бажано звернути увагу на підтримуючі запевнення для підлітків. Наприклад, «Я спокійний і зосереджений», «Мої рухи точні та швидкі», «Я готовий до викликів».

Науковці звертають увагу на те, що залучення юнаків до аутогенного тренування має враховувати їх індивідуальні особливості. Важливо не тиснути на них і не чинити непотрібного стресу [29].

Також важливим є регулярність в практиках аутогенного тренування, щоб юнаки мали змогу вивчити та впровадити їх у свою щоденну підготовку до тренувань та боїв [35].

Відмічається, що використання аутогенного тренування у юних боксерів може мати свої особливості та складнощі через кілька причин. Одна з яких - неоднаковий темперамент, різниця у культурних та поведінкових звичках [36].

Деякі юні спортсмени можуть відчувати незвичність або незручність при використанні аутогенного тренування, оскільки це вимагає від них вміння розслабитися та концентруватися на своєму внутрішньому стані [34].

Розуміння описаних вище складнощів та надання підтримки юним спортсменам у подоланні цих перешкод може бути ключем до успішного використання аутогенного тренування в їхньому спортивному житті.

Відзначимо, що певною проблемою виступає оцінка ефективності аутогенного тренування в спортивній діяльності, взагалі і в підготовці юних боксерів, зокрема.

Аналіз наукових джерел [12] показав, що ефективність аутогенного тренування може бути оцінена через різні параметри.

Наприклад, у якості індикатору такої ефективності може виступати покращення психофізичного стану людини, що включає покращення сну та загального самопочуття.

Також можна брати до відома зниження рівня стресу та тривожності щ використанням анкет або шкал оцінки стресу та тривожності.

Іншим індикатором ефективності аутогенного тренування можна вважати покращення фізіологічних показників, таких як пульс, кров'яний тиск, рівень гормонів стресу (наприклад, кортизолу).

Також вченими відмічається, що доволі точним індикатором ефективності аутогенного тренування може виступати покращення спортивної результативності під час тренувань та змагань.

Відмітимо, що інформацію про ефективність аутотренінгу можуть дати педагогічні спостереження, які фіксують підвищення рівню концентрації та уваги з боку спортсменів, а також данні самооцінювання спортсменами свого емоційного стану, суб'єктивних відчуттів після тренувань та змагань.

Утім, вчені відмічають, що для найбільш об'єктивного оцінювання ефективності аутогенного тренування доцільно використовувати комбінацію об'єктивних (фізіологічних параметрів) та суб'єктивних (анкети, самооцінка) методів оцінки. Такий підхід дозволяє отримати більш повне уявлення про вплив тренування на психофізичний стан учасників.

Означені положення будуть покладені нами при виборі діагностичного інструментарію у нашій магістерській роботі.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Психологічне тестування.
3. Педагогічний експеримент.
4. Методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою характеристики навчально-тренувального процесу боксерів груп попередньої базової підготовки, а також визначення сутності аутогенного тренування та його особливостей у контексті спортивної діяльності.

На підставі цього аналізу була розроблена методика психологічної саморегуляції юних боксерів, спрямована на упорядкування та оптимізацію їх психічних процесів, а також управління станом готовності до змагань.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив також аргументувати актуальність вибраної теми, сформулювати гіпотезу і мету, вибрати адекватні методи дослідження.

Для підтвердження гіпотези дослідження був проведений педагогічний експеримент.

Експеримент проводився за планом для двох нееквівалентних груп з тестуванням після впливу. Він тривав 9 місяців і передбачав використання боксерами експериментальної групи в ДЮСШ методики психологічної саморегуляції на основі аутогенного тренінгу.

Наприкінці експерименту проводилося анкетування юнаків, які займалися боксом і належали до експериментальної та контрольної груп.

Серед діагностичних інструментів для визначення рівню сформованості у юнаків навичок соціальної взаємодії обрано психологічну методику «Шкала депресії, тривоги та стресу» (Depression Anxiety and Stress Scale, DASS), яка є однією з найпоширеніших сучасних шкал психологічного дискомфорту. Була використана скорочена версія (21 питання, DASS-21) (додаток А).

Методика містить три шкали самозвіту, призначених для діагностики депресії, тривоги та стресу.

Шкала стресу чутлива до хронічного неспецифічного збудження та діагностує труднощі з розслабленням, нервові збудження та дратівливість.

Шкала тривоги оцінює вегетативне збудження, напруження скелетних м'язів, ситуативну тривогу та суб'єктивний досвід переживання тривожних станів.

Шкала депресії вимірює такі психічні стани та переживання, як дисфорія, безнадійність, знецінення життя, самознищення, апатія та ангедонія [25].

Ставлення до пунктів опитувальника оцінюється респондентами за шкалою Р. Лейкерта.

Обробка результатів досліджень здійснювалася статистичними методами на персональному комп'ютері засобами програмного пакету Statistica 6 [Ошибка! Источник ссылки не найден.].

Серед методів математичної статистики, використаних для опрацювання отриманих результатів такі:

- визначення медіани;
- аналіз гістограм;
- порівняння результатів опитування за критерієм Манна-Уїтні (U-критерієм) (при порівнянні даних достовірними вважалися відмінності при $p < 0,05$).

2.2. Організація дослідження

Дослідження виконувалося протягом 13 місяців (вересень 2022 – жовтень 2023 р. включно).

Перший етап (вересень 2022 р.). Було обгрунтовано науковий апарат дослідження – тема, об’єкт, предмет, мета, завдання і методи дослідження, проводився огляд наукових джерел.

Другий етап (жовтень – грудень 2022 р.). На основі аналізу та узагальнення науково-методичної літератури розроблено методику психологічної підготовки боксерів груп попередньої базової підготовки до змагань з використанням аутотренінгових вправ. Також на цьому етапі було обгрунтовано використання діагностичного інструментарію дослідження.

Третій етап (січень 2023 р. – травень 2023 р. включно) – проведено експеримент з перевірки ефективності використання аутогенних вправ у навчально-тренувальному процесі юних боксерів груп попередньої базової підготовки.

Четвертий етап (червень 2023 р. – жовтень 2023 р. включно) – опрацювання результатів експерименту, формулювання висновків дослідження, робота над текстом магістерської роботи.

Експеримент проводився на базі ГО «Академія змішаних єдиноборств» м. Запоріжжя.

До експериментальної групи (ЕГ) увійшло 11-ть 14-15-ти річних юнаків, які займалися боксом. До контрольної групи (КГ) входило 11-ть 14-15-ти річних юнаків, які також займалися боксом у тому ж закладі, проте не використовували аутогенне тренування при підготовці до тренувань та змагань. Поділ спортсменів на ЕГ та КГ здійснювався з використанням процедури рандомізації.

Спортсмени експериментальної групи були проінструктовані тренером про техніку аутогенного тренування за методом Й. Шульца. Окрім інструктажу із спортсменами було проведено практичне заняття. У якості

інструменту самоконтролю, спортсмени експериментальної групи використовували спортивний щоденник, в який записували не тільки зміст тренувальної роботи, а й опис свого психологічного стану на тренуваннях та змаганнях.

У продовж експерименту (5 місяців) спортсмени використовували аутогенне тренування як елемент навчально-тренувального процесу. При цьому кожен сеанс аутогенного тренування включав шість стандартних вправ. Перехід до кожної наступної вправи відбувався після досягнення суб'єктивного відчуття ефекту від попередньої вправи.

Після впровадження в експериментальній групі аутогенних вправ наприкінці експерименту, проведено дослідження спортсменів експериментальної та контрольної груп з використанням діагностичної методики «Шкала депресії, тривоги та стресу» (Depression Anxiety and Stress Scale, DASS), яка є однією з найпоширеніших сучасних шкал визначення психологічного дискомфорту. Була використана скорочена версія, що містить 21 питання (DASS-21) (Додаток А).

Тестування з використанням означеної методики проводилося один раз перед ключовими змаганнями сезону – Чемпіонатом області з боксу. Дані, отримані в результаті тестування в контрольні і експериментальній групах порівнювалися за критерієм Манна-Уїтні.

Результати обробки експериментальних даних, а також їхня інтерпретація, подані у підрозділі 3.2. магістерської роботи. На основі отриманих результатів дослідження сформульовано висновки та представлені практичні рекомендації.

РОЗДІЛ 3

ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЮНИХ БОКСЕРІВ

3.1. Зміст методики психологічної саморегуляції юних боксерів на основі аутогенного тренування

Методика психологічної саморегуляції юних боксерів на основі аутогенного тренування розглядається нами як важливий фактор підвищення їхньої спортивної успішності та психологічної стійкості.

Ми виходимо з того, що одним з завдань тренера має стати навчання вихованців техніці психологічної саморегуляції, яка базується на використанні самовпливу та самовпевнення.

Методика передбачала самовплив спортсменом на свій на психічний стан ментальні вправи, які супроводжувалися такими установками:

- концентрація на власному тілі – спортсмени навчалися уважно контролювати своє тіло, починаючи з дихання та закінчуючи м'язовою релаксацією;
- візуалізація, що включала уявлення спортсменом себе у спокійному місці, використання ментальних образів для сприяння релаксації та впевненості;
- автосугестія, яка передбачала використання позитивних фраз або мантр для впливу на психіку і підтримки рівноваги;
- поступове збільшення контролю, сутність якого полігало у покроковому поглибленні навичок саморегуляції, що дозволяло поступово зміцнювати контроль над власним психологічним станом.

У запропонованому нами курсі аутотренінгу використовувалися такі стандартні вправи за методикою І. Шульца.

Перша вправа аутогенного тренування.

Мета першої стандартної вправи полягає у виробленні вміння розслабляти тіло.

1. Я спокійний ... моя права рука важка ... Тривалість 30-40 сек. Повторювати протягом кількох днів.

2. Я спокійний... моя права рука важка... Я спокійний... моя ліва рука важка... мої руки важкі... Тривалість 30-40 сек. Повторювати протягом 2-3 днів.

3. Я спокійний... моя права рука важка... Я спокійний... моя ліва рука важка... Я спокійний... моя ліва нога важка... моя права нога важка... Тривалість 30-40 сек. Повторювати 2-3 дні.

4. Я спокійний... моя ліва нога важка... Я спокійний... моя права нога важка... Тривалість 30-40 сек. Повторювати 2-3 дні.

5. Я спокійний... моя права нога важка... Я спокійний... моя ліва нога важка... Мої ноги важкі... Тривалість 60 сек. Повторювати 4-5 днів.

6. Я спокійний... моя права нога важка... Я спокійний... моя ліва нога важка... Мої ноги важкі... Я спокійний... моя права рука важка... Я спокійний... моя ліва рука важка... Мої руки важкі... Моє тіло важке... Тривалість 60 сек. Повторювати протягом 4-5 днів.

Друга вправа аутогенного тренування.

Мета другої стандартної вправи полягає у збільшенні ступеня розслаблення та розширенні периферичних кровоносних судин. Відомо, що з підвищенні температури відбувається розширення периферичних кровоносних судин. Це може бути досягнуто за допомогою навіюваного собі уявлення про зігрівання тіла.

1. Я спокійний ... мої руки і ноги важкі ... Тривалість 60 сек. Повторювати протягом 9-10 днів. Після цього тривалість збільшується до 75-90 сек, і вправа повторюється протягом кількох днів.

2. Я спокійний... мої руки та ноги важкі... Мої ноги теплі... Моя права рука тепла... Тривалість 3 хвилини. Повторювати 6-7 днів.

3. Я спокійний... мої руки та ноги важкі... Мої ноги теплі... моя права рука тепла... моя ліва рука тепла... Тривалість 3 хвилини. Повторювати протягом 4-5 днів.

4. Я спокійний... мої руки та ноги дуже важкі... Мої ноги теплі... мої руки теплі... Тривалість 3 хвилини. Повторювати протягом 4-5 днів.

5. Я спокійний... мої руки та ноги важкі... Мої руки та ноги теплі... Моє тіло тепле та важке... Тривалість 3 хвилини. Повторювати протягом 4-5 днів.

Третя вправа аутогенного тренування.

Мета третьої вправи полягає у вирівнюванні ритму серця та заспокоєнні серцевої діяльності. У положенні лежачи практикуючий поміщає свою праву руку на область серця і подумки вимовляє наступну аутосуггестивну фразу:

Я спокійний... мої руки та ноги важкі... мої руки та ноги теплі... моє серце б'ється спокійно та ритмічно... Тривалість 90-100 сек. Повторювати протягом 10-12 днів.

Четверта вправа аутогенного тренування.

Четверта стандартна вправа робить своїм об'єктом процес дихання. Зазначимо, що перші три стандартні вправи хоч і побічно, але також впливають на процес дихання, заспокоюючи та гармонізуючи його. Метою цієї вправи є прямий вплив на дихальний ритм. Використовується така аутосуггестивна фраза:

Я спокійний... мої руки та ноги важкі та теплі... Моє серце б'ється спокійно та ритмічно. Я дихаю глибоко та рівномірно... Тривалість 2 хвилини. Повторювати протягом 15-16 днів.

П'ята вправа аутогенного тренування.

Фізіологічні та психотерапевтичні дослідження показали, що зігрівання черевної області призводить до заспокоєння діяльності центральної нервової системи. Тому метою п'ятої стандартної вправи є досягнення цього ефекту. Використовується така аутосуггестивна фраза:

Я спокійний... мої руки та ноги важкі та теплі... Моє серце б'ється спокійно та ритмічно... я дихаю глибоко та рівномірно... Моє сонячне сплетіння випромінює тепло. Тривалість 3 хвилини. Повторювати протягом 20 днів.

Шоста вправа аутогенного тренування.

Давно відомо, що охолодження чола за допомогою компресу чи інших засобів призводить до сприятливих для нервової діяльності результатів. У цьому полягає мета шостого стандартного вправи. Використовується така аутосуггестивна фраза:

Я спокійний... мої руки та ноги важкі та теплі... Моє серце б'ється спокійно та рівномірно... я дихаю глибоко та рівномірно... Моє сонячне сплетіння випромінює тепло. Мій лоб прохолодний. Тривалість 2 хвилини. Повторювати протягом 15 днів [28].

Відзначимо, що тренер, який працював з молодими спортсменами, добре розумів техніку аутогенного тренування і міг належним чином впроваджувати їх у тренувальний процес, враховуючи індивідуальні особливості кожного спортсмена.

Отже, запропонована нами методика включала в себе ряд практик, спрямованих на досягнення глибокої релаксації та психологічної гармонії. Для юних боксерів вона може бути особливо корисною, оскільки допомагає контролювати стрес, підвищує концентрацію та сприяє підвищенню ефективності тренувань та змагань.

3.2. Вплив експериментальної методики на психологічний стан і змагальну готовність юних боксерів

Ключове місце у нашому дослідженні посідала перевірка припущення про ефективність розробленої методики саморегуляції у юнаків, які займаються у секції боксу.

Подальшим кроком нашого дослідження стала перевірка відмінностей між показниками в експериментальній та контрольній групах з використанням статистичного критерію Манна-Уїтні.

Результати цієї перевірки представлено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Порівняння даних, отриманих з використанням методики «Шкала депресії, тривоги та стресу» за критерієм Манна-Уїтні наприкінці експерименту

Шкала	Медіана		U	p	Стат. гіп.
	ЕГ	КГ			
Тривога	4	9	26,5	0,027	H_1
Стрес	4	14	29,5	0,045	H_1
Депресія	2	10	15	0,003	H_1

Примітка: стовпчику стовпчику «U» наведено емпіричне значення критерію Манна–Уїтні; у стовпчику «Стат. гіп.» наведено результат прийняття статистичної гіпотези (H_0 – нульова гіпотеза; H_1 – альтернативна гіпотеза).

Як видно з таблиці 3.1, порівняння за критерієм Манна–Уїтні показало наявність статистично значущих відмінностей за всіма шкалами методики «Шкала депресии, тревоги и стресса» (DASS-21).

Отримані дані інтерпретуємо наступним чином.

Вважаємо, що отримані дані вказують на те, що у боксерів КГ більшою мірою виражене хронічне неспецифічне збудження вегетативної нервової системи, що обумовлює труднощі з м'язовим розслабленням, невиправданий зайвий тонус скелетних м'язів під час тренувань та перед змаганнями, а також певну дратливість у різних ситуаціях життєдіяльності. У той же час, у боксерів ЕГ менш схильні до неконструктивних вегетативних реакцій і, відповідно до погіршення самопочуття.

Також, відмічаємо значно вищий рівень тривоги у боксерів КГ, пов'язаної із суб'єктивним досвідом переживання різноманітних подій і станів.

У той же час, очевидно, боксери ЕГ менш піддані впливу негативних переживань.

Відповідно отриманим даним, спортсмени КГ частіше і сильніше ніж спортсмени ЕГ переживають такі стани як безнадійність, знецінення життя, самоприниження та апатію. Зокрема, вірогідно, ці стани у боксерів КГ частіше виникають напередодні змагань.

Як додатковий інструмент дослідження, нами використаний аналіз гістограми, який дозволив оцінити ряд статистичних показників, зробити висновки про функцію розподілу та визначити можливі відхилення, а також порівняти набори даних [Ошибка! Источник ссылки не найден.].

Гістограму даних, отриманих в КГ та ЕГ за методикою «Шкала депресії, тривоги та стресу» наприкінці експерименту приводимо на рис. 3.1.

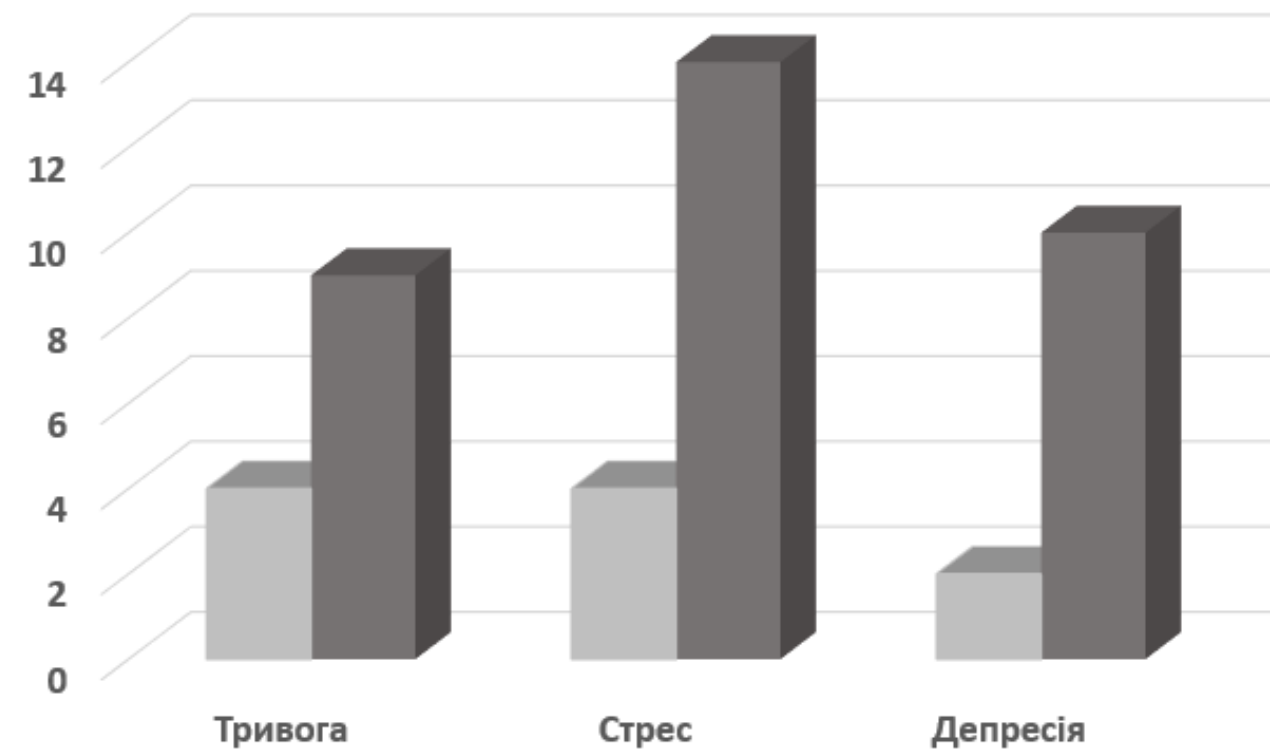


Рисунок 3.1. Гістограма даних, отриманих в КГ (світліший стовпчик) та ЕГ (темніший стовпчик) за методикою «Шкала депресії, тривоги та стресу» наприкінці експерименту

Окрім об'єктивних результатів, вважаємо за доцільне додати, що за нашим спостереженням, методи психологічної саморегуляції з використанням аутотренінгових вправ у значній мірі сприяли формуванню у боксерів груп попередньої базової підготовки спокою та концентрації напередодні і під час змагань, покращуючи їхню спортивну ефективність та загальний психологічний стан.

Отже проведене дослідження повною мірою підтвердило висловлене нами припущення про позитивний вплив аутогенного тренування на психологічний стан юних боксерів.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукових джерел з проблематики психологічної підготовки боксерів на етапі попередньої базової підготовки дозволив констатувати наступне.

Аутогенне тренування – психологічна методика, спрямована на відновлення динамічної рівноваги гомеостатичних механізмів людського організму, порушених в результаті стресу.

Аутогенне тренування як метод психологічної релаксації та саморегуляції, може бути корисним для боксерів будь-якого віку, включаючи підлітків у віці 15 років.

Утім, останнім часом, дослідники, які вивчають теоретичні і методичні аспекти дитячого та юнацького боксу, зміщують акценти на рухову компоненту тренувань та змагань, залишаючи поза увагою формування у юних боксерів навичок психічної саморегуляції у стресових умовах тренувань та змагань. При цьому дослідження, присвячені впливу аутогенного тренування на психологічну готовність юних боксерів до змагань або тренувань до сьогодні не проводилися.

2. Запропонована нами методика психологічної саморегуляції боксерів на етапі попередньої базової підготовки, основана на аутогенному тренуванні базувалася на ідеях та вербальних формулах Й. Шульца. В основі цієї методики покладено такі методичні положення:

- концентрація на власному тілі – юні спортсмени отримували установку уважно контролювати своє тіло, починаючи з дихання та закінчуючи м'язовою релаксацією;

- візуалізація, що включала установку на уявлення спортсменом себе у спокійному місці, використання ментальних образів для сприяння релаксації та впевненості;

- автосугестія, яка передбачала використання позитивних вербальних конструкцій для впливу на психіку і підтримку психологічної рівноваги;
- поступове збільшення контролю, сутність якого полягало у покроковому поглибленні ступеню саморегуляції, що дозволяло поступово зміцнювати юним боксерам контроль над власним психологічним станом.

У запропонованому нами курсі аутотренінгу використовувалися стандартні аутотренінгові вправи Й. Шульца, які ставили за мету:

- перша – вироблення вміння розслабляти тіло;
- друга – збільшення ступеня розслаблення та розширенні периферичних кровоносних судин;
- третя – вирівнювання ритму серця та заспокоєння серцевої діяльності;
- четверта – регуляція процесу дихання;
- п'ята – заспокоєння діяльності центральної нервової системи;
- шоста – упорядкування нервової діяльності.

Перехід до кожної наступної вправи відбувався через 3-4 тижня після досягнення суб'єктивного відчуття ефекту від попередньої вправи.

3. Для перевірки ефективності аутогенного тренування на базі ГО «Академія змішаних єдиноборств» м. Запоріжжя. проведено педагогічний експеримент.

В експерименті взяли участь 22 боксери, які тренувалися на базі ГО «Академія змішаних єдиноборств» м. Запоріжжя.

Методом рандомізації вони були поділені на експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) групу. До ЕГ увійшло 11-ть 14-15-ти річних юнаків. У продовж експерименту (5 місяців) спортсмени використовували аутогенне тренування як елемент навчально-тренувального процесу. До КГ входило 11-ть 14-15-ти річних юнаків, які не використовували аутогенне тренування при підготовці до тренувань та змагань.

Наприкінці експерименту, після впровадження в експериментальній групі аутогенних вправ протягом 5-ти місяців, проведено дослідження

спортсменів ЕГ та КГ з використанням діагностичної методики «Шкала депресії, тривоги та стресу» (DASS-21).

Тестування з використанням означеної методики проводилося один раз перед ключовими змаганнями сезону – Чемпіонатом області з боксу. Дані, отримані в результаті тестування в контрольній і експериментальній групах порівнювалися за критерієм Манна-Уїтні.

У результаті порівняння за цим критерієм виявлено, що між контрольною та експериментальною групами за всіма шкалами методики DASS-21 (стресу, тривоги, депресії) є статистично достовірна ($p < 0,05$) різниця в даних. При цьому в експериментальній групі рівень станів, які вимірює методика був нижчий, ніж контрольній групі.

Означені результати вказують на те, що у спортсменів контрольної групи перед змаганнями стрес є більш вираженим, що виявляється в хронічному неспецифічному збудженні, труднощах з розслабленням, а також дратівливістю у різноманітних ситуаціях життєдіяльності. Також, дані вказують на те, що спортсмени контрольної групи більш схильні до надлишкового напруження скелетних м'язів, ситуативної тривоги та переживання тривожних станів. Окрім того, дані вказують на виражену тенденцію у спортсменів контрольної групи до відчуття безнадійності та апатії.

Сказане дає підстави для висновку про те, що застосування аутогенного тренінгу в експериментальній групі привело до достовірно кращої підготовки спортсменів, які їй належали до змагань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артющенко О. Ф., Артющенко А. О., Волков В. Л. Типологічні особливості прояву вольових якостей в учнів старшого шкільного віку . *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2012. № 19 (3). С. 102-109. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2012_19%283%29__14.
2. Безкоровайна О. В. Самоствердження як важливий соціально-психологічний феномен становлення особистості раннього юнацького віку. *Рідна школа*, 2009. № 4. С.32–35.
3. Бех І. Д. Виховання особистості. К. : Либідь, 2003. 344 с.
4. Деревинская В. В. Систематизация методов регуляции эмоциональных состояний спортсмена к условиям соревновательной деятельности. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports.* 2007. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistematizitsiya-metodov-regulyatsii-emotsionalnyh-sostoyaniy-sportsmena-k-usloviyam-sorevnovatelnoy-deyatelnosti>.
5. Єршоменко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навчальний посібник : у 2-х ч. Ч. 1. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 462 с.
6. Іванов, В. І., Заярко, А. В. Шляхи формування у спортсменів умінь оцінювати та керувати своїми емоційним станом. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С.. Харків: ХХПІ, 2000. №10. С. 3-7.
7. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте; пер. с англ. Ханина Ю. Л. М. : ФиС, 1978 г. 224 с.
8. Мазін В. М. Організація виховного процесу у дитячо-юнацьких спортивних школах (теоретико-методичний аспект) : монографія. Запоріжжя: ЗНТУ, 2015. 468 с.

9. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів з боксу. Державна. Київ 2004. 36 с.

10. Назимок, В. В. Психологічна підготовка боксерів до змагань. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2016, 3: 89-92.

11. Остьянов В. Н. Обучение и тренировка боксеров. К.: Олимп. лит., 2011. 272 с.

12. Приходько, П. Е. Психологічна підготовка боксерів до змагань. 2015. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2015. Випуск 6 (62). С. 57-60. URL:

<https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/10996/Prikhodko.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

13. Стасюк Р. М., Востоцька І. Ф., Осіпова І. Л. Вплив фізичного виховання на гармонійний розвиток особистості. *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 3. С. 89–91.

14. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту : у 2 т. / [ред. Т. Ю. Круцевич ; пер. з рос. Л. К. Кожевнікової]. К. : Олімпійська літ., 2008. Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 392 с.; Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення. 368 с.

15. Тіняков А. О. Аналіз можливостей юнацького спорту як соціальної системи у вихованні моральних якостей особистості. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2010. № 3. С. 66-73. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipuss_2010_3_11.

16. Томас К. Переживание образов: Высшая степень аутогенной тренировки = Praxis der Selbsthypnose des Autogenen Trainings (nach I. H. Schultz). М.: Эйдос, 1994. 79 с.

17. Уотерфилд Р. Самогипноз. Гипноз. Скрытые глубины: История открытия и применения = Hidden Depths: The story of Hypnosis. М.: АСТ, 2006. С. 443-444.
18. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання. Дніпропетровськ : Дріант, 2007. 486 с.
19. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навч. книга. Богдан, Ч. 1. 2007. 272 с.
20. Шкала депрессии, тревоги и стресса (Depression Anxiety and Stress Scale, DASS). URL: <https://psytests.org/depr/dass.html>
21. Das R, Jhajharia B, Roy B. Association between physical fitness and BMI among school going male children. *Journal of Sports Science and Nutrition*. 2021;2(1):111-114.
22. Davis SF, Huss MT, Becker AH. Norman Triplett and the dawning of sport psychology. *The Sport Psychologist*. 1995. 9. p. 366-375.
23. Greenberg JS. Comprehensive stress management. New York: McGraw-Hill; 2009.
24. Kumar, P., & Kumaran, R. S. Effect of autogenic training and meditation on handball players ability to manage mental stress. *International Journal of Physical Education, Sports and Health* 2023. 10(4). p. 276-277. URL: <https://www.kheljournal.com/archives/2023/vol10issue4/PartD/10-4-46-964.pdf>
25. Lovibond S. H., Lovibond P. F. Manual for the Depression Anxiety Stress Scales. Sydney: Psychology Foundation, 1995.
26. Lovibond S. H., Lovibond P. F. Manual for the Depression Anxiety Stress Scales. Sydney: Psychology Foundation, 1995
27. Parnabas, V. A. The effect of coping strategies techniques on taekwondo athletes. *International Journal of Education & Applied Sciences Research*. 2015. Vol.2, Issue 3. pp 17-23.
28. Schultz JH, Luthe W. Autogenic training: A psychophysiological approach to psychotherapy. New York, NY: Grune and Stratton; c1959.

29. Sharma A, Prasad BK. Effect of 12 Weeks VMBR Training on Anxiety among Table Tennis Players. *IJFANS*. 2022. 11. p. 8662-8669.
30. Sharma A, Prasad BK. Effect of Visual Motor Behavior Rehearsal Training on Psychological Dimensions of Anxiety and Mental Toughness of Table Tennis Players. *Physical Education Theory and Methodology*. 2023. 23(1). p. 28-34. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.1.04>
31. Sharma A, Purashwani P. Relationship between selected psychological variables among trainees of combat sports. *Journal of sports science and nutrition*, 2021. 2(1). p. 01-03. <https://doi.org/10.33545/27077012.2021.v2.i1a.25>
32. Sharma A. Analysis of relationship between selected psychological dimensions with skill performing competencies of table tennis players. *Poonam shodh Rachna*. 2022. 1(7). p. 1-5. <https://doi.org/10.56642/psr.v01i07.001>
33. Simon Lange-Smith, Josephine Cabot, Pete Coffee, Katie Gunnell & David Tod (2023) The efficacy of psychological skills training for enhancing performance in sport: a review of reviews, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, DOI: [10.1080/1612197X.2023.2168725](https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2168725)
34. Tole, Babasab Ramachandra, Singh, Virendra (2023) Effect of autogenic training on anxiety among university soccer players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health* 2023. 10(2). P. 83-84. URL: <https://www.kheljournal.com/archives/2023/vol10issue2/PartB/10-2-13-463.pdf>
35. Vynohradov, V. E., Pastukhova, V. A., Lukyantseva, H. V., Buka, G. Y., Fedoniuk, L. Y., & Chervatiuk, A. M. Maintaining competitive in elite sports with acute plantar fasciitis. *Polski Merkurusz Lekarski*. 2023. 288. DOI: [10.36740/Merkur202303118](https://doi.org/10.36740/Merkur202303118)
36. Yumkhaibam, A. H., Farooque, S., & Bhowmik, S. K. Effectiveness of autogenic training on reducing anxiety disorders: a comprehensive review and meta-analysis. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. 2023. 10(3). URL: <https://oapub.org/edu/index.php/ejep/article/view/5059>

Додаток А

Бланк: Шкала депресії, тривоги та стресу, DASS-21 (чоловічій)

1 – Ніколи

2 – Рідко

3 – Часто

4 – Майже завжди

№	Стимульний матеріал	1	2	3	4
1	Мені було важко заспокоїтися				
2	Я відчував сухість у роті				
3	Мені здається, що я не відчував жодних позитивних почуттів				
4	У мене були проблеми з диханням (наприклад, прискорене дихання, задишка за відсутності фізичної активності)				
5	Мені було важко виявити ініціативу для того, щоб щось зробити				
6	Я надто гостро реагував на деякі ситуації				
7	У мене було тремтіння (наприклад, в руках)				
8	Я відчував, що витрачаю багато нервів				
9	Мене турбували ситуації, в яких я міг запанікувати і виглядати безглуздо				
10	Я відчував, що мені нема на що сподіватися				
11	Я виявляв себе схвильованим				
12	Мені було важко розслабитись				
13	Я відчував себе похмурим і пригніченим				
14	Я був нетерпимий до всього, що заважало мені у моїх справах				
15	Я був близький до паніки				
16	Я не міг нічим захопитися				

17	Мені здавалося, що як людина я нічого не варту				
18	Я відчував, що був досить уразливий				
19	Я відчував роботу свого серця за відсутності фізичної активності (наприклад, відчуття збільшення частоти серцевих скорочень, пропуску серцевих ударів)				
20	Мені було страшно без будь-якої причини				
21	Мені здавалося, що життя безглузде				