

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ АУТОГЕННОГО ТРЕНУВАННЯ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ

Блошенко О.І.

Доцент кафедри фізичного виховання

Резніков О.В.

Спеціаліст фізичного виховання і спорту

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Постановка проблеми. Одним з основних і актуальних завдань спортивної психології є розробка ефективних практичних методів психологічної підготовки, які допомагали б спортсменам пристосуватися до усе більш інтенсивних навантажень на тренуваннях і поліпшувати результати на змаганнях. Одним із таких засобів є аутогенне тренування, за допомогою спеціальних мобілізуючих технік якого спортсмен може сконцентруватися, самостійно досягнути стану, який характеризується розслабленням та внутрішнім спокоєм, вплинути на свій емоційний душевний, фізичний стан, активізувати психічні, фізичні функції організму [1-4].

Мета роботи. Теоретично проаналізувати та експериментально обґрунтувати ефективність використання вправ аутогенного тренування як допоміжного засобу при підготовці спортсменів легкоатлетів.

Результати дослідження. Експеримент був проведений на базі учбово-спортивного комплексу «Політехнік» зі спортсменами легкоатлетами. Для проведення дослідження було відібрано 14 спортсменів легкоатлетів, однієї вікової категорії та однакової спортивної кваліфікації. Вони були розділені на дві рівні групи контрольну та експериментальну. Всі учасники експерименту мали рівні умови для навчально-тренувальних занять та підготовки до змагань. Для визначення ефективності методу аутотренінгу, запропонованого експериментальній групі, на початку експерименту та наприкінці перед змаганнями спортсмени були навчені правильному розслабленню в обраному положенні тіла та використовували особливі вправи (навіювання), спрямовані на виконання організмом певної задачі. Також було проведено тестування спортсменів обох груп з використанням шкали реактивної

тривожності та особистісної тривожності за Ч. Спілбергером–Ханінім, був проведений тест САН та визначений передстартовий стан спортсменів.

На початку експерименту у експериментальній групі високий рівень особистісної тривожності показали 3 спортсмена, решта спортсменів показала середній рівень особистісної тривоги. У стані ситуативної тривожності ситуація кардинально змінюється: лише 2 спортсмена мають середній рівень ситуативної тривожності, інші 5 мають високий рівень ситуативної тривожності. За результатами проведених тестів було виявлено, що у більшості спортсменів підвищений емоційний стан, 2 спортсмена відчували стан бойової готовності та 2 спортсмена мали стан передстартові апатії, решта спортсменів перебували в стані передстартової лихоманки. За допомогою опитувальника тесту САН ми визначили особливості емоційного стану спортсменів легкоатлетів у період інтенсивних фізичних і психічних навантажень. Оцінки, що перевищують 4 бали, свідчать про сприятливий стан досліджуваного, нижче 4 – про несприятливий стан. Нормальні оцінки стану розташовуються в діапазоні 5,0 – 5,5 балів. На початковому етапі експерименту у спортсменів експериментальної групи, рівень показників емоційного стану складав від 3,8 до 4,3 балів: самопочуття – 3,8, активність – 4,3, настроїв – 4,1, це свідчить, що спортсмени експериментальної групи знаходилися у сприятливому стані на початку експерименту. У контрольній групі емоційний стан складав від 3,9 до 4,1: самопочуття – 3,9 активність – 4,0, настроїв – 4,1. Ці оцінки показали, що і спортсмени контрольної групи на момент початку експерименту також знаходилися у сприятливому емоційному стані. Потім у тренувальний процес, для корекції психічного стану спортсменів легкоатлетів експериментальної групи була впроваджені вправи аутогенного тренування. Вправи аутогенного тренування на розслаблення і активізацію на навчально-тренувальних заняттях та перед змаганнями спортсмени виконували в позі «кучера». Вправи на розслаблення перед сном спортсмени виконували в позі лежачи.

Після впровадження методики аутогенного тренування рівень показників емоційного стану спортсменів експериментальної групи наблизився до високого і склав від 4,4 до 4,8 балів: самопочуття – 4,8,

активність – 4,5, настрій – 4,4 балів. Приріст показників емоційного стану спортсменів експериментальної групи склав: самопочуття – 0,79%, активності – 0,95%, настрою – 0,93%. У контрольній групі у спортсменів після проведеного анкетування самопочуття, активність і настрої були значно нижчими, ніж в експериментальній групі, їхній емоційний стан складав від 3,8 до 3,9: самопочуття – 3,8, активність – 3,8, настрої – 3,9, що свідчить про те, що спортсмени контрольної групи знаходилися перед змаганнями у не сприятливому емоційному стані, не вистачало психологічної підготовки.

Аналізуючи результати рівня тривожності у легкоатлетів в дослідницькій період, ми спостерігали зниження у показниках особистісної та ситуативної тривожності спортсменів експериментальної групи. Так, рівень особистісної тривожності у легкоатлетів експериментальної групи знизився. До контрольних змагань 3 спортсмена підійшло в оптимальній бойовій готовності, решта 4 перебували в стані передставтової лихоманки. На початковому етапі експерименту на контрольних змаганнях з бігу на 60 метрів спортсмени показали такі результати: в експериментальній групі, 5 – I розряд, 1 – II розряд, 1 – III. У контрольній групі, 2 – КМС, 4 – I розряд, 1 – II розряд. На контрольних змаганнях наприкінці експерименту, після запровадження вправ ауто-тренінгу: експериментальна група – 2 – КМС, 3 – I розряд, 2 – II розряд. Контрольна група продемонструвала наступні результати: 2 – КМС, 4 – I розряд, 1 – II розряд.

Висновки та перспективи подальших розробок. Результати експериментальних досліджень дозволили встановити: по-перше покращення сну, активізацію психічних і фізичних функцій організму, по-друге, що запропоновані вправи аутогенного тренування зменшили рівень тривожності спортсменів легкоатлетів та позитивно вплинули на рівень емоційної сфери легкоатлетів. Це відповідно позитивно позначилося на емоційній стійкості спортсменів під час змагальної діяльності, що відіграло велику роль на досягненні ними високих результатів на змаганнях. Використання вправ аутогенного тренування при підготовці спортсменів легкоатлетів покращує самоконтроль, саморегуляцію, мотивацію, підвищує результативність на змаганнях та допомагає спортсменам підійти до змагань в оптимальному бойовому ста-

ні, тому подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку та використання методів психологічної підготовки у підготовці спортсменів.

Список літератури:

1. Ільїн Є.П. Психологія спорту /Є.П. Ільїн // Вид-во «Пітер», 2008. – 352 с.
2. Клименко В.В. Психологія спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В.В. Клименко. – К.: МАУП, 2007. – 432 с.
3. Кулик Н.А. Врахування психологічних особливостей легкоатлетів у тренувальному процесі / Н.А. Кулик // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2016 р.). – Харків: ХДАФК, 2016. – С. 93–99.
4. Петров М.М. Аутогенне тренування / М.М. Петров. – М.: Фізична культура і спорт, 2000. – 343 с.

АНАЛІЗ МОЖЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ФАКТОРІВ ВПЛИВУ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ТЕНІСИСТІВ ПІД ЧАС ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Донець Ю.Г.

Старший викладач кафедри фізичного виховання

Національний технічний університет

«Харківських політехнічний інститут», м. Харків

Актуальність. Спортивна діяльність тенісистів неодмінно пов'язана з подоланням різноманітних труднощів, серед яких слід виділити об'єктивні та суб'єктивні. До об'єктивних труднощів слід віднести великі тренувальні навантаження, погодні умови діяльності, тактичну та технічну складність прийомів, поломку спортивного інвентарю, негативну реакцію глядачів, неспортивну поведінку суперника, суддівські помилки, незнайоме місце змагань, відсутність можливості провести повноцінну розминку та таке інше. Суб'єктивні труднощі обумовлюють особисте відношення спортсмену до об'єктивних особливостей спортивної діяльності, а саме, виникнення несприятливих