

## МЕТОДИКА ОБҐРУНТУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ГІМНАСТІВ У ГРУПАХ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

## METHODS OF SUBSTANTIATION OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF STUDENTS-GYMNASTS IN GROUPS OF SPORTS AND PEDAGOGICAL IMPROVEMENT OF THE FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION

*У статті розглянуто методику обґрунтування психологічної підготовки студентів-гімнастів у групах спортивно-педагогічного вдосконалення факультету фізичного виховання. У процесі проведення аналізу наукової літератури виявлено позитивне ставлення до застосування психологічної підготовки в навчально-тренувальному процесі студентів і вчителів фізичної культури.*

*Автором описується кілька варіантів психологічних, аутогенних, ідеомоторних, психом'язових, психорегуляційних тренувань, активного самонавіювання, психотерапевтичних методів (швидка релаксація, підвищення фізичної активності, зміна способу життя тощо).*

*Розроблено варіант аутогенного і психом'язового тренування як методи саморегуляції психічних і вегетативних функцій із почерговим напруженням і розслабленням м'язів.*

*Структуровано, розроблено психорегулююче тренування, варіант аутогенного тренування і поетапну методику проведення сеансу тренінгу.*

*Автором розроблено програму, в якій визначається комплекс дій і прийомів, що застосовуються під час тренувань і змагань, пов'язаних зі значним психічним і фізичним напруженням, таким чином формуються основні психічні якості спортсмена.*

*Також у статті виділено успішне лікування стресу різноманітними психотерапевтичними методами особливо швидкою релаксацією.*

*Автор наголошує у своєму дослідженні на аспекті психологічної підготовки, де важливим є психофізичне тренування, а розроблений комплекс дій, прийомів, застосовуються ним під час занять і змагань.*

*У статті наводиться анкетування, яке показало, що завдяки систематичним заняттям спортом груп СПВ (відділення спортивна гімнастика), заняттями теоретичними, психолого-педагогічними дисциплінами, кращі результати за дев'ятьма показниками у студентів.*

*У перспективі доречно впроваджувати у навчально-тренувальний процес занять спортом кілька варіантів психологічної підготовки, методів саморегуляції психічних і вегетативних функцій.*

**Ключові слова:** психологічна підготовка, аутогенне тренування, психом'язове трену-

*вання, психорегулююче тренування, швидка релаксація.*

*The article considers the methodology of substantiating the psychological training of gymnast students in groups of sports and pedagogical improvement of the Faculty of physical education. During the analysis of scientific literature, a positive attitude to the use of psychological training in the educational and training process of students and teachers of Physical Culture was revealed.*

*The author describes several variants of psychological, autogenic, ideomotor, psychomuscular, psychoregulatory training, active autosuggestion, psychotherapeutic methods (rapid relaxation, increased physical activity, lifestyle changes, etc.).*

*A variant of autogenic and psychomuscle training has been developed as methods of self-regulation of mental and autonomic functions with alternating muscle tension and relaxation. Psychoregulatory training, a variant of autogenic training, and a step-by-step method for conducting a training session have been structured and developed.*

*The author has developed a program that defines a set of actions and techniques used during training and competitions associated with significant mental and physical stress, thus forming the main mental qualities of an athlete.*

*The article also highlights the successful treatment of stress with a variety of psychotherapeutic methods, especially rapid relaxation.*

*The author notes in his research about an important aspect of psychological training, where psychophysical training is important, and a set of actions and techniques used by him during classes and competitions has been developed.*

*The article provides a survey that showed that due to the systematic sports activities of SPV groups (Department of gymnastics) in theoretical, psychological and pedagogical disciplines, students have the best results in nine indicators. In the future, it is appropriate to introduce several options for psychological training, methods of self-regulation of mental and vegetative functions into the educational and training process of sports.*

**Key words:** psychological training, autogenic training, psycho-muscle training, psychoregulatory training, rapid relaxation.

УДК 159.962.7: [378.091.212:796.41]  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2021/37.11>

**Борщов С.М.,**

канд. наук з фіз. виховання і спорту,  
доцент кафедри теоретичних,  
методичних основ фізичного  
виховання і реабілітації  
Донбаського державного  
педагогічного університету

**Зінов'єв О.М.,**

канд. пед. наук,  
доцент кафедри методики викладання  
спортивно-педагогічних дисциплін  
Донбаського державного  
педагогічного університету

**Постановка проблеми в загальному вигляді.** Процес спортивної підготовки гімнастів характеризується постійними змінами фізичної та психічної напруженості, які пов'язані із ситуативними проявами стресу або наближеного до нього стану.

Можливим наслідком таких процесів є виникнення або загострення різноманітних захворювань психіки, прояви патологічних змін в організмі спортсмена. Однією з проблем профілактики в спорті є розробка й оновлення програми комплексних засобів, які спрямовані на зниження та

попередження різноманітних видів втоми, підвищення працездатності, оптимізацію кількох варіантів психологічної підготовки та аутогенного тренування.

Велике значення в процесі спортивно-педагогічного вдосконалення має вплив педагогічної тактовності, доброзичливості, комунікація між спортсменом і викладачем під час тренувального процесу. Ці компоненти підвищують працездатність студентів-гімнастів, полегшують засвоєння нових та ризикованих елементів, зменшують тривожність і страх під час виконання різноманітних складних завдань у процесі тренування.

Характерною особливістю виникнення емоційної напруженості спортсмена під час тренування є накопичення та посилення напруженості в процесі виконання вправ на снарядах. Використання протягом тренування музики, тренінгів, елементів психологічної підготовки різнобічно впливає на емоційний стан студентів-спортсменів.

Можна виокремити такі традиційні заходи для відволікання та зменшення напруженості: відвідування концертів, виставок, театрів, екскурсій, кіно-театрів, цирків, зустрічі з артистами, туристичні маршрути. Названі заходи покращують психічний стан, активізують роботу функціональних систем організму.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

У гімнастиці аутогенне тренування досліджували А.В. Криничанський і А.Г. Родіонов, психорегулююче тренування – А.В. Алеексієв, Л.Д. Гиссен, В.Е. Рожков, емоційно-вольову підготовку спортсменів – А.Г. Філатов [1; 5].

Розглядаючи варіант аутогенного тренування, який є методом саморегуляції психічних і вегетативних функцій, дослідники зробили певні висновки. Більшість фахівців застосовують ці методи у своїй практиці, оскільки вони мають лікувальний ефект і використовуються в суміжних дисциплінах: у педагогіці та спорті, на виробництві, у соціальній і військовій галузях [7–9].

Особливо широко застосовується психологічна регуляція функціонального стану організму за допомогою аутогенного тренування в гімнастиці.

Аутогенне тренування є одним із найпопулярніших і широко застосовуваних методів підвищення рівня як технічної, так і рухової підготовленості, зокрема й у широкому спектрі змагальних ситуацій.

Аутогенне тренування може бути використане для різноманітних цілей, проте воно має особливе значення для формування навичок рухових дій.

У світовій практиці питаннями аутогенної підготовки займалися Roen Ker (1983), Vealey Greenleaf (2001), Morris et al (2005). Цьому питанню були присвячені публікації, воно є актуальним і значимим для дослідників. Саме аутогенне тренування може бути визначене як відновлення та створення

уявного рухового досвіду за допомогою всіх органів чуття. Психологи спорту вважають необхідним розрізнити здатність до створення ментальних образів і їх використання. Осмислення – здатність певного індивідуума формувати та підтримувати яскраві й керовані образи. Наступний момент характеризується як усвідомлення дій, за якого спортсмени уявляють себе з метою регулювання свого психічного й емоційного стану, покращення техніко-тактичних поведінкових схем, а також ефективного забезпечення змагальної діяльності [1; 2; 10].

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми.** На цей час відомі кілька варіантів психологічних, аутогенних, ідеомоторних, психом'язових, психорегуляційних тренувань, активного самонавіювання, психотерапевтичних методів (швидка релаксація, підвищення фізичної активності, зміна способу життя тощо).

**Мета статті** – з'ясувати ефективність застосування методів аутогенного тренування в навчальному процесі в групах спортивно-педагогічного вдосконалення відділення спортивної гімнастики.

**Виклад основного матеріалу.** Розглянемо деякі з названих видів тренувань. Поняття «психом'язове тренування», на думку А.В. Алеексієва, містить чотири компоненти:

- 1) уміння розслабляти м'язи;
- 2) здатність максимально яскраво, з граничною силою уяви, але не напружуючись психічно, уявляти зміст формул самонавіювання;
- 3) уміння втримувати увагу на обраному об'єкті;
- 4) уміння впливати на самого себе потрібними словесними формулами.

Автор зазначає, що через систематичні спортивні тренування, пов'язані з почерговим напруженням і розслабленням м'язів, спортсмени зазвичай легко засвоюють вправи на релаксацію.

Розглянемо психорегулююче тренування, яке містить заспокійливі та мобілізуючі прийоми. Психорегулююче тренування є варіантом АТ, адаптованої до умов занять спортом. Вона розрахована на практично здорових людей, які добре володіють методикою релаксації м'язів, приділяють значну увагу розвитку координації рухів.

Оволодіння ПРТ вимагає від спортсменів-гімнастів багато часу й терпіння. Для стану з порівняно низьким рівнем стресу доцільною буде така комбінація прийомів:

- довільне перемикавання уваги й подразника, що збільшують збудження;
- використання збуджуючого варіанту розминки;
- аутогенне тренування (мобілізація);
- збуджуючий масаж або самомасаж;
- вплив тренера, що навіює [3].

ПРТ можна проводити й у скороченому вигляді, але в процесі занять необхідно дотримуватися

принципу систематичності, 15-хвилинні заняття слід регулярно проводити протягом 2–4 тижнів (двічі – тричі кожного тижня).

Психореґулююче тренування слід проводити в стані, який створює умови для максимального розслаблення всіх груп м'язів.

1 позиція – лежачи на спині (найзручніша для навчання). Проговорювання: «Я налаштовуюся на аутогенне тренування».

2 позиція – лежачи на спині або сидючи у зручному кріслі. Проговорювання: «Роблю спокійний глибокий вдих, а потім видих».

3 позиція – сидючи на стільці. Проговорювання: «Я розслаблююся й заспокоююся».

4 позиція – лежачи на спині. Проговорювання: «М'язи моєї правої руки розслаблюються й важчають».

5 позиція – лежачи на спині. Проговорювання: «Моя права рука стає млявою та непорушною».

6 позиція – лежачи на спині. Проговорювання: «М'язи моєї лівої руки розслаблюються й важчають».

7 позиція – лежачи на спині. Розслаблення, контроль дихання. Проговорювання: «Моя ліва рука стає млявою та непорушною».

8 позиція – лежачи на спині. Розслаблення м'язів. Проговорювання: «Приємне тепло розливається по моїх руках».

9 позиція. Проговорювання: «Тепла хвиля тече по моїх руках. Вони розслаблені, теплі».

10 позиція. Проговорювання: «Хвиля тепла рухається по моїх ногах. М'язи моїх ніг розслаблюються й важчають».

11 позиція. Проговорювання: «Відчуваю хвилю тепла, яка тече через сонячне сплетення. Приємне тепло струмує по моїх ногах».

12 позиція. Проговорювання: «Відчуваю тепло в усьому тілі. Ноги тепліють, розслаблюються».

13 позиція. Проговорювання: «Дихання легке. Серце б'ється ритмічно й спокійно».

14 позиція. Проговорювання: «Я цілком розслаблений. Розслаблюються м'язи мого обличчя».

15 позиція. Проговорювання: «Дихання нормальне. Я спокійний».

16 позиція. Проговорювання: «Я абсолютно спокійний. Легке тремтіння з'являється в усьому тілі».

17 позиція. Проговорювання: «Усе моє тіло повністю розслаблене, почуваюся, як після прохолодного душу».

18 позиція. Проговорювання: «Відчуття важкості щезає повністю. М'язи стають легшими, пружними, сильними».

19 позиція. Проговорювання: «Відчуваю, як тіло наповнюється свіжістю. Почуваюся бадьорим і відпочилим».

20 позиція. Проговорювання: «Відчуваю бадьорість. Кисті рук міцно стискаю і рортискаю».

21 позиція. Проговорювання: «Глибоко дихаю. Роблю глибокий вдих, а потім видих».

22 позиція. Проговорювання: «Потягуюся, розплющуючи очі».

У зв'язку з цим ПРТ не застосовуються формули, які викликають відчуття важкості в кінцівках. Інколи спрацьовують формули подолання цього стану, якщо він усе-таки виникає.

Головною задачею ПРТ є керування рівнем психічного напруження. За допомогою ПРТ регулюється кислотно-лужна рівновага організму, електролітний баланс, змінюються ритм і глибина дихання. ПРТ містить вправи на розслаблення всієї м'язової системи. Уміння довільно розслаблювати м'язи сприяє збільшенню рухливості в суглобах. Проведення ПРТ упродовж тренувального процесу зменшує тривожність перед змаганнями, прискорює оволодіння новими складними технічними елементами, дає змогу ефективно працювати над помилками під час виконання гімнастичних вправ.

Для успішного лікування стресу використовують різноманітні психотерапевтичні методи, швидку релаксацію зокрема. Її автором є психотерапевт А.А. Рєпін. Ця методика в психології зводиться до подолання психічного напруження – активації сил для творчої діяльності. Методику можна застосовувати, наприклад, у громадському транспорті або на робочому місці.

Для проведення заняття необхідно п'ять хвилин. Це пояснюється просто: в сучасних людей зазвичай занадто мало вільного часу, не кожен може витратити годину-другу на сеанс масажу або заняття йогою. Саме тому швидка релаксація протягом п'яти хвилин є актуальною для багатьох.

Опановуючи методику аутогенного тренування під час регулярних занять, можна ефективно зняти симптоми стресу. Відновлення сил організму в аутогенному стані відбувається значно швидше, ніж у процесі сну або іншого виду відпочинку. Швидка релаксація дає позитивні результати і в інших галузях життєдіяльності. Метод такої ефективної боротьби зі страхом, емоційної та інтелектуальної активізації покращує психічні та фізичні функції, допомагає подолати шкідливі звички [3].

Стан м'язової релаксації та спокою, що виникає під час аутогенного тренування, супроводжується ослабленням тону, гладкої мускулатури, а також зменшенням емоційної напруженості. Таким чином, аутогенне тренування може вважатися методом релаксації (м'язового розслаблення). Під час релаксації знижуються артеріальний тиск і частота пульсу (у середньому на 4–6 ударів за хвилину), дихання стає повільним і поверхневим. Стан релаксації характеризується легкою сонливістю, яка може переходити в сон [4; 10].

*Психофізичне тренування.*

Під час підготовки спортсмена-студента важливим аспектом є психологічна підготовка – комплекс вправ, який дозволяє тренувати психіку й розвивати фізичні якості спортсмена.

Програмою визначається комплекс дій і прийомів, які застосовуються під час тренувань і змагань, пов'язаних зі значним психічним і фізичним напруженням. Формуються основні психічні якості спортсмена:

- упевненість у своїх діях, чітке усвідомлення власних можливостей і здатність максимально мобілізувати їх в умовах змагальної боротьби;
- розвиток здатності до виявлення вольових якостей;
- стійкість спортсмена до стресових ситуацій тренувальної й змагальної діяльності;
- удосконалення кінестетичних, візуальних та інших видів сенсорного сприймання, різноманітних параметрів рухових дій та довкілля;
- здатність до психічної регуляції рухів, забезпечення ефективної м'язової координації;
- розвиток наочно-образної пам'яті, наочно-образного мислення, розподіл уваги;
- здатність сприймати, організовувати й опрацювати інформацію в умовах нестачі часу.

Для проведення дослідження було складено анкету із 10 питань, опитано 20 студентів і 20 вчителів фізичної культури. За шкалою 2 – у більшості, 1 – у половини, 0 – у невеликої частини.

Результати анкетування свідчать, що кращі показники у 20 студентів з таких питань: «Чи застосовували в процесі спортивних занять психологічну підготовку?» – 75%, «Чи застосовувалось на заняттях ідеомоторне тренування?» – 55%, «Чи застосовувалось психом'язове тренування?» – 35%, «Чи застосовувалось психореґулююче тренування?» – 75%, «Чи застосовувалось на заняттях активне самонавіювання?» – 80%, «Чи застосовувалась швидка релаксація?» – 70%, «Чи вплинули заняття психологічною підготовкою на зміну способу життя?» – 60%, «Як вплинули заняття спортом на зміну раціону харчування?» – 50%.

Серед вчителів фізичної культури кращі показники і в таких питаннях: «Чи застосовувалась в процесі спортивних занять психологічна підготовка?» – 75%, «Чи застосовувалось на заняттях ідеомоторне тренування?» – 45%, «Чи застосовувалось психом'язове тренування?» – 35%, «Чи застосовувалось на заняттях активне самонавіювання?» – 75%, «Чи відбулось на заняттях підвищення активності школярів?» – 80%.

**Висновки.** Проведений аналіз наукової літератури виявив позитивне ставлення до застосування психологічної підготовки в навчально-тренувальному процесі студентів і вчителів фізичної культури.

Розроблено варіант аутогенного і психом'язового тренування, як методи самореґуляції психічних і вегетативних функцій із почерговим напруженням і розслабленням м'язів.

Структуровано, розроблено психореґулююче тренування, варіант аутогенного тренування і поетапну методику проведення сеансу тренінгу.

Виділено успішне лікування стресу різноманітними психотерапевтичними методами, особливо швидкою релаксацією.

Важливим аспектом психологічної підготовки є психофізичне тренування, розроблений комплекс дій, прийомів, які застосовуються під час занять і змагань.

Проведене анкетування показало, що завдяки систематичним заняттям спортом груп СПВ (відділення спортивна гімнастика), заняттям теоретичними, психолого-педагогічними дисциплінами кращі результати за дев'ятьма показниками у студентів.

У перспективі доречно впроваджувати у навчально-тренувальний процес занять спортом кілька варіантів психологічної підготовки, методів самореґуляції психічних і вегетативних функцій.

**БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:**

1. Александр Прохоров. Технологии психической саморегуляции. «Гуманитарный центр», 2017. 360 с.
2. Борщов С.М. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидат наук з фізичного виховання і спорту. *Психофізична підготовка юних гімнастів*. Слов'янськ, 2003. С. 48–58.
3. Акимов Б. Медитация. Самовнушение. Ауто-тренинг. Самые эффективные психотехники. 2013.
4. Базарова Г. Теория и практика создания тренинга (Конструктор для тренера). Изд. Олимп – Бизнес, 2020. 302 с.
5. Кервасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия Санкт-Петербург : Изд. «Питер», 1999. 752 с.
6. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. Наука, 2010. 520 с.
7. Цзен Н.В., Пахомов, Ю.В. Психотехнические игры в спорте. Москва : Физкультура и спорт, 160 с.
8. Психология саморегуляции в XXI веке / Под общ. ред. В. Моросановой. Москва : Санкт-Петербург : Изд-во Нестор. История, 2011. С. 74–89.
9. Панкратова Т.М. Саморегуляция в социальном поведении. Психология. Ярославль : Изд ЯГУ им. П.Г. Демидова, 2011.
10. Томас К. Переживание образов. Высшая ступень аутогенной тренировки. Москва : Эйдос, 1994. 79 с.
11. Уотерфилд Р. Самогипноз / Гипноз: скрытые глубины. История открытия и применения. Москва : АСТ, 2006. С. 443–444.
12. Шойфем М.С. Психофизическая саморегуляция. Большой современный практикум. Москва : «Вече», 2010. 678 с.