

УДК 796.015

Кубатко А.І.

канд.пед.наук, доц., зав. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ - МЕТОД КОРЕКЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

Сучасний студент-спортсмен перебуває під значним тиском, спричиненим необхідністю поєднувати вимогливий, об'ємний навчальний процес з інтенсивними тренуваннями. Постійний потік інформації, формат онлайн-навчання (для прифронтових регіонів), високі очікування тренерів та викладачів, а також соціальні обов'язки створюють значний психологічний стрес. Цей стрес може призводити як до зниження спортивних результатів, так і до проблем зі здоров'ям та порушення психологічного балансу.

Провівши аналіз наукових досліджень з питань адаптації спортсменів до навчального процесу та впливу його на психологічний стан, можна виокремити такі проблеми, з якими може стикнутися сучасний студент-спортсмен [1, 2, 3]:

Подвійне навантаження. Спортсмени-студенти поєднують навчальний процес з інтенсивними тренуваннями, що призводить до перенапруження.

2. Інформаційний тиск. Великий обсяг інформації, який необхідно засвоїти, ускладнює концентрацію та знижує ефективність навчання.

3. Завищені очікування та вимоги. Суспільство, тренери та викладачі часто мають високі очікування від студентів-спортсменів, що створює додатковий тиск.

4. Підвищення ризиків виникнення травм. Інтенсивні тренування та зниження концентрації збільшують ризик отримання травм, що може призвести до тривалої перерви в заняттях спортом і в навчанні, та негативно вплинути на психологічний стан.

Шляхом вирішення цих проблем може стати метод аутогенного тренування, розроблений видатним німецьким психіатром Йоганнес Генріх Шульцом. В сьогодишній час його успішно застосовують в різних сферах життя, зокрема в педагогіці, спорті та медицині. Аутогенне тренування – це психотерапевтична методика, заснована на самонавіюванні, яка широко застосовується для досягнення стану глибокої релаксації та саморегуляції. Методика передбачає систематичне повторення стандартних формул,

спрямованих на розслаблення м'язів, регуляцію дихання та створення відчуття тепла в різних частинах тіла.

Основні принципи аутогенного тренування:

Саморегуляція – спортсмен-студент самостійно впливає на свої фізіологічні процеси за допомогою вольового зусилля та уяви.

Стандартні формули - використання певних словесних конструкцій, які сприяють досягненню стану глибокої релаксації.

Систематичність - регулярне виконання вправ є ключовим фактором успіху.

Позитивне мислення - сфокусованість на позитивних відчуттях та бажаному результаті.

Аутогенне тренування виконується в спокійній обстановці, зазвичай у положенні лежачи або сидючи. Існують різні методики аутогенного тренування, але всі вони включають в себе наступні етапи:

- Підготовка: створення комфортної обстановки, прийняття зручної пози, розслаблення м'язів;

- Виконання вправ: послідовне виконання вправ на розслаблення різних груп м'язів, регуляцію дихання, створення відчуття тепла та важкості в різних частинах тіла;

- Закріплення результату: повільне повернення до активного стану.

До найбільших переваг цього методу можна віднести:

- доступність (не потребує спеціального обладнання та контролю фахівця, може використовуватися самостійно);

- відсутність побочних ефектів, безпечно для застосування;

- універсальність (немає обмежень в застосуванні за видами спорту);

Спортсмени часто стикаються з високим рівнем стресу, пов'язаним із змаганнями, травмами, високими очікуваннями тренерів та батьків. Тому аутогенне тренування може стати ефективним методом для корекції психоемоційного стану та зняття цієї напруги, покращення сну та зниження рівня тривожності. Аутогенне тренування є інструментом для розвитку здатності до вольової регуляції уваги, що дозволяє спортсменам зосереджуватися на виконанні конкретних рухів і ігнорувати відволікаючі фактори. Також можна зазначити, що такий вид тренування є дієвим засобом реабілітації після інтенсивних тренувань, що допомагає скоротити час відновлення та підвищити адаптаційні можливості організму до фізичних навантажень. Враховуючи усе вищезазначене, можна відмітити що аутогенне тренування буде мати вплив та сприяти підвищенню спортивних результатів у студентів-спортсменів. Також може стати одним із засобів профілактики травмування, тому що розслаблення м'язів допомагає уникнути травм, пов'язаних з перенапруженням.

Аутогенне тренування є цінним інструментом для студентів-спортсменів, які прагнуть досягти високих результатів і зберегти своє здоров'я. Воно допомагає збалансувати навчальний процес і спортивні тренування, підвищити стійкість до стресу та покращити загальне самопочуття.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Дучимінський О. Г., Дучимінська Т. І. Особливості атрибуції успіху та невдачі спортсменів-лучників. Матеріали XV науково-практичного семінару «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (Луцьк, 25-26 листопада 2021 р.). Луцьк : Вежа-Друк, 2021. С.40–42.

Леко Б. Розвиток вольових якостей у студентів-спортсменів / Б. Леко, Г. Чуйко, М. Комісарик // Теорія та практика фізичного виховання. – 2008. – № 5. – С. 6–10

Петренко, О. М. Психологічні особливості адаптації студентів-спортсменів до навчального процесу. Фізична культура і спорт. 2020. № 4(2). С. 112-120.