

# АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У ПЕРЕДЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД

Гусак В. В., Галан Я. П.  
Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича

**Анотація.** Висвітлено вплив аутогенного тренування на психічний стан юних спортсменів для подолання стану занепокоєння, викликаного «передстартовою лихоманкою», досягнення стану спокою з метою покращення спортивних показників. Наведена методика аутогенної регуляції і викладені результати дослідження, які свідчать про її позитивний вплив на внутрішній стан юних спортсменів, особливо в передзмагальний період. Окреслено перспективи подальших досліджень, пов'язані із використанням вправ нестандартного «вищого» рівня – аутогенної медитації.

**Ключові слова:** психологічні засоби відновлення, бойова готовність, передстартова лихоманка.

**Аннотация.** Гусак В. В., Галан Я. П. Аутогенная тренировка как метод психологического восстановления юных спортсменов в предсоревновательный период. Освещено влияние аутогенной тренировки на психическое состояние юных спортсменов для преодоления состояния тревожности, вызванного «предстартовой лихорадкой», достижения состояния покоя с целью улучшения спортивных показателей. Приведена методика аутогенной регуляции и изложены результаты исследования, которые свидетельствуют про её положительное влияние на внутреннее состояние юных спортсменов, особенно в предсоревновательный период. Очерчены перспективы дальнейших исследований, связанные с использованием упражнений нестандартного «высшего» уровня – аутогенной медитации.

**Ключевые слова:** психологические средства восстановления, боевая готовность, предстартовая лихорадка.

**Abstract.** Gusak V., Galan Ya. Autogennaya training as method of psychological renewal of young sportsmen in a precontest period. The article highlighted the impact of autogenic training on mental condition of the young athletes to overcome the state of anxiety caused by the «prelaunch fever», the achievement of peace with the aim of improving athletic performance. The technique of autogenic regulation and presents the results of the study, which testify about its positive impact on the internal status of the young athletes, especially in precompetitive period. Outlines the prospects of the further researches, connected with the use of exercises custom «higher» level - of autogenic meditation.

**Key words:** psychological recovery tools, combat readiness, prelaunch fever.

**Постановка проблеми та аналіз останніх публікацій.** Аутогенні тренування – один з методів лікування неврозів. Самонавіяння виникає завдяки

слідовому збудженню роздратуванням, зробленим за допомогою внутрішніх зв'язків, асоціацій. При самонавіянні діє інформація, що раніше надійшла і далі відтворена самим хворим. Самонавіяння може впливати на психічні і вегетативні процеси в організмі,

© Гусак В. В., Галан Я. П., 2012



у тому числі на непідвладні довільній регуляції. Самонавіяння давно застосовується медиками Індії і ряд прийомів розроблено йогами. До самонавіянь відноситься й аутогенне тренування. При аутогенному тренуванні сполучку шляхом самонавіяння викликається відчуття ваги в тілі й у такий спосіб досягається стан м'язового розслаблення і релаксація. Потім проводиться самонавіяння, спрямоване на різні функції організму [3].

Для сучасних видів спорту характерні значні психологічні навантаження. Тому юний спортсмен і його тренер потребують постійної професійної психологічної підтримки і допомоги. Спортивна психологія один з найбільш прикладних напрямків сучасної психологічної науки [1; 6]. Тренерам і психологам необхідно готувати спортсменів не лише у фізичному і тактичному плані, але й домогтися в них протистояння багатьом факторам, які виникають в період перед змаганнями та викликають неузгодженості у функціях організму.

Зі спеціальної літератури відомо, що метою психологічної підготовки юного спортсмена є розвиток психологічних якостей, необхідних для досягнення високого рівня спортивної досконалості, психічної стійкості й готовності до змагальної діяльності. Сучасні дослідження свідчать, що під впливом аутогенного тренування відбувається підвищення фізичної витривалості спортсмена, зниження нервово-психічного напруження, покращуються показники реакції і швидкості сприйняття, підвищується мотивація до досягнення успіху і спортивна результативність [1; 2; 6].

На думку фахівців, значення та необхідність психології спорту для спортивної діяльності важко переоцінити. Взагалі немає такого тренера або спортивного діяча, який би не підкреслював роль психологічної підготовки в спорті, особливо на попередніх етапах підготовки в кожному конкретному виді спорту для подальшої спеціалізації. Тому визначення методик, які впливають на психічний стан юних спортсменів під час тренувальних занять і змагань, є край важливим. Цим обумовлюється актуальність роботи.

**Мета:** вивчити вплив аутогенного тренування як засобу саморегуляції психічних процесів юних спортсменів, регулювання психічної напруженості, вироблення толерантності до емоційного стресу на психічний стан юних спортсменів.

**Методи та організація дослідження.** До тренувань на добровільній основі за допомогою методів педагогічного відбору залучались школярі, що активно займаються різними видами спорту (легкою атлетикою, велоспортом, футболом, гімнастикою), всього – 30 осіб у віці 14–17 років. Експериментальну групу склали 15 школярів, з якими регулярно протягом двох тижнів проводилось аутогенне тренування з метою покращення емоційного стану та підвищення спортивної працездатності перед шкільними змаганнями «Козацькі забави». У контрольній групі знаходились учні (15 осіб), з якими аутогенне тренування не проводилось. У роботі використовувались соціологічні методи дослідження (опитування шляхом анкетування), педагогічний експеримент. Аналіз результатів здійснювався за допомогою методів математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу.** Одним із провідних методів психологічної підготовки юних спортсменів до змагань є метод аутогенного тренування, як

дієвий засіб саморегуляції психічних процесів і психо-вегетативних функцій [4; 6].

Аутогенне тренування має численні позитивні впливи на психіку й організм спортсмена:

- сприяє появі стану спокою і точності рухів шляхом зняття стану психічної напруги;
- підсилює самоконтроль, що усуває стан бо-язкості, страху, паніки; попереджає втому і марну витрату нервової енергії, збільшуючи, зокрема, опірність станам стресу; регулює мускульний тонус і вегетативні функції організму тощо.

Дослідження проводились в наступній послідовності:

1. Перед початком вправ особам, що беруть участь в експерименті, у доступній формі пояснювали фізіологічні основи методу і очікуваний ефект.

2. Тренінги проводились в позаурочний час у теплому тихому приміщенні при неясковому світлі. Підліткам-спортсменам пропонувалося прийняти зручне сидяче положення, виключити м'язову напругу. Для більшої зосередженості варто було заплющити очі.

Далі за класичною методикою Шульца [5] пропонувалося виконати наступні вправи:

1. Вправа на викликання відчуття ваги. 3–4 рази повторювати: «Моя права рука дуже важка» і 1 раз: «Я зовсім спокійний» – по 5–6 повторень. Коли відчуття виникає легко й проявляється виразно, вправа засвоєна.

2. Вправа на викликання відчуття тепла. Спочатку варто викликати відчуття надмірної ваги, потім 5–6 разів сказати: «Моя права рука тепла» і 1 раз: «Я зовсім спокійний».

3. Керування ритмом серцевої діяльності. Необхідно в думках навчитися рахувати АТ й ЧСС. Спочатку – лежачи, праву руку прикласти до лівої променевої артерії або до серця. Під лікоть підкласти подушки. Спочатку викликати відчуття важкості та тепла. Потім 5–6 разів повторити: «Серце б'ється спокійно і рівно» і 1 раз: «Я зовсім спокійний».

4. Оволодіння регуляцією ритму подиху. Спочатку виконують вправи 1–3, потім 5–6 раз повторюють: «Дихаю спокійно й рівно» й 1 раз: «Я зовсім спокійний».

5. Вправа на викликання тепла в епігастральній області. Спочатку – вправи 1–4, потім 5–6 раз сказати: «Моє сонячне сплетіння випромінює тепло» й 1 раз: «Я зовсім спокійний».

6. Вправа, спрямована на викликання відчуття прохолоди в області чола. Спочатку – вправи 1–5, потім 5–6 разів повторити: «Моє чоло прохолодне» й 1 раз: «Я зовсім спокійний».

Коли ці вправи добре засвоєні, деякі формули можна замінити: «Спокій», «Тепло», «Серце й подих спокійні», «Чоло прохолодне», «Сонячне сплетіння тепле». Наприкінці сеансу – руки згинають і розгинають у ліктьовому суглобі 3 рази, супроводжуючи це глибоким вдихом-видихом, варто широко відкрити очі. Кожну нову вправу тренінгу повторюють для засвоєння протягом двох тижнів по 3–4 рази щодня. На освоєння всієї методики потрібно 12 тижнів.

Після проведення психологічного тренінгу (за класичною методикою Шульца) учні експериментальної групи брали участь у шкільних спортивних змаганнях «Козацькі забави». Контрольна група долучалася до

змагань без попередньої психологічної підготовки. За- мір частоти серцевих скорочень та опитування про передстартовий стан проводили за 10 хвилин до старту.

За результатами проведених досліджень в 11 учнів експериментальної групи перед стартом спостерігався стан «Бойової готовності», що складає 73,3 % від загальної кількості обстежуваних (рис. 1). Частота серцевих скорочень у них була в межах 62–78 уд.·хв<sup>-1</sup>.

Аналіз представлених результатів свідчить, що у 7 учнів (46,7 %) контрольної групи спостерігалась передстартова лихоманка, стан бойової готовності був у 8 школярів, що складає 53,3 % (рис. 2).

Середня частота серцевих скорочень у школярів експериментальної групи складає 74,8 уд.·хв<sup>-1</sup>, у контрольній групі цей показник дорівнює 80 уд.·хв<sup>-1</sup>, це може свідчити про позитивний вплив аутогенного тренування на діяльність вегетативної нервової системи і, через неї – на функції внутрішніх органів, зокрема серцево-судинну систему.

#### Висновки:

1. Систематичне використання методів аутогенної регуляції психічного стану і зняття надлишкового психічного напруження позитивно впливає на внутрішній стан юних спортсменів, особливо в передзмагальний період.

2. Аутогенне тренування, проведене за методом Шульца, допомагає тим, хто знаходиться в стані сильного занепокоєння, подолати тривожність, яка викликана «передстартовою лихоманкою» і покращити свої спортивні показники, про це свідчить стан «Бойової готовності», що спостерігався в 11 учнів (73,3 %) експериментальної групи, у контрольній групі цей показник складав 53,3 %.

3. Аналіз результатів контрольної групи показав, що передстартова «лихоманка» спостерігалась у 7 учнів контрольної групи (46,7 %), що на 20 % більше, ніж в експериментальній групі, це підтверджується збільшенням частоти серцевих скорочень.

4. Запропонована методика допомагає школярам розслабляти м'язи, концентрувати або відволікати увагу, керувати вегетативною нервовою системою і, через неї – діяльністю внутрішніх органів, досягати стану спокою, вселяти собі бажані моделі поведінки.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку** пов'язані із вивченням впливу на психічний стан юних спортсменів вправ нестандартного «вищого» рівня – аутогенної медитації (самоспоглядання), до яких відносять можливість керування навчанням за допомогою яскравої візуалізації образів і занурювання себе в «нірвану».

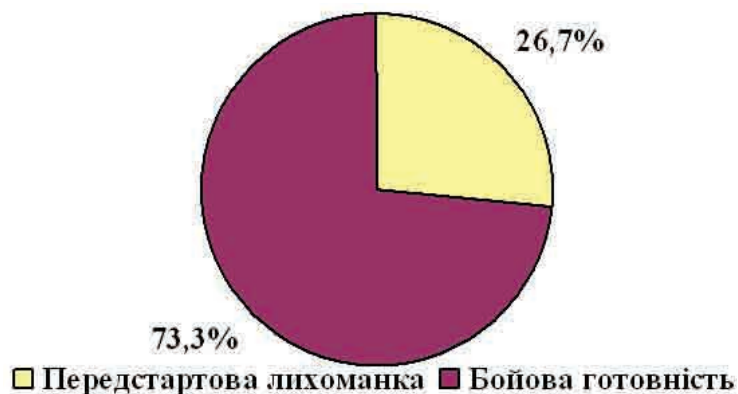


Рис. 1. Результати тестування частоти серцевих скорочень та оцінювання передстартового стану учнів ЕГ



Рис. 2. Результати оцінювання власного передстартового стану учнів КГ

#### Література:

1. Абрамова Г. С. Практична психологія / Г. С. Абрамова. – М. : Фізична культура, 2000. – 340 с.
2. Байер В. В. Влияние аутогенной тренировки на психофизиологическое восстановление гимнасток в постсоревновательном периоде / В. В. Байер // Слобожанский научно-спортивный вестник : [науч.-теор. журнал] – Харьков : ХДАФК, 2008. – № 3. – с. 139–142.
3. Забогонская А. Формирование нервно-психической устойчивости в процессе общей психологической подготовки спортсменов сложнокоординационных видов спорта : [Текст] / А. Забогонская, Е. Мельник // Теорія і методика фізичного виховання і спорту : [Науково-теоретичний журнал для спеціалістів у галузі фізичного виховання і спорту]. – 2011. – N 2. – С. 121–125.
4. Петров М. М. Аутогенне тренування / М. М. Петров. – М. : Фізична культура, 2000. – 343 с.

5. Шульц І. Г. Аутогенне тренування / І. Г. Шульц. – М. : Фізкультура і спорт, 1985. – 146 с.
6. Цзен Н. В. Психотренінг: ігри та вправи / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – М. : Фізична культура, 2005. – 205 с.
7. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті : [навч. посібник] / [Ю. Б. Ячнюк, Ю. Ю. Мосейчук, І. О. Ячнюк та ін.]. – Чернівці : ЧНУ, 2011. – 387 с.

