УДК 159.9:796.071.2
Курта Є.О.[1], Корж Н.Л.[2], Шиян Д.С.[3]
[1, 2] доц. НУ «Запорізька політехніка»
[3] студ. гр. УФКСз-115м НУ «Запорізька політехніка»

РОЛЬ АУТОГЕННОГО ТРЕНУВАННЯ У ФОРМУВАННІ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПЛАВЦІВ

Є.О. Курта, Н.Л. Корж, Д.С. Шиян

У сучасному спорті високих досягнень психофізична готовність спортсмена є визначальним чинником стабільності та результативності змагальної діяльності. Особливо це актуально для плавання – циклічного виду спорту, що характеризується високою монотонністю тренувань, значним функціональним напруженням, необхідністю точного контролю дихання та високою стресогенністю змагальної діяльності.

Одним із найбільш ефективних засобів психологічного супроводу підготовки плавців є аутогенне тренування, яке розглядається як цілеспрямований метод психічної саморегуляції, спрямований на зниження психоемоційного напруження, оптимізацію рівня збудження центральної нервової системи та мобілізацію внутрішніх резервів організму. Його систематичне використання забезпечує формування стійких навичок самоконтролю, емоційної врівноваженості та психологічної стабільності спортсменів в умовах тренувальних і змагальних навантажень. Завдяки регуляції м’язового тонусу, дихання, серцевого ритму й вегетативних реакцій аутотренінг сприяє підвищенню функціональної готовності, прискоренню процесів відновлення після інтенсивних навантажень і зниженню рівня передстартової тривожності. У сукупності це створює оптимальні

психофізіологічні умови для більш повної реалізації технічного, тактичного та фізичного потенціалу плавців у змагальній діяльності.

Методи психічної саморегуляції дозволяють спортсменам нормалізувати емоційний стан, зменшувати прояви передстартової тривожності, прискорювати процеси відновлення після фізичних навантажень, а також підвищувати рівень самоконтролю. Центральним механізмом аутотренінгу є самонавіювання, що формує стійкі установки на спокій, упевненість і готовність до діяльності.

Історично метод аутогенного тренування був розроблений німецьким психотерапевтом Йоганном Шульцом, який довів можливість свідомого викликання станів м'язової релаксації, відчуття тепла, внутрішнього спокою та регуляції серцевої діяльності. Надалі цей метод набув широкого застосування у медицині, психології та спорті.

Для плавців особливе значення має поєднання аутотренінгу з візуалізацією та психомоторною репетицією. Спортсмени уявно відтворюють старт, гребок, повороти, фініш, ритм дихання та відчуття контакту з водою. Такі ментальні образи активізують нейром'язові зв'язки, підвищують точність рухів та формують відчуття контролю над змагальною ситуацією.

Важливою складовою психорегуляції є дихальні техніки. Зокрема, діафрагмове дихання сприяє стабілізації серцевого ритму, зменшенню емоційного напруження, покращенню концентрації уваги та загального самопочуття. Глибоке, ритмічне дихання активізує ендорфінову систему та знижує рівень тривожності перед стартом.

Високий рівень психофізичної готовності плавця проявляється у здатності швидко відновлювати емоційну рівновагу, адекватно реагувати на стресові чинники та реалізовувати функціональний потенціал в умовах змагань. Саме ці якості системно формуються під впливом регулярного застосування аутогенного тренування.

Таким чином, аутогенне тренування є науково обґрунтованим і ефективним психорегуляційним методом, який сприяє зниженню передстартової тривожності, підвищенню стресостійкості, покращенню точності та економічності рухів, оптимізації дихальної та серцево-судинної діяльності та підвищенню загальної спортивної результативності плавців.

Інтеграція аутогенного тренування у систему підготовки кваліфікованих спортсменів-плавців є доцільною та перспективною складовою сучасного психологічного супроводу спортивної діяльності.