

9. Носкова С.А. К проблеме совершенствования физкультурного образования в высшей школе непрофильного типа / С.А. Носкова // VII Междунар. науч. конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех»: Материалы. – М., 2003. – Т. 2. – С. 381.
10. Приходько В.В. Болонський процес і майбутнє вузівського фізичного виховання / В.В. Приходько // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – №2. – С. 31-36.
11. Третьяков М.О. Стан професійних знань і вмінь студентів вищих навчальних закладів фізкультурного профілю / М.О. Третьяков, І.Е. Лапичак // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – №2. – С. 42-49.

In the article the most urgent problems of physical education of student's youth are exposed. The author propose the way of transformation of the contents and form of physical education of student's youth on the basis of conversion of studying and training process elements, in interests of their use in educational process of high schools of Ukraine.

**Key words:** physical education in high school, pilot training programs, organizational and methodological principles of the experiments

*Отримано: 13.05.2015*

УДК 159.962.7:796.093.1

**В. В. Гусак**

## **АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПРОЦЕСИ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ**

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

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

**Актуальність.** Аутогенні тренування – один з методів лікування неврозів. Самонавіяння виникає завдяки послідовному збудженню – роздратуванню, що виникає 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, у тому числі на непідвладні довільній регуляції.

Самонавіяння давно застосовується в медицині Індії і в ряді прийомів, розроблених йогами. До самонавіянь відноситься й аутогенне тренування. При аутогенному тренуванні спочатку шляхом самонавіяння викликається відчуття ваги в тілі й у такий спосіб досягається стан м'язового розслаблення – релаксація. Потім проводиться самонавіяння, спрямоване на різні функції організму [2].

Для сучасних видів спорту характерні значні психологічні навантаження. Тому юний спортсмен та його тренер потребують постійної професійної психологічної підтримки і допомоги. Спортивна психологія один з найбільш прикладних напрямків сучасної психологічної науки [1, 5]. Тренерам і психологам необхідно проводити підготовку спортсменів не лише у фізичному й тактичному плані, але й сформувавши у них протистояння багатьом факторам, що виникають у період перед змаганнями та викликають порушення функцій 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, покращуються показники реакції і швидкості сприйняття, підвищується мотивація до досягнення успіху та спортивна результативність [1, 5].

На думку фахівців, значення і 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, що впливають на психічний стан юних спортсменів під час тренувальних занять і змагань, є край важливим. Але в спеціальній літературі не достатньо висвітлена ця проблема в окремих видах спорту, зокрема стосовно єдинокористувачів. Саме цим обумовлена актуальність роботи.

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

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

**Результати дослідження.** Одним із провідних методів психологічної підготовки юних спортсменів до змагань є метод аутогенного тренування як дієвий засіб саморегуляції психічних процесів і психо-вегетативних функцій [3, 5].

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

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

Дослідження проводили у такій послідовності:

- 1) перед початком вправ особам, які беруть участь в експерименті, у доступній формі пояснювали фізіологічні основи методу і очікуваний ефект.
- 2) тренінги проводилися в позаурочний час у теплому тихому приміщенні, при неясковому світлі. Підліткам-спортсменам пропонувалося вибрати зручне сидяче положення, виключити м'язову напругу. Для більшої зосередженості необхідно заплющити очі.

Далі за класичною методикою Шульца [4] пропонували виконати такі 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 *вважати* 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 регуляції ритму подиху. Заздалегідь виконують 1, 2, 3 вправи, потім 5-6 раз повторюють: «Дихаю спокійно й рівно» й 1 раз: «Я зовсім спокійний».
- 5) вправа на викликання тепла в епігастральній зоні. Спочатку 1-4 вправи, потім 5-6 раз сказати: «Моє сонячне сплетіння випромінює тепло» й 1 раз: «Я зовсім спокійний».
- 6) вправа спрямована на викликання відчуття прохолоди в ділянці чола. Спочатку 1-5 вправи, потім 5-6 разів повторити: «Моє чоло прохолодне» й 1 раз: «Я зовсім спокійний».

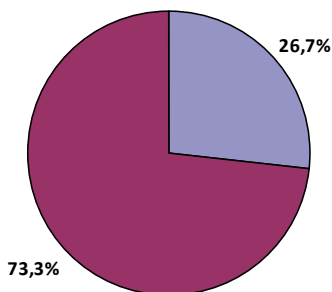
Коли ці вправи добре засвоєні, деякі формули можна змінювати: «Спокій», «Тепло», «Серце й подих спокійні», «Чоло прохолодне», «Сонячне сплетіння тепле».

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 2 тижнів по 3-4 рази щодня. На засвоєння 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. Вимірювання частоти серцевих скорочень та опитування учасників про передстартовий стан проводили за 10 хвилин до старту.

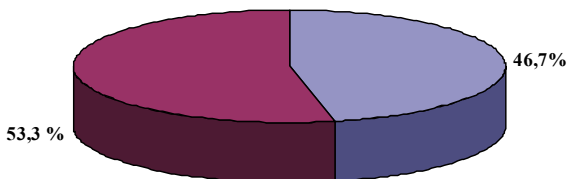
За результатами проведених досліджень встановлено, що у 11 учнів експериментальної групи перед стартом спостерігався стан «Бойової готовності», що складає 73,3% від загальної кількості обстежуваних. Частота серцевих скорочень у них була в межах 62-78 уд./хв. Цей факт наочно продемонстровано на діаграмі (рис. 1).



■ Передстартова лихоманка ■ Бойова готовність

**Рис. 1.** Результати тестування частоти серцевих скорочень та оцінювання передстартового стану експериментальної групи

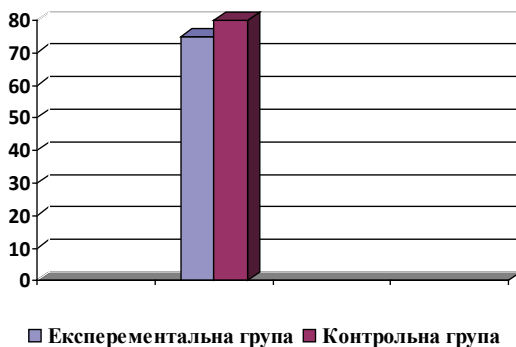
Аналіз представлених результатів свідчить, що у 7 учнів (46,7%) (контрольної групи спостерігалась передстартова лихоманка, стан бойової готовності був тільки у 8 школярів, що складає 53,3% (рис. 2).



■ Передстартова лихоманка ■ Стан бойової готовності

**Рис. 2.** Результати оцінювання власного передстартового стану учасниками контрольної групи

Середня частота серцевих скорочень у школярів експериментальної групи складає 74,8 уд./хв., в контрольній групі цей показник дорівнює 80 уд./хв., що ймовірно може свідчити про позитивний вплив аутогенного тренування на діяльність вегетативної нервової системи і, через неї – на функції внутрішніх органів, зокрема серцево-судинну систему (рис. 3).



**Рис. 3.** Порівняльна характеристика ЧСС експериментальної і контрольної групи

**Висновки.** Систематичне використання методів аутогенної регуляції психічного стану і зняття надлишкового психічного напруження позитивно впливає на внутрішній стан юних спортсменів, особливо в період перед змаганнями.

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

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

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

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі пов'язані із використанням вправ нестандартного «вищого» рівня – аутогенної медитації (самоспоглядання), до яких відносять можливість керування навчанням за допомогою яскравої візуалізації образів і занурювання себе в «нірвану».

### Список використаних джерел:

1. Абрамова Г.С. Практична психологія / Г.С. Абрамова. – М. : Фізична культура, 2000. – 340 с.
2. Забогонская А. Формирование нервно-психической устойчивости в процессе общей психологической подготовки спортсменов сложногокоординатных видов спорта / А. Забогонская, Е. Мельник // Теорія і методика фізичного виховання і спорту : науково-теоретичний журнал для спеціалістів у галузі фізичного виховання і спорту. – 2011. – №2. – С. 121-125.
3. Петров М.М. Аутогенне тренування / М.М. Петров. – М. : Фізична культура, 2000. – 343 с.

4. Шульц І.Г. Аутогенне тренування / І.Г. Шульц. – М. : Фізкультура і спорт, 1985. – 146 с.
5. Цзен Н.В. Психотренінг: ігри та вправи / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – М. : Фізична культура, 2005. – 205 с.
6. Ячнюк Ю.Б. 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.

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, autogenic training, combat readiness, prelaunch fever.

*Отримано: 13.05.2015*

УДК 796.082.1:796.862:316.66:316.613

**С. П. Дудицька, Н. А. Гайсонюк**

## **ФЕХТУВАННЯ ЯК ЗАСІБ УСВІДОМЛЕННЯ ТА ВИЗНАЧЕННЯ СТРАТЕГІЇ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

В статті розглянуто прикладні аспекти соціально-психологічного феномену самопрезентації. Самопрезентація є достатньо новим феноменом у сучасному науковому соціально-психологічному дискурсі, і здебільшого використовується для позначення спектру образів Я особистості. Феномен самопрезентації є особливо актуальним у дослідженнях особистісної зрілості. Автори статті обґрунтують припущення, що фехтування є тим видом єдиноборства, особливості опанування яким можуть стати в пригоді для формування цілісного образу особистості, який презентується навколишнім. Висловлено тезу, про те, що усвідомлення особливостей соціально-психологічних взаємодій, яким вирізняється процес вироблення власного фехтувального стилю, покликаний сприяти ефективності цілого спектру особистісних взаємодій.

**Ключові слова:** самопрезентація, особисті межі, самоприйняття, комунікативні дистанції, образ «Я», образ тіла, фехтування, фехтувальні школи, фехтувальна тактика, план викладу.

**Актуальність.** Дослідження, що перебувають в суміжному науковому дискурсі достатньо актуальні, адже зараз особистість постає перед викликами суспільства та інтенсифікації її взаємодій з навколишнім середовищем, а отже потребує можливостей для аналізу інформаційного потоку, який до неї надходить. Уявлення про особистий і приватний простір людини та рівень його залучення до міжособистісних взаємодій зазнає постійного перегляду. Маючи на меті посприяти ефективності міжосо-