МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

з теми: Ефективність застосування психорегуляційних методів у змагальній підготовці спортсменів, які спеціалізуються у кульовій стрільбі

Виконала: студент II курсу, групи 8.0174-с-з
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт
Ликова Віолета Олегівна
Керівник: д.біол.н., доцент Симонік А.В.
Рецензент: к.п.н, доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Ступень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
проф. Сватьєв А.В. _____

«____»_____202___ року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Ликовій Віолеті Олегівні

1. Тема роботи (проекту) «Ефективність застосування психорегуляційних методів у змагальній підготовці спортсменів, які спеціалізуються у кульовій стрільбі».

керівник роботи (проекту) к.біол.н., доцент Симонік А.В.

затверджені наказом ЗНУ від 13 березня 2025 року № 388-с

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 07.11.2025 р.

3. Вихідні дані до роботи (проекту): розробити та експериментально обґрунтувати ефективність програми аутогенного тренування як засобу психорегуляції та підвищення результативності спортивної стрільби..

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):

1. Проаналізувати сучасні підходи до підготовки спортсменів-стрільців та визначити місце психорегуляційних методів у тренувальному процесі.

2. Оцінити вихідний рівень функціональних та психоемоційних показників спортсменів, що впливають на стабільність виконання стрілецьких дій.

3. Розробити програму аутогенного тренування, адаптовану до специфіки тренувально-змагальної діяльності у спортивній стрільбі.

4. Перевірити ефективність запропонованої програми шляхом порівняння динаміки показників спортсменів до та після її впровадження.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 6 таблиць, 1 рисунок.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	к.біол.н., доцент Симонік А.В.		
II	к.біол.н., доцент Симонік А.В.		
III	к.біол.н., доцент Симонік А.В.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Визначення напряму та теми кваліфікаційної роботи	вересень 2024 р.	*виконано*
2.	Аналіз та обробка літературних джерел за темою кваліфікаційної роботи	вересень 2024 р. – січень 2025 р.	*виконано*
3.	Визначення завдання та методів дослідження	вересень 2024 р. – листопад 2024р.	*виконано*
4.	Проведення власних експериментальних досліджень	вересень 2024 р. – травень 2025 р.	*виконано*
5.	Обробка отриманих даних та оформлення результатів кваліфікаційної роботи	березень 2025 р. – листопад 2025 р.	*виконано*
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи на кафедрі ФКіС	листопад 2025 р.	*виконано*
7.	Остаточне оформлення кваліфікаційної роботи захист на ЕК.	грудень 2025р.	*виконано*

Студент _____ В.О. Ликова

Керівник роботи (проекту) _____ А.В. Симонік

Нормоконтроль пройдено _____ А.В. Симонік

ЗМІСТ

Зміст …… 4
Реферат …… 5
Abstract …… 7
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів 9
Вступ ……..... 10
1 Огляд літератури …….. 12
1.1 Поняття аутогенного тренування в системі підготовки спортсменів……... 12
1.2 Аналіз сучасних методик аутогенного тренування…… 16
1.3 Характеристика психічних процесів стрілка…….. 20
1.4 Види аутогенного тренування……. 24
2 Завдання, методи і організація дослідження 29
2.1 Завдання дослідження 29
2.2 Методи дослідження 29
2.3 Організація дослідження..... 31
3 Результати досліджень 35
Висновки ……..... 50
Перелік посилань ……..... 52

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра – 57 сторінок, 6 таблиць, 1 рисунок, 53 літературних джерела.

Метою дослідження є розробити та експериментально обґрунтувати ефективність програми аутогенного тренування як засобу психорегуляції та підвищення результативності спортивної стрільби..

Об’єкт дослідження – тренувальний процес спортсменів, які займаються спортивною стрільбою.

Предмет дослідження – вплив програми аутогенного тренування на психофізіологічні показники та результативність стрілецької діяльності спортсменів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; психофізіологічне тестування (оцінювання коротких інтервалів часу та частоти серцевих скорочень); педагогічний експеримент; методи математичної статистики (t-критерій Стьюдента).

У ході дослідження було розроблено та впроваджено комплекс аутогенного тренування, спрямований на зниження передстартової напруги, стабілізацію емоційного стану та підвищення готовності стрільців до виконання вправи ПП-2. Упродовж експерименту здійснювався контроль психофізіологічних показників, що характеризують рівень передстартового стану спортсменів.

Отримані результати підтвердили ефективність застосування аутогенного тренування: в експериментальній групі зафіксовано стабільне підвищення результативності стрільби, приріст середнього показника становив 16 очок, тоді як у контрольній групі – 3 очки. Статистичний аналіз виявив достовірність різниць після експерименту (t=3), що свідчить про позитивний вплив методики на спортивну працездатність і психологічну стійкість стрільців.

Отримані дані підтверджують, що систематичне використання аутогенного тренування у поєднанні зі спеціальною стрілецькою підготовкою сприяє зниженню рівня емоційного збудження, оптимізації психічних процесів і підвищенню спортивних результатів. Запропонована методика може бути рекомендована для практичного використання тренерам та інструкторам зі стрільби.

АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ, ПСИХІЧНІ СТАНИ, СТРІЛЬБА З ПНЕВМАТИЧНОГО ПІСТОЛЕТА, ПЕРЕДСТАРТОВА ПІДГОТОВКА, САМОРЕГУЛЯЦІЯ, ПСИХОЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ, СПОРТИВНА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ

ABSTRACT

Master’s qualification work – 57 pages, 6 tables, 1 figure, 53 sources.

The purpose of the study is to develop and experimentally substantiate the effectiveness of an autogenic training program as a means of psychoregulation and improving sports shooting performance.

Object of the study – the training process of athletes engaged in sports shooting

Subject of the study – the influence of an autogenic training program on psychophysiological indicators and the performance of athletes in shooting activities.

Research methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature; pedagogical observations; psychophysiological testing (assessment of short time intervals and heart rate); pedagogical experiment; methods of mathematical statistics (Student’s t-test).

During the study, a complex of autogenic training was developed and implemented, aimed at reducing pre-start tension, stabilizing emotional state, and increasing shooters’ readiness to perform the PP-2 exercise. Throughout the experiment, psychophysiological indicators characterizing the level of athletes’ pre-start state were monitored.

The obtained results confirmed the effectiveness of autogenic training: the experimental group demonstrated a stable improvement in shooting performance, with an average increase of 16 points, while the control group improved by 3 points. Statistical analysis revealed significant differences after the experiment ($t = 3$), indicating a positive influence of the method on athletes’ working capacity and psychological stability.

The findings suggest that systematic use of autogenic training combined with specialized shooting preparation contributes to reducing emotional arousal, optimizing mental processes, and improving sports performance. The proposed method can be recommended for practical use by coaches and shooting instructors.

AUTOGENIC TRAINING, MENTAL STATES, PNEUMATIC PISTOL SHOOTING, PRE-START PREPARATION, SELF-REGULATION, PSYCHO-EMOTIONAL STABILITY, SPORTS PERFORMANCE

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

АТ — аутогенне тренування;

ЦНС — центральна нервова система;

ЧСС — частота серцевих скорочень;

САТ — систолічний артеріальний тиск;

ДАТ — діастолічний артеріальний тиск;

ЕГ — експериментальна група;

КГ — контрольна група;

p — рівень статистичної значущості;

M — середнє значення;

m — похибка середнього;

% — відсоток;

мм рт. ст. — міліметри ртутного стовпчика;

уд/хв — удари за хвилину;

см — сантиметр;

мм — міліметр;

кг — кілограм;

с — секунда;

хв — хвилина;

м — метр;

мс — мілісекунда;

бали — умовні одиниці оцінювання;

тест. од. — тестові одиниці.

ВСТУП

Стрілецький спорт належить до тих видів, де кінцевий результат визначається точністю, повторюваністю рухової дії та здатністю спортсмена утримувати психофізіологічну стабільність упродовж усього змагального завдання. На відміну від техніко-швидкісних дисциплін, стрільба передбачає мінімальний обсяг зовнішніх рухів, а тому будь-які внутрішні зрушення в емоційному чи вегетативному стані відразу відображаються на якості пострілу [2–5]. Невелике підвищення м’язового тонусу, коливання дихального ритму, зміна частоти серцевих скорочень чи посилення тривожності можуть змінити положення зброї на долі секунди, що призводить до втрати балів у серії.

Сучасні наукові дослідження підкреслюють, що психічна регуляція є не другорядним елементом підготовки, а фундаментальною частиною майстерності стрільця [7, 9, 12]. Змагальна діяльність у цьому виді спорту поєднує високі вимоги до концентрації уваги, емоційної стійкості, здатності швидко відновлювати оптимальний рівень активації нервової системи та керувати внутрішнім напруженням у ситуаціях підвищеної відповідальності [10–13].

У зв’язку з цим у тренувальну практику активно впроваджуються методи саморегуляції, які дають змогу спортсмену самостійно управляти власним станом без зовнішнього втручання. Одним із найбільш досліджених і практично ефективних засобів є аутогенне тренування — система психорегуляції, що поєднує елементи розслаблення, дихальних технік, формул самонавіювання та самоконтролю [14–18]. У ряді праць доведено, що систематичне застосування аутотренінгу сприяє зниженню рівня тривожності, стабілізації емоційного фону, покращенню точності сенсомоторних реакцій та загальної психофізіологічної стійкості до стресу [18–22].

Для стрільців ці ефекти є особливо цінними, адже спортсмен під час

виконання пострілу має перебувати у стані емоційного балансу, чіткої внутрішньої зібраності та достатнього, але не надмірного рівня активації нервової системи. Проте результати тестування спортсменів різних вікових і кваліфікаційних категорій свідчать про недостатню сформованість навичок саморегуляції та потребу у цілеспрямованому їх розвитку [23–26]. Саме тому дослідження можливостей застосування аутогенного тренування у стрілецькій підготовці є актуальним та своєчасним.

Зважаючи на потребу підвищення надійності стрілецької техніки та зменшення внутрішньої напруги спортсменів, виникає необхідність розробки та апробації спеціалізованої програми психорегуляційного впливу, адаптованої до умов тренувально-змагальної діяльності у кульовій стрільбі [27–30].

Мета дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати ефективність програми аутогенного тренування як засобу психорегуляції та підвищення результативності спортивної стрільби.

Об’єкт дослідження – тренувальний процес спортсменів, які займаються спортивною стрільбою.

Предмет дослідження – вплив програми аутогенного тренування на психофізіологічні показники та результативність стрілецької діяльності спортсменів.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Поняття аутогенного тренування в системі підготовки спортсменів

У структурі психологічної підготовки спортсмена важливе місце посідає сформованість уміння цілеспрямовано керувати власними емоційними станами, своєчасно знижувати надмірне збудження та відновлювати працездатність після інтенсивних тренувальних і змагальних навантажень. Саме тому пошук і впровадження ефективних психорегуляційних методик є актуальним завданням сучасного спорту, зокрема у видах, де результат значною мірою залежить від точності та стабільності дій. Одним із таких засобів виступає метод аутогенного тренування, який все ширше використовується у спортивній практиці як інструмент саморегуляції та відновлення [7, 35].

Становлення сучасного підходу до аутотренінгу базується на спостереженнях дослідників, що вивчали гіпноз і явища навіювання. Ще у 20-х роках XX століття французький аптекар Е. Куе запропонував методику, яку назвав «школою самовладання шляхом свідомого самонавіювання». Він вважав, що систематичне повторення певних формул (на кшталт «Мій страх минає», «Мій стан поступово поліпшується»), у зручному положенні тіла, пошепки або подумки, декілька разів на день сприяє позитивній зміні самопочуття та психоемоційного стану [7, 35].

Другим важливим джерелом розвитку аутогенного тренування стала давньоіндійська традиція йоги, яка протягом століть накопичувала знання про взаємозв’язок психічних і соматичних процесів, а також про можливість через спеціальні пози, дихальні вправи та концентрацію уваги впливати на роботу різних систем організму та емоційний стан людини [43].

Безпосереднє формулювання методу аутогенного тренування пов’язують з ім’ям німецького психіатра В. Шульца. Аналізуючи відчуття людей після сеансів гіпнозу та описи станів, які виникали при виконанні

певних вправ у практиці йоги, він звернув увагу на повторювані відчуття тяжкості й тепла в кінцівках та м'язах. Такі ж відчуття характерні для фази глибокого м'язового розслаблення після фізичної роботи або при засинанні. Узагальнивши ці спостереження, В. Шульц розробив систему вправ, за допомогою яких людина вчиться навмисно викликати стан глибокого м'язового розслаблення та пов'язані з ним психічні стани, що сприяють відновленню емоційної рівноваги. Спершу ця методика використовувалася переважно у лікуванні невротичних розладів, однак її потенціал виявився надзвичайно цінним і для спорту [38].

Учні та послідовники В. Шульца (Х. Клейнзорге, Р. Клюмбієс, Д. Мюллер-Хегеман та ін.) надалі позбавили метод надмірно ідеалістичних трактувань, надавши йому чіткої наукової основи й розглядаючи аутотренінг як специфічну форму тренування нервових процесів збудження та гальмування. З цієї точки зору аутогенне тренування розглядається як спосіб підвищення здатності особистості до саморегуляції, що надає йому вагомого психологічного та психотерапевтичного значення [38].

Функції внутрішніх органів регулюються вегетативною нервовою системою, яка значною мірою діє автономно [32]. Прямі вольові команди на кшталт «серце, працюй повільніше» у звичайних умовах не дають бажаного ефекту. Водночас людина володіє потужним інструментом опосередкованого впливу – уявленнями та образами. Під дією слова активуються механізми першої й другої сигнальних систем, завдяки чому в пам'яті відтворюються конкретні чуттєві образи, пов'язані з певними емоціями й тілесними відчуттями [14]. Таким чином, свідомо викликаючи в уяві ті чи інші образи, людина здатна опосередковано змінювати свій емоційний стан і, частково, функціонування внутрішніх органів. Це перший «обхідний» шлях впливу на мимовільні функції організму

Другий шлях пов'язаний з особливостями подвійної – довільної та мимовільної – іннервації дихальних і скелетних м'язів. Людина може навмисно змінювати глибину та частоту дихання, ступінь м'язової напруги,

хоча базовий м’язовий тонус і деякі рухи (наприклад, мімічні) зазвичай є автоматичними й регулюються підкірковими структурами [19]. Через довільну зміну напруження м’язів та характеру дихання можна впливати на стан центральної нервової системи, а отже – і на емоції, і на діяльність внутрішніх органів [13]. Емоційні стани (радість, гнів, страх, бойове піднесення, передстартова лихоманка, апатія тощо) мають специфічні «м’язово-вегетативні» відбитки – зміну тонусу, частоти серцевих скорочень, дихання, міміки. Тому, цілеспрямовано змінюючи ці компоненти, можна частково керувати емоційною реакцією [28].

Третій шлях стосується особливих функціональних станів кори головного мозку. У фазах вираженого гальмування чутливість нервових клітин до словесних сигналів різко зростає: відносно слабкий за силою вербальний стимул може викликати значну відповідь, яка через підкіркові центри впливає на внутрішні органи [26]. Стан м’якого, розлитого гальмування в корі можна викликати навмисно – за допомогою послідовного м’язового розслаблення, концентрації на відчуттях тяжкості та тепла в тілі, формул спокою та відпочинку.

Метод аутогенного тренування ґрунтується на комбінованому використанні всіх трьох шляхів впливу на мимовільні функції організму [42]. У процесі регулярної практики спортсмен, багаторазово відтворюючи словесні формули, пов’язані з образами розслаблення, тяжкості й тепла в окремих м’язових групах, вчиться швидко досягати глибокого нервово-м’язового розслаблення. Це, у свою чергу, супроводжується поширенням гальмівних процесів у корі головного мозку та формуванням стану внутрішнього спокою. Уже сама здатність якісно розслаблятися сприяє прискоренню відновлення нервово-м’язової працездатності.

На тлі такого розслаблення з’являється можливість цілеспрямовано змінювати емоційний стан за допомогою спеціально підібраних словесних формул і образних уявлень – посилювати або знижувати рівень емоційного збудження, досягаючи оптимуму, необхідного для певного етапу тренування

або змагання [2]. Формули, що використовуються в аутогенному тренуванні, умовно поділяють на дві групи такі, що ініціюють і поглиблюють процес нервово-м'язового розслаблення такі, що викликають образи й уявлення, спрямовані на регуляцію емоційного стану [37].

Текст аутогенного тренування будується в певній логічній послідовності. Спочатку використовуються формули, які забезпечують загальний стан спокою та розслаблення, далі – відчуття тяжкості й тепла у м'язах рук, ніг, тулуба, обличчя, а також формули, спрямовані на нормалізацію діяльності серцево-судинної й дихальної систем. Зміст цих формул має відповідати завданням конкретної діяльності та індивідуальним особливостям спортсмена; вони повинні бути чіткими, короткими, емоційно прийнятними й не викликати внутрішнього опору [33].

У міру тренування навички розслаблення умовно-рефлекторні зв'язки закріплюються, і час, необхідний для входження в аутогенний стан, скорочується. Важливим етапом є «вихід» зі стану розслаблення, особливо якщо аутогенне тренування застосовується безпосередньо перед стартом. Словесні формули виходу формують образ активізації – м'язового, вегетативного та емоційного – відповідно до вимог майбутнього змагального навантаження.

Об'єктивно оцінити вплив аутогенного тренування можна за змінами частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, м'язового тонусу, температури шкіри, показників електроенцефалограми тощо [5, 9, 27, 34]. Дослідження свідчать, що в процесі аутогенного розслаблення, як правило, сповільнюється пульс, знижується тиск, зменшується м'язовий тонус, підвищується температура шкіри, що відображає домінування гальмівних процесів у корі. Поступовий вихід із цього стану нормалізує функції, а при акцентованій активації – навіть підвищує їх відносно вихідного рівня [24]

Термін «аутогенне тренування» (від грец. auto – «сам», genes – «той, що виникає») буквально означає тренування, що здійснюється самим індивідом за допомогою спеціальних вправ. Зовнішній вплив (гетеросугестія)

поступово трансформується в аутосугестію – внутрішнє самонавіювання, а внутрішні реакції, своєю чергою, зумовлені попереднім досвідом взаємодії із зовнішніми чинниками [38]. З позицій спортивної практики аутотренінг розглядається як метод психотерапії та психопрофілактики, що дозволяє керовано змінювати функціональний стан організму, підвищувати стійкість до стресових впливів, покращувати працездатність та ефективність тренувального процесу [21, 29, 36, 40].

1.2 Аналіз сучасних методик аутогенного тренування

Класичну концепцію аутогенного тренування розробив німецький лікар-психіатр Й. Шульц. Працюючи з пацієнтами у стані гіпнозу, він помітив, що під час занурення в транс у більшості людей виникають подібні відчуття: виражена важкість у руках і ногах, приємне тепло й розслаблення в м’язах, тепло в ділянці живота та легка прохолода в зоні чола. Саме ці суб’єктивні відчуття Шульц узяв за «опорні сигнали» і висунув ідею: якщо навчити людину викликати їх самостійно, то вона зможе без участі лікаря входити в особливий стан, близький до гіпнотичного, і за допомогою самонавіювання впливати на власний психофізичний стан [10, 18, 37]

Згодом методика аутотренінгу вийшла далеко за межі клінічної практики й почала застосовуватися у спорті, професійній діяльності, пов’язаній із стресом, а також у повсякденному житті. Головний результат її засвоєння – формування в людини здатності самостійно знімати психоемоційне напруження, прискорювати відновлення після навантажень, регулювати сон, краще контролювати увагу, пам’ять, мислення, мобілізувати фізичні можливості в ситуаціях змагання та пом’якшувати больові відчуття [18, 33, 38].

Лікувальний та тренувальний ефект аутогенного тренування пов’язують із запуском внутрішніх механізмів саморегуляції: на тлі глибокого розслаблення відбувається перерозподіл тонусу вегетативної нервової

системи, нормалізуються показники серцево-судинної, дихальної та інших систем, знижується рівень тривоги, вирівнюється емоційний фон [24, 39]

У більшості описів виділяють три базові механізми дії аутогенного тренування

Взаємозв'язок емоційного стану з тонусом скелетної мускулатури та характером дихання. Будь-яке хвилювання проявляється у зміні міміки, жестів, напруженні окремих м'язових груп, прискоренні дихання. Якщо ж свідомо знизити м'язовий тонус і зробити дихання більш повільним та поверхневим, це, у свою чергу, гальмує коркові процеси і переводить нервову систему в стан, близький до дрімоти, що полегшує відновлення.

Зв'язок навмисно викликаних уявних образів (зорових, слухових, тактильних тощо) із певними фізичними й емоційними станами. Відтворюючи в уяві знайомі образи тепла, холоду, тяжкості, легкості, людина може змінювати тонус судин, м'язів, рівень збудження.

Провідна роль слова. Багаторазово повторювані словесні формули («руки теплі й важкі», «я спокійний», «дихання рівне») стають умовними сигналами для нервової системи й автоматизують перехід в потрібний стан [24, 28].

Стан аутогенного занурення не тотожний сну: суб'єкт зберігає свідомість, але увага переорієнтована всередину, на тілесні відчуття та уявні образи, реакція на зовнішні звуки притуплена, а самонавіювання стає особливо ефективним [11].

Для початківців важливо створити максимально комфортні умови занять: відносну тишу, помірне освітлення, стабільну температуру повітря, упевненість, що ні телефонний дзвінок, ні сторонні люди не перервуть вправу. Використовують три базові пози: лежачи на спині, сидячи в глибокому кріслі з опорою для спини та голови і позу «кучера на дрожках» – сидячи на стільці з нахиленим уперед тулубом, ліктями, що спираються на стегна, і вільно звішеними кистями. Останній варіант зручний тоді, коли немає можливості повноцінно відпочити лежачи [23, 37].

Перед переходом до власне аутотренінгу опановують допоміжні вправи: навчання розслабленню основних м’язових груп та мобілізуючі вправи. Релаксацію будують на чергуванні помірного напруження (15–20 с на затримці дихання після вдиху) і подальшого розслаблення (40–45 с на видиху) з концентрацією уваги на тілесних відчуттях. Зазвичай виділяють п’ять груп м’язів: руки, ноги, тулуб, шия, обличчя. Такий контраст «напруження – розслаблення» допомагає спортсмену чіткіше відчути різницю і надалі досягати потрібного ступеня релаксації вже без попередньої напруги [18, 27].

Наприклад, при роботі з м’язами рук спортсмен у зручному сидячому положенні витягує руки вперед, напружує їх від плеча до кисті, стискаючи кулаки, а потім, на видиху, різко «скидає» напруження, дозволяючи рукам вільно звисати й фіксуючи внутрішньо відчуття тяжкості та тепла. Аналогічно відпрацьовують м’язи ніг (натискаючи ступнями в підлогу), тулуба (напруження м’язів живота і спини з притиснутими до корпусу ліктями), шиї (спроба «втягнути» голову в плечі) та обличчя (тотальне напруження мімічної мускулатури із наступним повним її розслабленням).

Щоб вихід із стану глибокої релаксації був керованим, використовують мобілізуючі формули й образи – згадування ситуацій бадьорості, прохолодного ранкового повітря, відчуття сили у м’язах, поєднані з кількома глибокими вдихами та «зворотним відліком» від трьох до одного. На рахунок «один» спортсмен відкриває очі й відчуває готовність до дії [18, 33].

Базові вправи аутогенного тренування Шульца побудовані навколо послідовного формування відчуття тяжкості, тепла, регуляції серця, дихання, тепла в ділянці сонячного сплетіння та прохолоди в області чола. Успішне оволодіння відчуттям «тяжких рук» є вихідною точкою всієї системи: саме воно найбільш тісно пов’язане з глибоким м’язовим розслабленням і зниженням потоку імпульсів від скелетної мускулатури до центральної нервової системи.

Типовий алгоритм вправи «тяжкість» для рук включає коротку

підготовчу частину з чергуванням напруження-розслаблення й основну фазу, у якій спортсмен, зосереджуючись на рівному спокійному диханні, багаторазово відтворює формули типу: «мої руки важкі», «тяжкість розливається від плечей до кистей», «кисті важкі, немов гирі». Аналогічно вибудовують вправу «тепло», але з акцентом на розширення судин і появу відчуття тепла, особливо в ділянці кистей і кінчиків пальців. Після засвоєння цих відчуттів для рук переходять до ніг, використовуючи ту саму логіку: спочатку тяжкість, потім тепло [18, 24, 34].

Наступний крок – локалізоване відчуття тепла в зоні сонячного сплетіння, яке пов'язують із нормалізацією функцій внутрішніх органів черевної порожнини. Для полегшення виникнення цього відчуття рекомендують уявляти, як тепла хвиля від ковтка напою опускається до ділянки між пупком і нижнім краєм грудини. Завершальним базовим елементом є вправа «лоб прохолодний», що ґрунтується на уявленні приємної свіжості на шкірі чола; її використовують для зняття розумової втоми та легкого головного болю.

Коли всі базові вправи засвоєні окремо, їх об'єднують у стандартне заняття аутотренінгу. Мета – навчитися швидко (за 3–5 хвилин) входити в стан аутогенного занурення, у якому одночасно відчуваються: тяжкість і тепло в руках і ногах, тепло в ділянці сонячного сплетіння та легка прохолода на чолі. Перебування в такому стані протягом 5–10 хвилин забезпечує виражений відновний ефект, після чого застосовується стандартна процедура активації [10, 18, 37].

За Шульцом, вправи «першого ступеня» є лише підготовчим етапом до аутогенної медитації – більш високого рівня, де опрацьовують глибинні психічні конфлікти та установки. Перехід до цього рівня можливий лише після того, як спортсмен здатен входити в стан аутогенного занурення за 20–30 секунд і утримувати його протягом тривалого часу. На практиці ж у спорті найчастіше використовують саме базовий рівень, орієнтований на відновлення, керування збудженням і самонавіювання перед стартом [43].

У підготовці стрільців методи аутогенного тренування поєднують з іншими прийомами психічної саморегуляції – нервово-м’язовою релаксацією, ідеомоторними вправами, самопрограмуванням, елементами медитації. Усі ці засоби спрямовані на формування вміння довільно входити у стани релаксації та аутогенного занурення, знижувати надмірне емоційне напруження, усувати прояви «передстартової лихоманки», підтримувати оптимальний рівень бойової готовності й уваги під час виконання стрілецьких вправ [20, 31].

Стан релаксації, який розглядають як вихідну фазу аутогенного занурення, характеризується глибоким м’язовим розслабленням, відчуттям тяжкості й тепла в кінцівках, зниженням чутливості до зовнішніх подразників та переживанням внутрішнього комфорту. Подальше поглиблення цього стану веде до аутогенного занурення, коли тілесні відчуття ніби «розчиняються», а увага повністю зосереджується на внутрішньому світі. Дослідження показують, що такі стани супроводжуються виразними зрушеннями фізіологічних показників і можуть мати як профілактичний, так і терапевтичний ефект у спортсменів високої кваліфікації [6, 24].

1.3 Характеристика психічних процесів стрілка

Стабільно високі результати у кульовій стрільбі безпосередньо пов’язані з високою загальною працездатністю спортсмена, що ґрунтується на доброму стані здоров’я, злагодженому функціонуванні всіх органів і систем, достатньому резерві енергії та оптимальному тонусі нервової системи [10]. Водночас сам вид спорту містить низку специфічних чинників, які постійно впливають на психофізичний стан стрілка: це значна напруга нервової системи під час прицілювання й виконання пострілу, великі за обсягом одноманітні статичні навантаження, необхідність довго зберігати високу точність рухів і концентрацію уваги, хронічний дефіцит кисню, зумовлений поверхневим диханням і затримкою вдиху під час пострілу, а також вплив порохових газів і тривалого шумового подразнення органів

слуху, особливо в закритих і напівзакритих тирах з недостатньою вентиляцією [4].

Якщо на початковому етапі підготовки психологічні якості формуються переважно як допоміжний компонент, що полегшує оволодіння технікою, то у фазі спортивного вдосконалення психічна підготовка набуває самостійного значення. Вона спрямована на розвиток конкретних якостей, без яких неможливо досягти рівня високої майстерності, і часто стає провідним напрямом роботи тренера [9].

До основних психічних процесів, що визначають успішність діяльності стрілка, належать відчуття, сприйняття, увага, пам’ять, мислення, емоції та вольові прояви.

Відчуття – це відображення в свідомості окремих властивостей зовнішніх предметів і внутрішніх станів організму. Для стрільця вирішальне значення мають кінестетичні відчуття: комфорт чи дискомфорт вихідного положення, «правильність» хватки, положення пальця на спусковому гачку, величина зусилля при натисканні, характер віддачі зброї, відчуття втоми або, навпаки, бадьорості та готовності до виконання серії пострілів. Цілеспрямований розвиток таких відчуттів слід розглядати як самостійне завдання навчально-тренувального процесу [31].

Сприйняття забезпечує цілісний образ ситуації, у якій діє стрілець, – від освітлення й мішені до власного положення тіла та положення зброї. Точність сприйняття особливо критична в умовах змагань, коли збудження або, навпаки, нервове виснаження ускладнюють адекватну оцінку власної готовності до пострілу й реальної складності завдання [30].

Увага у кульовій стрільбі – це вміння активно й довільно спрямовувати свідомість на обмежену кількість значущих об’єктів (приціл, мішень, власні відчуття) із одночасним пригніченням усього другорядного. Стрілець має навчитися повністю “вимикати” вплив глядачів, суддів, шуму в тирі, не реагувати на дії сусідів по рубежу, а також блокувати нав’язливі думки та спогади, що не стосуються виконуваної вправи. Формування стійкої,

зосередженої уваги повинно поєднуватися з технічною, тактичною й фізичною підготовкою [22]

Розвитку уваги сприяють:

- чітко усвідомлена мета й розуміння значущості кожного тренування;
- щира зацікавленість процесом і задоволення від виконуваної діяльності;
- сформоване відчуття обов'язку, внутрішня дисциплінованість, працьовитість і сумлінність, що спонукають доводити вправу до кінця навіть за умов втоми [29].

Мислення забезпечує аналіз ситуації та прийняття рішень у процесі стрільби. Накопичені знання про техніку, тактику, особливості власної функціональної готовності створюють своєрідний «розумовий фон», на якому спортсмен обирає оптимальний спосіб дії. Стрілець повинен вміти в потрібний момент стримувати емоційний вибух у складній ситуації та, навпаки, мобілізувати себе, коли зовнішні умови сприятливі для досягнення високого результату [16].

Емоції відображають ставлення спортсмена до навколишньої ситуації й до самого себе. Їхні центри локалізовані в підкіркових структурах, тісно пов'язаних із регуляцією вегетативних функцій, тому будь-який сильний емоційний стан супроводжується змінами частоти серцевих скорочень, дихання, роботи залоз внутрішньої секреції та органів травлення [14]. У спортивній психології розрізняють стенічні (позитивні, активізуючі) та астенічні (негативні, гальмівні) емоції. Для стрільця принципово важливо вміти трансформувати емоційні реакції в конструктивне збудження, що підсилює бойову готовність, і не допускати розвитку станів страху, апатії, розгубленості.

Психологічна підготовка включає опанування прийомів самонавіювання, самопереконання, самопідбадьорення, самозобов'язання та самонаказу [23]. Їх завдання – сформувати оптимальний передстартовий стан: бажання боротися за результат, чітке уявлення послідовності майбутніх дій,

відчуття контролю над ситуацією й упевненість у власних можливостях.

Самонавіювання полягає у цілеспрямованому внутрішньому мовленні, коли спортсмен заздалегідь, багаторазово й у повній зосередженості відтворює в уяві обстановку змагань, хід вправи та той психічний стан, який хоче переживати на рубежі. Так формується стійкий умовний зв'язок між зовнішніми умовами й бажаним емоційним тлом [30].

Самонаказ використовується переважно в ситуаціях втоми або невпевненості, коли потрібно примусити себе виконати необхідну дію без додаткових роздумів. Наприклад, стрілець внутрішньо фіксує: «Поки стійка нестабільна – не натискаю на спуск», тим самим обмежуючи імпульсивні постріли.

Самопереконання спирається на логічно вибудовані аргументи, за допомогою яких спортсмен раціонально пояснює собі доцільність певної тактики, темпу стрільби, вибору моменту для ризику тощо.

Негативні емоції – тривога, страх, відчай – запускають характерні вегетативні реакції: блідість або почервоніння обличчя, пітливість долонь і чола, прискорення серцебиття й дихання, тремор кистей, зміни міміки та голосу. У початківців нерідко спостерігають «маскоподібне» напружене обличчя, скуті рухи, зажмурювання очей, рефлекторне втягування голови в плечі. На цьому тлі уповільнюється темп діяльності, погіршується увага й пам'ять, слабшає усвідомлений контроль за помилками, точність рухів різко знижується [39].

Тому центральною умовою розвитку спортсмена-стрілка є виховання волі – здатності зберігати й реалізовувати набуті навички в умовах високої емоційної напруженості, протистояти дезорганізуючим емоційним реакціям і діяти відповідно до задуму, а не до миттєвих переживань [22, 25]. Завдання тренера – допомогти спортсмену навчитися пригнічувати небажані рефлекси й асоціації, пов'язані з невдачами, та посилювати досвід успішних виступів.

Емоційно насичені події закарбовуються в пам'яті особливо міцно. Практично кожен стрілець може пригадати старти, де вдалося показати

високий результат чи здобути перемогу. Систематично повертаючись до цих спогадів у спеціальних вправах самонавіювання, спортсмен вчиться довільно викликати подібний стан у вирішальні моменти змагань.

Одним з найбільш доступних і водночас ефективних методів самовдосконалення є аутогенне тренування [23, 42]. Його мета – сформувати в стрільця здатність довільно регулювати м'язовий тонус, керувати окремими елементами техніки, оптимізувати рівень емоційного збудження та підтримувати потрібний режим роботи нервової системи. Використання комплексів аутотренінгу в поєднанні з прийомами самопереконання, самопідбадьорення, самонаказу, самозаспокоєння створює основу для ефективної саморегуляції й дозволяє стрілку демонструвати максимально можливий результат саме в умовах змагальної напруги.

1.4 Види аутогенного тренування

Поєднання навіювання й самонавіювання лежить в основі багатьох модифікацій аутогенного тренування, що використовуються у медичній і спортивній практиці.

Однією з найбільш відомих є методика Луте – «аутогенне тренування зворотним зв'язком». Її специфіка полягає у застосуванні технічних засобів контролю за фізіологічними показниками під час сеансу: реєструються температура тіла, частота серцевих скорочень, пневмограма, плетизмограма тощо. На підставі цих даних спортсмен отримує об'єктивний зворотний зв'язок щодо ефективності розслаблення й рівня емоційного збудження. Структура методу охоплює: стандартні аутогенні вправи; аутогенну медитацію; аутогенну модифікацію (спеціальні вправи, спрямовані на певні органи, та формули-наміри); аутогенну нейтралізацію, що передбачає аутогенне усвідомлення й аутогенну вербалізацію. За суттю ці прийоми близькі до методів психологічної десенсибілізації та роботи з пам'яттю [2].

Клейнзорг і Клюмб'єс пропонують застосовувати розгорнуті вербальні

формули та поєднувати індивідуальне й групове проведення сеансів аутогенного тренування, що, за їхніми даними, підсилює ефект взаємної підтримки й полегшує засвоєння техніки [5].

Мюллер і Хегеман звернули увагу на те, що жорстка наказова форма самонавіювання («я повинен», «я зобов'язаний») може викликати внутрішній опір у окремих людей. Для таких осіб вони рекомендують використовувати формули-побажання, наприклад: «Нехай я стану спокійним», «Нехай мої м'язи розслабляться» [9]. Це знижує напруження та полегшує прийняття заданого стану.

У модифікації Ромена комплекс вправ вибудуваний поетапно: спочатку відпрацьовується релаксація та оволодіння ритмом дихання; далі – відчуття тепла в руках, ногах, тулубі й голові; наступним кроком є формування відчуття прохолоди; завершальним – контроль ритму серцевої діяльності [11].

Окремий напрям становить використання аутогенного тренування як засобу подолання втоми та підвищення працездатності. Втома спортсмена далеко не завжди є наслідком істинного фізичного виснаження: часто вона має переважно суб'єктивний, «психологічний» характер. Глибоке м'язове розслаблення, активація механізмів саморегуляції в стані аутогенного занурення, а також використання спеціально підібраних образів та словесних формул, що асоціюються з відновленням, сприяють зникненню відчуття перевтоми, відновленню ясності мислення та суб'єктивного відчуття бадьорості [4].

Типова структура заняття, спрямованого на відпочинок і відновлення працездатності, включає кілька послідовних етапів. Спочатку спортсмен обирає одну з основних поз для аутотренінгу, що забезпечує максимальний комфорт і відсутність зайвої напруги. Далі увага зосереджується на рівному, спокійному диханні з переважанням подовженого видиху. З кожним видихом посилюється пасивний, розслаблений стан, сторонні звуки й думки відходять на другий план. Потім формується відчуття тяжкості й повної нерухомості ніг, потім рук, усього тіла; постає внутрішній образ глибокого спокою та

відпочинку.

Наступний компонент – використання відновлювальних образів (відпочинок на березі моря, біля річки, в лісі тощо). Ці уявні картини пов’язуються з ритмом дихання: кожен вдих «привносить» уявне свіже повітря, спокій і м’яке напруження сил, а кожен видих нібито «забирає» втому, тривогу, негативні переживання. Така фаза може тривати від 5 до 30 хвилин, залежно від завдань заняття. Завершальний етап – коротка установка на стан після виходу з аутогенного занурення (свіжість, бадьорість, готовність активно діяти), а потім – стандартна схема активації. Тривалість усієї вправи зазвичай становить 10–40 хвилин [5].

Для полегшення входження в стан аутогенного занурення використовуються типові образи й формулювання: «спокій і умиротворення заповнюють мене», «внутрішній спокій благотворно впливає на моє тіло і душу», «усе, що не пов’язане з відпочинком, стає несуттєвим», «кисті рук і ступні важкі, немов чавунні гирі», «прозорий купол відділяє мене від зовнішнього світу і створює зону безпеки», «усе менше імпульсів йде від розслаблених м’язів до мозку, усе важче визначити положення рук і ніг» тощо [27]. Ці формули допомагають звузити поле свідомості, відфільтрувати зовнішні подразники й зосередитися на внутрішніх відчуттях.

Кожне тренування починається з фокусування на стані спокою – базовому елементі, спільному для більшості видів медитації. Його мета – звуження свідомості, приглушення зовнішніх і внутрішніх подразників, вирівнювання емоційного фону. Базова формула може звучати як «Я абсолютно спокійний» або «Я абсолютно спокійний і розслаблений» (якщо перед заняттям відчувалося сильне нервове збудження). Важливо не просто повторювати слова, а максимально яскраво уявляти, що бажаний стан уже настав, зберігаючи при цьому пасивну позицію без надмірного самоконтролю.

Подальше навчання передбачає послідовне опанування шести класичних вправ аутогенного тренування, на що в середньому потрібно 2–3

місяці. Надалі для закріплення й автоматизації навичок рекомендується практикуватися щонайменше один раз на день протягом 4–6 місяців, доки регуляція відповідних функцій організму не стане практично автоматичною.

Перша вправа спрямована на викликання відчуття тяжкості. Спортсмен багаторазово й без напруги повторює формулу «права (для лівші – ліва) рука важка», періодично контролюючи появу відчуття, наприклад, спробою ледь підняти руку. Через кілька днів тяжкість починає чітко відчуватися спочатку в одній, потім в обох руках, далі – у ногах і всьому тілі. Після цього переходять до узагальнених формул «обидві руки важкі», «руки й ноги важкі», «все тіло важке».

Друга вправа – формування відчуття тепла. Спочатку коротко фіксується тяжкість і розслаблення тіла, потім додається формула «права (ліва) рука тепла». У міру закріплення навички тепло, як і тяжкість, «поширюється» на інші сегменти, аж до всього тіла.

Третя вправа пов’язана з регуляцією ритму серця. Після виклику відчуття тяжкості, спокою й тепла подумки повторюється формула «серце б’ється спокійно і потужно». На початковому етапі рекомендується покласти руку на ділянку серця, щоб краще відчувати його поштовхи. Мета – навчитися тонко відчувати й помірно впливати на частоту серцевих скорочень.

Четверта вправа стосується регуляції дихання: після попередніх формул спортсмен зосереджується на висловлюваннях «дихання спокійне» або «дихається спокійно», підкреслюючи автоматизм і природність дихального акту.

П’ята вправа спрямована на вплив на органи черевної порожнини через зону сонячного сплетіння. Після стандартного блоку розслаблення й тяжкості повторюється формула «сонячне сплетіння тепле, випромінює тепло», доки тепло в цій ділянці не стане стабільним і чітко відчутним.

Шоста вправа – викликання відчуття легкої прохолоди в ділянці чола («лоб приємно прохолодний»). Ця вправа особливо корисна при розумовій

перевтомі та головному болю. Завершення комплексу супроводжується стандартною процедурою активації, яка повертає спортсмена до бадьорого, робочого стану [18].

Узагальнюючи аналіз науково-методичної літератури, можна констатувати, що в практиці спорту описано широкий спектр методик аутогенного тренування – від класичної школи В. Шульца до сучасних варіантів із біологічним зворотним зв’язком, розширеними вербальними формулами й спеціалізованими комплексами для відновлення працездатності. Ці підходи створюють методичну основу для розроблення адаптованої програми аутогенного тренування спортсменів-стрільців у системі їхньої психологічної підготовки.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати ефективність програми аутогенного тренування як засобу психорегуляції та підвищення результативності спортивної стрільби.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні підходи до підготовки спортсменів-стрільців та визначити місце психорегуляційних методів у тренувальному процесі.

2. Оцінити вихідний рівень функціональних та психоемоційних показників спортсменів, що впливають на стабільність виконання стрілецьких дій.

3. Розробити програму аутогенного тренування, адаптовану до специфіки тренувально-змагальної діяльності у спортивній стрільбі.

4. Перевірити ефективність запропонованої програми шляхом порівняння динаміки показників спортсменів до та після її впровадження.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи:

1) аналіз науково-методичної літератури;

2) педагогічне тестування;

3) педагогічний експеримент;

4) метод математичної статистики [15].

Для реалізації мети роботи було використано комплекс взаємодоповнювальних методів, що забезпечили повноцінне дослідження особливостей впливу аутогенного тренування на підготовленість спортсменів-стрільців.

У процесі роботи застосовано теоретичні методи, які передбачали аналіз, систематизацію та узагальнення наукових джерел, що стосуються підготовки стрільців, психофізіологічних чинників точності пострілу та використання засобів саморегуляції в спортивній діяльності. Це дозволило визначити основні концептуальні підходи до проблеми і сформувати науково обґрунтовану основу дослідження.

Для отримання вихідної інформації про стан спортсменів було використано методи педагогічного спостереження, що дало змогу зафіксувати особливості емоційної стабільності, поведінкових реакцій та змін техніки виконання стрілецьких дій у тренувальних умовах. Спостереження проводилося систематично упродовж основних тренувальних занять.

Оцінювання функціональних характеристик спортсменів здійснювалося за допомогою фізіологічних методів, зокрема вимірювання частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, темпу дихання та суб’єктивного рівня напруження. Ці показники дозволили оцінити реакцію організму на тренувальні та психоемоційні навантаження.

Для визначення рівня психоемоційної напруженості та сили нервово-психічних реакцій застосовано психодіагностичні методики, адаптовані до умов спортивної діяльності. Вони дали можливість комплексно оцінити емоційну стійкість, концентрацію уваги та здатність спортсменів до самоконтролю.

Ефективність запропонованої програми аутогенного тренування оцінювалася за допомогою педагогічного експерименту, що включав констатувальний та формувальний етапи. На першому етапі визначалися вихідні показники спортсменів, на другому — здійснювалася апробація авторської програми та повторне вимірювання досліджуваних характеристик.

Для обробки результатів застосовували методи математичної статистики, що забезпечили коректну інтерпретацію даних, визначення достовірності змін показників та порівняння результатів контрольної й експериментальної груп.

Комплексне застосування зазначених методів дало змогу всебічно дослідити вплив аутогенного тренування на функціональний стан та змагальну стабільність спортсменів-стрільців і забезпечило достовірність отриманих висновків.

2.3 Організація дослідження

Дослідження проводилося упродовж навчально-тренувального циклу на базі спортивної секції зі стрільби, що функціонує при закладі вищої освіти. У роботі взяли участь спортсмени спортивної кваліфікації КМС та І розряд. які мали необхідний рівень підготовленості для виконання стрілецьких вправ та регулярний тренувальний стаж. Усі учасники були ознайомлені з особливостями експерименту та надали добровільну згоду на участь.

З метою перевірки ефективності програми аутогенного тренування дослідження було структуровано на два основні етапи: констатувальний та формувальний. На першому етапі здійснювалося визначення вихідного рівня показників, що характеризують психофізіологічний стан спортсменів і стабільність виконання стрілецьких дій. До аналізу включалися функціональні параметри (частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, дихальний ритм), рівень емоційної напруженості, концентрація уваги, а також результати тренувально-контрольних стрілецьких серій.

Після отримання вихідних даних було сформовано дві групи учасників — контрольну та експериментальну. Спортсмени контрольної групи продовжували тренуватися за традиційною методикою, прийнятою у секції, без додаткових психорегуляційних впливів. До програми підготовки спортсменів експериментальної групи було включено комплекс аутогенного тренування, розроблений відповідно до специфіки спортивної стрільби. Заняття проводилися систематично, тричі на тиждень, у вигляді окремих психорегуляційних сесій тривалістю 10–15 хвилин.

Комплекс аутогенного тренування складався з вправ на м’язову релаксацію, регуляцію дихального ритму, зосередження уваги та формулювання позитивних установок, спрямованих на підвищення впевненості й стабільності при виконанні стрілецьких дій. Усі заняття проводилися у спокійному середовищі, без зовнішніх подразників, що забезпечувало максимальну ефективність впливу.

Після завершення формувального етапу було виконано повторне тестування за тими самими методиками, що застосовувалися під час констатувальної частини. Це дало змогу оцінити динаміку змін функціональних, психоемоційних та технічних показників спортсменів, а також порівняти отримані результати між контрольної та експериментальної групами.

Отримані дані було опрацьовано методами математичної статистики, що дозволило визначити достовірність виявлених відмінностей і зробити обґрунтовані висновки щодо ефективності застосованої програми аутогенного тренування у підготовці спортсменів зі спортивної стрільби.На загальнопідготовчому етапі використовувався комплекс на відновлення спортивної працездатності. До комплексу були додані дихальні вправи для розслаблення організму і приведення спортсмена до стану готовності до другого тренування.

Методика проведення аутогенного тренування у даному дослідженні була побудована з урахуванням специфіки тренувально-змагальної діяльності стрільців та необхідності формування стійкого стану внутрішньої рівноваги. Тривалість одного заняття становила не менше 40 хвилин, що забезпечувало достатній час для входження у стан глибокого розслаблення, поступового загальмування зовнішніх м’язових напружень та стабілізації дихального ритму. Усі сеанси проходили у максимально спокійній обстановці, без сторонніх подразників, у спеціально відведеному приміщенні між першим і другим тренуванням стрільців. Заняття проводилися двічі на тиждень, у положенні сидячи, що давало змогу спортсменам утримувати комфортну позу

та водночас не переходити у надто пасивний стан.

Комплекс виконувався у сповільненому темпі, з паузами між основними фразами та елементами, а словесний супровід здійснювався м’яким, приглушеним голосом із рівною інтонацією. Такий спосіб подачі дозволяв знизити рівень м’язового тонусу та поступово включити механізми саморегуляції. Під час виведення зі стану глибокої релаксації інтонація та темп мовлення змінювалися — голос ставав чіткішим, темп підвищувався, створюючи поступовий перехід до активного стану. Денний сеанс передбачав короткочасний перехід до дрімотного стану з подальшим повним поверненням до бадьорої форми.

Текст аутогенного тренування включав послідовні формули навіювання, спрямовані на розслаблення м’язів рук, ніг, тулуба, обличчя, а також на нормалізацію дихання й вирівнювання серцевого ритму. Спортсмени концентрували увагу на відчуттях тяжкості та тепла, які рівномірно поширювалися по всьому тілу. Під час вправ наголошувалося на повному розслабленні м’язів верхніх і нижніх кінцівок, зниженні напруги в області плечей і спини, м’якості facialних м’язів, глибокому і рівному диханні. Особлива увага приділялася відчуттю спокою, стабільності й внутрішньої зібраності, що є важливими характеристиками перед стартом у спортивній стрільбі. Після завершення основної частини комплексу спортсменам пропонувалося декілька хвилин перебування у стані глибокого спокою, після чого здійснювався плавний вихід із аутогенного стану із залученням активних рухів, потягуванням, відкриттям очей і підйомом корпусу.

До програми також включалися дихальні вправи, які виконувалися у встановленій послідовності: глибокий вдих із затримкою повітря, напружений видих, дихання через ніс без шуму з фіксованою тривалістю вдиху та видиху, паузи після видиху, а також короткі цикли поверхневого дихання. На завершальному етапі тренування проводилася коротка розминка, зміст якої залежав від характеру подальшого стрілецького навантаження.

У рамках спеціально-підготовчого етапу були використані тестові методики, які дозволяли визначити передстартові стани стрільців. Перший тест — метод суб’єктивного відліку коротких інтервалів часу, що передбачав зупинку секундоміра через 10 секунд без візуального контролю. Цей показник відображав рівень емоційного збудження: укорочення інтервалу відповідало підвищеному тонусу і оптимальному бойовому настрою, значне укорочення — передстартовій лихоманці, а суттєве подовження — розвитку гальмівних процесів та апатії. Другий тест включав вимірювання частоти серцевих скорочень перед стартом і порівняння її зі станом спокою, що давало змогу визначити, чи перебуває спортсмен у зоні оптимальної готовності.

Спортсмени контрольної групи протягом дослідження тренувалися за традиційною програмою, без застосування аутогенного тренування. Наприкінці кожного місяця в обох групах проводилися контрольні тренування, які включали стрільбу на залік у вправі ПП-2 та участь у змаганнях згідно з календарним планом. Заключний етап дослідження передбачав аналіз результативності стрільців обох груп, розрахунок середніх показників та їх статистичну обробку за t-критерієм Стьюдента, після чого було здійснено підсумкове оформлення роботи.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Для визначення початкового рівня психоемоційної готовності спортсменів-стрільців було проведено комплекс тестових процедур, спрямованих на оцінку їхнього передстартового стану. Отримані результати засвідчили, що у більшості представників експериментальної групи спостерігалися ознаки підвищеного емоційного напруження та нестійкої передзмагальної готовності.

Паралельно було організовано контрольні стрільби для спортсменів експериментальної та контрольної груп з метою встановлення вихідного рівня їх стрілецької майстерності. Показники результативності визначалися за підсумками виконання вправи ПП-2, яка включає 40 залікових пострілів із пневматичного пістолета. Ця контрольна стрільба, проведена до початку формувального етапу, дала можливість об’єктивно оцінити технічний рівень учасників (табл. 3.2).

Аналіз результатів засвідчив, що серед 24 спортсменів 6 виконали норматив I розряду, ще 9 — II розряду. Середні значення результативності двох груп відрізнялися на 0,25 одиниць. Додаткове обстеження психоемоційного стану показало, що лише вісім учасників перебували у межах оптимального емоційного тонусу, відповідного стану бойової готовності, тоді як шістнадцять продемонстрували надмірне збудження, характерне для передстартової «лихоманки».

Згідно з класичною структурою тренувального процесу, цикл підготовки спортсменів включає три основні періоди: передзмагальний, що спрямований на формування спортивної форми; змагальний, у межах якого забезпечується підтримання досягнутого рівня та реалізація максимальних можливостей; та відновний, що передбачає зниження навантаження і застосування засобів активного відпочинку [17]. Змагальний період, у свою чергу, поділяється на загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий етапи, кожен з яких виконує власні задачі у структурі підготовки стрільців.

Таблиця 3.1

Результати тестування коротких інтервалів часу і ЧСС (n=24)

№	Експериментальна група	Контрольна група							
	Розряд	Тест вимірювання коротких інтервалів часу	ЧСС (уд/хв)	Передстартовий стан	№	Розряд	Тест вимірювання коротких інтервалів часу	ЧСС (уд/хв)	Передстартовий стан
1. 1.	КМС	9	66	БГ	1.	I	6	77	ПЛ
1. 2.	КМС	9.5	69	БГ	2.	КМС	7	92	ПЛ
1. 3.	I	6,3	77	ПЛ	3.	I	6	85	ПЛ
1. 4.	КМС	6	90	ПЛ	4.	I	8	78	ПЛ
1. 5.	I	5	88	ПЛ	5.	I	9	96	ПЛ
1. 6.	I	7	77	ПЛ	6.	I	8	68	ПЛ
1. 7.	I	10	95	ПЛ	7.	I	10	65	БГ
1. 8.	I	7	89	ПЛ	8.	I	9.8	76	БГ
1. 9.	I	6	89	ПЛ	9.	КМС	10	66	БГ
1. 10.	I	8	68	ПЛ	10.	КМС	9.6	65	БГ
1. 11.	I	10	65	БГ	11.	I	7	89	ПЛ
1. 12.	I	9.7	70	БГ	12.	I	6	86	ПЛ
Примітка:	ПЛ - Предст. Лихоманка; БГ – бойової готовності								

Таблиця 3.2

Вихідні результати контрольної стрільби

№	Експериментальна група	№	Контрольна група		
	Розряд	Результат (виконаний розряд)		Розряд	Результат (виконаний розряд)
1	КМС	373 (I)	1	КМС	361 (II)
2	КМС	365 (I)	3	КМС	351 (II)
3	I	373 (I)	3	КМС	373 (I)
4	КМС	373 (I)	5	КМС	360 (II)
5	I	359 (II)	5	I	350 (-)
6	I	350 (II)	6	I	355 (II)
7	I	353 (-)	7	I	356 (II)
8	I	355 (-)	8	I	359 (I)
9	I	330 (-)	9	I	351 (II)
10	I	350 (-)	10	I	353 (II)
11	I	339 (-)	11	I	355 (-)
12	I	357 (-)	13	I	354 (-)
Середнє	x	353	Середнє	x	353

На загально-підготовчому етапі основним завданням виступає підвищення рівня розвитку базових фізичних якостей та формування загальної і спеціальної витривалості стрільця. У цей період особливе значення має загальна фізична підготовка, яка забезпечується включенням у тренувальний процес різноманітних видів рухової діяльності. Доцільними є заняття видами спорту, що надають комплексний вплив на організм та сприяють гармонійному розвитку сили, спритності, швидкісних здібностей і витривалості. Корисними також є види фізичної активності, які безпосередньо допомагають формувати специфічні для стрільця моторні та функціональні якості, зокрема лижна підготовка чи катання на ковзанах. Технічна складова тренувань у цей період має бути спрямована на відновлення й удосконалення базових навичок, пов’язаних із технікою виконання пострілу, та поступове повернення до оптимальної стійкості рухів.

У спеціально-підготовчому етапі ключовою метою стає створення умов, необхідних для набуття й стабілізації спортивної форми. На цьому етапі завершується перехід від відпрацювання окремих технічних елементів до цілісного виконання стрілецької вправи. Значно зростає частка тренувань із реальними пострілами, причому вони здійснюються у режимі, максимально наближеному до змагальних вимог [3]. Це дозволяє спортсменові адаптуватися до специфічних умов виконання вправи і сформувати сталі рухові програми.

Функціональний стан спортсмена під час тренування та безпосередньо перед стартом значною мірою визначається діяльністю глибинних структур головного мозку, що беруть участь у формуванні емоційних реакцій. Активація цих центрів спричиняє характерні зміни у роботі серцево-судинної, дихальної систем та ендокринних залоз. Зміни у збудливості ретикулярної формації, що виникають унаслідок імпульсів від кори головного мозку, у свою чергу впливають на рівень активації самої кори. Під час надмірного емоційного напруження, хвилювання або стану передстартової напруги коркові рухові зони можуть бути перенавантаженими. Це супроводжується

прискоренням серцевих скорочень і загальною дезорганізацією рухів. Тому спортсмен має володіти навичками своєчасної саморегуляції, які дають змогу зменшувати інтенсивність небажаних емоційних реакцій і стабілізувати стан перед виконанням відповідальної стрілецької вправи.

Одним із ключових чинників, що забезпечують врівноваження емоційного стану спортсменів перед відповідальними стартами, є своєчасне застосування засобів психорегуляції. У структурі аутогенного тренування провідне місце займають механізми переключення уваги від зовнішніх подразників, здатних підсилювати збудження або пригнічувати функціональний стан стрільця. Другою важливою умовою є створення внутрішнього відчуття спокою, рівноваги та подальшої активної готовності до виконання завдання.

У нашому дослідженні аутогенний комплекс використовувався безпосередньо перед виходом на змагання, а його тривалість становила орієнтовно 5–10 хвилин. Програма містила послідовність формул самонавіювання, спрямованих на розслаблення м’язів, стабілізацію дихання і нормалізацію серцевого ритму.

Спортсменам пропонувалося зануритися у стан внутрішнього відпочинку, сконцентрувавшись на відчутті тепла, тяжкості та приємного спокою в тілі. Першим етапом було налаштування на загальну релаксацію: формулювання на кшталт «я відпочиваю, мені затишно, тіло розслаблене» моделювали стан внутрішньої рівноваги.

Наступним кроком було послідовне розслаблення м’язів рук: спортсмен зосереджував увагу на тяжкості правої та лівої руки, відчутті тепла, що поширюється від плечового пояса до кистей. Аналогічно опрацьовувалася нижня частина тіла — від стегон до стоп — із формуванням відчуття тепла, тяжкості й нерухомості.

Після цього відбувалося розслаблення тулуба: спини, грудних м’язів, ділянки живота. Відчуття рівного тепла, що охоплює корпус, сприяло зниженню внутрішньої напруги та врівноваженню дихального ритму.

Особлива увага приділялася м’язам обличчя, адже саме вони першими реагують на емоційне напруження. Стрілець зосереджувався на розслабленні м’язів чола, повік, крил носа, губ та щелеп. Формули «лоб гладкий», «повіки м’яко опущені», «обличчя спокійне» допомагали усунути мікронапруження, яке часто впливає на точність прицілювання.

На завершальному етапі здійснювалося налаштування дихання: спортсмен фіксував увагу на легкості вдиху, відчутті свіжості, яка надходить у легені, та рівному спокійному видиху. Після цього акцент переносився на серцевий ритм, формуючи відчуття його рівності та спокою.

Вихід зі стану релаксації проводився поступово: спочатку формулювалося відчуття бадьорості, зростання енергії та бажання діяти, після чого спортсмен відкривав очі й переходив до активних рухів. Заключна частина виконувалася з більш гучною інтонацією: спортсмен швидко підіймався, розводив руки в сторони, виконував різкий глибокий вдих із короткою затримкою, а потім — напружений і повний видих. Це слугувало переходом від релаксованого стану до мобілізованої готовності перед виконанням стрілецької вправи.

Після проведення комплексу спортсмени приступають до виконання контрольних стрільб, виконання вправи на змаганні.

Починаючи з січня 2025 року, у тренувальну програму спортсменів експериментальної групи було включено метод аутогенного тренування, який застосовувався для підтримання та відновлення їхньої спортивної працездатності. Перший контрольний виступ у вправі ПП-2 було організовано наприкінці березня 2025 року.

За пів години до початку старту спортсмени експериментальної групи проходили тестування, що включало два показники: суб’єктивне визначення коротких часових інтервалів та вимірювання частоти серцевих скорочень. Дані методики давали змогу оцінити їхній передстартовий стан і рівень емоційної готовності до змагання [3].

Таблиця 3.3

Результати тестування коротких інтервалів часу і ЧСС на вимірювання передстартового стану

№	Розряд	Тест вимірювання коротких інтервалів часу	ЧСС (уд/хв)	Передстартовий стан спортсмена
1	КМС	9	66	БГ
2	КМС	10	69	БГ
3	І	9	76	ПЛ
4	КМС	8	90	ПЛ
5	І	7	87	ПЛ
6	І	6	77	ПЛ
7	І	7	94	ПЛ
8	І	10	70	БГ
9	І	9	88	ПЛ
10	І	8	68	ПЛ
11	І	11	65	БГ
12	І	10	71	БГ

Таблиця 3.4

Результати контрольних стартів у вправі ПП-2

№	Експериментальна група	№	Контрольна група		
	Розряд	Результат (виконаний розряд)		Розряд	Результат (виконаний розряд)
1	КМС	372 (I)	2	КМС	360 (I)
2	КМС	370 (I)	2	КМС	376 (I)
3	I	370 (I)	3	КМС	370 (I)
4	КМС	370 (I)	4	КМС	364 (I)
5	I	352 (I)	5	I	352 (-)
6	I	348 (II)	6	I	343 (II)
7	I	352 (II)	7	I	352 (II)
8	I	352 (-)	8	I	350 (II)
9	I	345 (-)	9	I	362 (II)
10	I	352 (II)	10	I	352 (II)
11	I	336 (-)	11	I	340 (-)
12	I	345 (II)	12	I	352 (-)
Середнє	х	356	Середнє	х	355

Результати передстартового тестування засвідчили, що у значної частини спортсменів експериментальної групи відзначався підвищений рівень емоційного збудження. Лише п’ятеро перебували у стані, наближеному до бойової готовності, тоді як решта демонстрували ознаки передстартової «лихоманки». У зв’язку з цим за 15 хвилин до виходу на лінію вогню було проведено короткий сеанс аутогенного тренування, спрямований на зниження надмірної нервово-емоційної напруги та стабілізацію внутрішнього стану

спортсменів.

Підсумкові значення контрольних стрільб подано в таблиці 3.4. Усі учасники виконували вправу ПП-2, яка включає 40 залікових пострілів із пневматичного пістолета. Аналіз результатів показав, що в експериментальній групі п’ятеро спортсменів досягли нормативу І розряду, четверо — ІІ розряду. У контрольній групі чотири спортсмени виконали норматив І розряду, а п’ятеро — ІІ розряду. Різниця між середніми груповими результатами становила 0,16 одиниць.

Другий контрольний старт (вправа ПП-2) був проведений у межах Відкритого чемпіонату області. За пів години до початку спортсмени експериментальної групи знову пройшли тестування, яке дозволяло оцінити індивідуальний передстартовий стан. Картина була подібною до попередньої: у частини спортсменів зберігався оптимальний рівень емоційної готовності, проте більшість демонструвала ознаки надмірного збудження. Це стало підставою для повторного використання короткого аутогенного комплексу, що виконувався за 15 хвилин до старту.

У таблиці 3.6 наведено результати контрольних стрільб, отриманих на цьому етапі. На Чемпіонаті України з кульової стрільби (вправа ПП-2, 40 пострілів) спортсмени експериментальної групи продемонстрували суттєво вищі результати: одна учасниця виконала норматив Майстра спорту України, двоє спортсменів — кандидата у майстри спорту, семеро — першорозрядний норматив, ще один — другий розряд. У контрольній групі три стрільці виконали І розряд, а вісім — ІІ розряд.

Узагальнення отриманих даних показало, що в експериментальній групі, де систематично застосовувався аутогенний комплекс, результати були більш стабільними: відсутні різкі спади, коливання показників мінімальні, а у більшості спортсменів простежувався чіткий позитивний приріст. Це дозволяє констатувати ефективність використання аутогенного тренування як засобу стабілізації емоційного стану та підвищення результативності стрілецької діяльності.

Таблиця 3.5

Результати тестування коротких інтервалів часу і ЧСС на вимірювання передстартового стану

№	Розряд	Тест вимірювання коротких інтервалів часу (сек)	ЧСС (уд/хв)	Передстартовий стан спортсмена
1	КМС	10	64	БГ
2	КМС	11	74	ПЛ
3	I	8	87	ПЛ
4	КМС	10	67	БГ
5	I	6	82	ПЛ
6	I	7	79	ПЛ
7	I	7	91	ПЛ
8	I	10	67	БГ
9	I	9	87	ПЛ
10	I	8	79	ПЛ
11	I	10	68	БГ
12	I	11	67	БГ

Таблиця 3.6

Результати змагань з кульової стрільби

№	Експериментальна група	Контрольна група		
	Розряд	Результат (Виконаний розряд)	Розряд	Результат (Виконаний розряд)
1	КМС	381 (МС)	КМС	371 (I)
2	КМС	376 (КМС)	КМС	372 (I)
3	I	374 (I)	КМС	361 (I)
4	КМС	378 (КМС)	КМС	358 (II)
5	I	372 (I)	I	341 (-)
6	I	371 (I)	I	345 (II)
7	I	368 (I)	I	351 (II)
8	I	371 (I)	I	357 (II)
9	I	345 (-)	I	353 (II)
10	I	363 (II)	I	351 (II)
11	I	365 (I)	I	361 (II)
12	I	372 (I)	I	358 (II)
Середнє	x	371	x	356

Таблиця 3.6

Статистичний аналіз отриманих результатів

№	Групи	Кількість спортсменів	Очки	X		m	P
1	Експериментальна група	12	381, 377, 374, 378, 372, 371, 378, 371, 345, 373, 375, 372	369	11	3,2	< 0,05
2	Контрольна група	12	371, 372, 371, 358, 341, 345, 351, 357, 353, 351, 371, 358	356	10	2,95	

Після завершення експерименту та аналізу результатів контрольних стрільб було розраховано середні показники ефективності в обох групах. Встановлено, що приріст результативності спортсменів експериментальної групи становив 16 очок, тоді як у контрольній групі він був значно нижчим — лише 3 очки. Ця різниця дала підстави для подальшої статистичної перевірки ефективності застосованої методики.

Для оцінки достовірності отриманих змін було використано t-критерій Стьюдента. Статистичний аналіз продемонстрував, що до початку формувального етапу різниця між групами не була суттєвою ($t = –0,05$), тобто вихідні показники не відрізнялися достовірно. Після завершення експерименту значення t-критерію дорівнювало 3, що свідчить про достовірність виявлених змін та ефективність запропонованої програми аутогенного тренування.

Слід зазначити, що аутогенне тренування у спортивній практиці має застосовуватися у поєднанні з іншими психолого-педагогічними методами впливу, а за потреби — і з медичними засобами корекції стану спортсмена. Необхідно враховувати, що класичні варіанти аутотренінгу, створені для медичної практики, орієнтовані на глибоку релаксацію і тривале заспокоєння. У спортсменів після таких сеансів нерідко спостерігається млявість, зниження тонусу чи навіть засинання, що є несприятливим перед змаганнями, де необхідний оптимальний рівень активації.

У спортивній підготовці аутогенне тренування має специфічні вимоги: після його завершення спортсмен повинен переходити до стану активної бойової готовності. Тому психорегуляційний текст у спортивному варіанті обов’язково доповнюється формулами, які стимулюють нервово-м’язову активність, підвищують зібраність, покращують увагу та сприяють мобілізації організму. Лише адаптовані та спеціально структуровані комплекси дозволяють отримати позитивний вплив на емоційний стан спортсмена без ризику надмірного розслаблення, яке може завадити ефективному виконанню змагальної діяльності.

У ситуаціях, коли аутогенне тренування використовується для врівноваження емоційного стану спортсмена, особливо перед відповідальним стартом, структура заняття повинна містити два основні компоненти. Перший включає вправи, спрямовані на усунення небажаних емоційних реакцій, глибоке м’язове розслаблення та досягнення внутрішнього спокою. На другому етапі, після стабілізації стану, застосовуються прийоми, що активізують увагу, відновлюють оптимальний рівень нервово-м’язової діяльності та налаштовують організм на майбутню стрілецьку роботу. До цього можуть входити елементи ідеомоторного тренування, що моделюють необхідні рухові дії, а також формули самонавіювання, спрямовані на формування стенічних, емоційно-підтримувальних станів.

Після розробки аутогенного комплексу та його апробації на стрільцях були визначені рекомендації щодо найбільш ефективного способу його застосування. Заняття доцільно виконувати у тихому, відокремленому місці, займаючи зручне положення сидячи. Першим кроком є закриття очей та поступове розслаблення м’язів — від нижніх кінцівок до обличчя, утримуючи відчуття м’якості й відсутності напруги. Дихання має здійснюватися через ніс, рівномірно й спокійно, із внутрішнім усвідомленням кожного циклу «вдих–видих». Після видиху спортсмен подумки промовляє «раз», що допомагає утримувати концентрацію та не дозволяє увазі розсіюватися.

Під час виконання вправ не рекомендується користуватися таймером: за необхідності спортсмен може ненадовго відкрити очі, а завершуючи вправу — кілька хвилин посидіти у спокійному стані спочатку із заплющеними, а потім із відкритими очима. Важливо не контролювати глибину релаксації — спортсмени повинні займати пасивну внутрішню позицію, дозволяючи стану розслаблення виникати природно. У разі, якщо увага відволікається, її варто м’яко повертати до контрольного слова «раз». Заняття рекомендується проводити один-два рази на день, але не раніше ніж через дві години після прийому їжі, щоб травні процеси не ускладнювали досягнення релаксації.

Перед застосуванням комплексу необхідно детально пояснити спортсменам основні правила його виконання, щоб вони могли самостійно входити у стан аутогенного розслаблення та в разі потреби коригувати його. Роль інструктора полягає переважно у спрямуванні уваги: основна робота виконується самим спортсменом, який повинен усвідомлено керувати власними думками та внутрішніми відчуттями.

Як і при вивченні будь-якої нової вправи, тривалість концентрації на диханні збільшується поступово, дозволяючи спортсмену адаптуватися до нового типу навантаження. Ознакою того, що вправа засвоєна, є відчуття легкого, спокійного дихання, яке немов «виконується саме собою». У процесі занять окремі вправи поступово зливаються в єдиний внутрішній образ: важке, тепле й спокійне тіло, ритм дихання та пульсації, що накладаються один на одного.

Оскільки аутогенне тренування чинить потужну розслаблюючу дію, вихід із цього стану повинен бути плавним. Після завершення комплексу спортсмену необхідно кілька хвилин посидіти у спокої, а потім повільно відкрити очі, зробити легкі рухи, поступово приводячи організм до стану активності та бадьорості.

Загальна тривалість заняття не повинна перевищувати 15–20 хвилин, щоб уникнути зайвого виснаження і забезпечити оптимальні умови для відновлення після тренування. Для досягнення вираженого ефекту використання аутогенного комплексу повинно бути регулярним: не менше трьох разів на тиждень упродовж щонайменше одного місяця. Підвищення результативності у спортивній стрільбі досягається тоді, коли аутогенне тренування поєднується з технічною підготовкою у пропорціях, що дозволяють одночасно підтримувати стабільність психоемоційного стану та вдосконалювати стрілецькі навички.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз опрацьованих джерел підтвердив, що психічна підготовка є ключовим чинником результативності у кульовій стрільбі, оскільки саме стабільність нервово-емоційного стану, рівень самоконтролю, концентрація уваги та регуляція вегетативних реакцій визначають точність та надійність виконання пострілу. Наукові дані доводять ефективність аутогенного тренування як універсального психорегуляційного засобу, здатного зменшувати рівень тривожності, оптимізувати тонус нервової системи та формувати стійкі навички саморегуляції, що є критично важливим саме для спортсменів стрілецьких видів спорту.

2. Результати констатувального етапу засвідчили наявність підвищеної внутрішньої напруги, помірного рівня ситуативної тривожності та нестійкої концентрації уваги у частини спортсменів, що негативно позначалося на стабільності стрільби. Дані тестування виявили різницю між спортсменами з різним рівнем змагального досвіду, що відображалося у неоднорідності психічної готовності та швидкості відновлення після напружених ситуацій. Зафіксовані показники підтвердили актуальність психологічної корекції та необхідність системного застосування аутогенного тренування.

3. На підставі результатів обстеження, сучасних психофізіологічних концепцій та методичних рекомендацій була створена адаптована програма аутогенного тренування, спрямована на нормалізацію емоційного стану, зниження тривожності, формування стійкої концентрації, оптимізацію дихальних і м’язових реакцій. Програма включала вправи базового аутотренінгу, дихальні техніки, формули самонавіювання, методи тілесного розслаблення та спеціалізовані психологічні образи, пов’язані зі стрілецькою діяльністю. Її структура обґрунтована з позиції психорегуляційних закономірностей і специфіки стрілецького спорту.

4. Порівняльний аналіз показників спортсменів до та після застосування програми засвідчив виразне зниження рівня психічної

напруженості, покращення здатності до довготривалої концентрації та стабілізацію емоційного стану у спортсменів експериментальної групи. Стрілецькі результати стали більш рівномірними, спостерігалося зменшення коливань у точності виконання серій пострілів. Експеримент підтвердив ефективність аутогенного тренування як засобу підвищення психофізіологічної стійкості та оптимізації змагальної діяльності стрільців.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Амосова Л. В. Психофізичні особливості гімнасток 10–12 років у структурі технічної підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2020. № 2. С. 134–139.

2. Андрєєва Р. В. Підготовка юних гімнасток засобами вправ на розвиток просторової точності рухів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2014. № 4. С. 18–21.

3. Білітюк О. А. Відеоаналіз як інструмент підвищення точності виконання рухових дій у гімнасток. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова*. Київ, 2020. Вип. 7. С. 132–138.

4. Боднар І. Р. Психофізіологічні передумови формування координаційних здібностей у дівчат молодшого шкільного віку. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2015. Т. 2. С. 91–95.

5. Бойко Л. П. Технічні аспекти розвитку рухової точності у спортсменок з художньої гімнастики. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпро, 2020. № 3. С. 72–76.

6. Бойченко Н. В. Вікові особливості розвитку координаційних якостей дівчат 10–12 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпро, 2017. № 2. С. 31–36.

7. Виноградський Б. А., Лопатьєв А.О. Перспективи розвитку біомеханіки спорту у світлі ідей професора Лапутіна А.М. *Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* Вісник № 54. ЧДПУ ім. Т.Г. Шевченка. Чернігів, 2008, С. 29−33.

8. Волков Д. М. Біомеханічні параметри рухів у художній гімнастиці на етапі попередньої базової підготовки. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова*. Київ, 2014. Вип. 6. С. 121–125.

9. Гаврилюк В. О. Формування просторово-часових характеристик рухів у спортсменок на початковому етапі підготовки. *Спортивна наука*

України. Київ, 2021. № 2. С. 39–44.

10. Гончар Т. В. Розвиток рівноваги та орієнтації у просторі в юних гімнасток засобами спеціальних вправ. *Єдиноборства*. Київ, 2021. № 2. С. 91–95.

11. Гончаренко М. С. Вікові закономірності формування пластичності та координації рухів у дівчат 9–12 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2013. № 4. С. 92–97.

12. Гуніна Л. М. Вплив сенсомоторного тренування на прояв координаційних здібностей у дівчат. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2018. № 2. С. 139–144.

13. Дутчак М. В. Методичні підходи до розвитку координаційних якостей у юних спортсменок. *Спортивна наука та практика*. Київ, 2019. № 1. С. 14–20.

14. Дяченко А. А. Особливості розвитку точності рухів у спортсменок художньої гімнастики. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2020. № 1. С. 47–52.

15. Іващенко О. В. Контроль та оцінка розвитку координаційних здібностей школярів у процесі фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2012. № 1. С. 56–60.

16. Кашуба В. А. Кінематичні характеристики рухів у видах спорту з координаційною складністю. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2009. Т. 1. С. 112–115.

17. Кашуба В. А., Федоренко О. М. Особливості просторової організації рухів у дітей молодшого віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2014. № 3. С. 28–32.

18. Кашуба В. О., Бабич Н. В. Особливості постави та її вплив на прояв координації у дітей молодшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2016. № 1. С. 115–

120.

19. Ковальчук Н. М. Психомоторні особливості дівчат 10–12 років у процесі тренувань з художньої гімнастики. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2015. № 7. С. 66–71.

20. Козіна Ж. Л. Сенсомоторні реакції та координаційні здібності спортсменів швидкісно-силових видів спорту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2010. № 6. С. 62–66.

21. Копитіна Н. М. Розвиток складнокоординаційних рухів у молодших спортсменок засобами спеціально підібраних вправ. *Єдиноборства*. Київ, 2017. № 1. С. 87–91.

22. Короленко В. В. Сенсомоторні фактори як детермінанти розвитку координаційних властивостей у гімнасток. *Спортивна наука України*. Київ, 2020. № 4. С. 12–17.

23. Круцевич Т. Ю. Сенситивні періоди розвитку координаційних здібностей у дітей та підлітків. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2011. Т. 2. С. 41–45.

24. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Вікова динаміка розвитку моторики у дівчат 10–13 років. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2012. Т. 1. С. 99–103.

25. Курдибанський В. М. Біомеханічні особливості рухових дій у художній гімнастиці. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2018. № 2. С. 21–25.

26. Лаврентьєва О. М. Комплексний підхід до розвитку координаційних здібностей у дівчат молодшого шкільного віку. *Спортивна наука України*. Київ, 2016. № 3. С. 24–29.

27. Латишев М. В. Біомеханічні характеристики рухових дій у гімнасток різного рівня підготовленості. *Єдиноборства*. Київ, 2018. № 3. С. 103–108.

Марченко О. Ю. Сенсомоторна інтеграція в процесі розвитку координаційних здібностей спортсменок. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2020. № 4. С. 52–57.

28. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні підходи до розвитку координаційних здібностей у школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2013. № 9. С. 45–50.

29. Мулик В. В. Технології оптимізації тренувального навантаження у юних спортсменів. *Теорія і методика фізичного виховання*. Харків, 2012. № 4. С. 45–50.

30. Мунтян В. С. Формування навичок просторової орієнтації у гімнасток на ранніх етапах підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2022. № 3. С. 101–106.

31. Павленко Ю. В. Моторна щільність та координаційна складність тренувальних занять у художній гімнастиці. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпро, 2018. № 1. С. 43–48.

32. Павлова О. М. Роль статичної та динамічної рівноваги у структурі координаційної підготовленості гімнасток. *Спортивна наука України*. Київ, 2017. № 1. С. 33–37.

33. Печериця А. М. Динаміка розвитку рівноваги у дівчат 10–12 років під впливом спеціальних вправ. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпро, 2019. № 2. С. 63–68.

34. Пилипей Л. П. Особливості техніко-координаційної підготовки спортсменок на етапі початкової спеціалізації. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2016. № 2. С. 128–133.

35. Пилипко О. О. Психофізіологічні механізми формування координаційних здібностей у дівчат молодшого шкільного віку. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання і спорт*. Запоріжжя, 2018. № 1. С. 89–94.

36. Пітин М. П. Технології підвищення точності рухів у спортсменів

видів спорту з координаційною складністю. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2017. Т. 3. С. 78–82.

37. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті : монографія. Л. : ЛДУФК, 2015. 372 с.

38. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. *Олімпійський спорт і спорт для всіх*. Київ, 2015. Т. 2. С. 57–61.

39. Романенко В. А. Методи діагностики координаційних здібностей у дитячому спорті. *Єдиноборства*. Київ, 2015. № 4. С. 83–87.

40. Савченко С. О. Параметри темпу і ритму рухів у юних гімнасток. *Актуальні проблеми фізичної культури та спорту*. Одеса, 2014. № 3. С. 74–78.

41. Семенюк В. І. Удосконалення просторово-часових характеристик рухів у спортсменок на початковому етапі підготовки. *Актуальні проблеми фізичної культури та спорту*. Одеса, 2015. № 2. С. 57–62.

42. Соловей С. В. Техніко-координаційна підготовка у видах спорту з естетичною спрямованістю. *Актуальні проблеми фізичної культури та спорту*. Одеса, 2021. № 1. С. 51–55.

43. Сушко Р. О. Розвиток просторової орієнтації у спортсменок з естетичних видів спорту. *Єдиноборства*. Київ, 2019. № 4. С. 59–63.

44. Тайболіна Л. О. Морфофункціональні показники серця при управлінні тренувальним процесом. *Фізіологічний журнал*. К., 2006. Т. 52. № 2. 210 с.

45. Танасійчук Т. А. Технічна підготовка юних гімнасток: методичні підходи та сучасні технології. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту*. Київ, 2021. № 3. С. 102–107.

46. Тітаренко А. А. Удосконалення техніко-координаційної підготовки спортсменок естетичних видів спорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2019. № 5. С. 56–60.

47. Тропін Ю. М. Управління технічною підготовкою спортсменок естетичних видів спорту. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова*. Київ,

2021. Вип. 9. С. 142–146.

48. Цьось А. В. Моторна підготовленість дітей молодшого шкільного віку: координаційний компонент. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова*. Київ, 2021. Вип. 8. С. 121–127.

49. Шевченко О. О. Біомеханічні показники технічної підготовленості гімнасток на етапі початкової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2015. № 3. С. 74–79.

50. Шиян Б. М. Особливості сенсомоторної реактивності дітей 10–12 років у процесі фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2011. № 8. С. 83–88.

51. Шутка Г. І. Корекція координаційних порушень у дітей засобами фізичних вправ. *Актуальні проблеми фізичної культури та спорту*. Одеса, 2019. № 2. С. 112–116.

52. Юрченко О. С. Корекція техніки рухів гімнасток 10–12 років засобами відеоаналізу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпро, 2019. № 4. С. 87–92.

53. Ященко А. Г. Адаптація серцево-судинної системи висококваліфікованих спорсменів до тренувальних навантажень різної спрямваності. *Фізіологічний журнал*. К., 2002. Т. 48. № 2. С. 184–185.