

АУТОТРЕНІГ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ РІВНЯ СПОРТИВНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СУЧАСНИХ СПОРТСМЕНІВ

Сергій Ткачов, Тімумі Хамза

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. В тезах розглянуті питання психологічної підготовки спортсменів. Досліджено використання аутотренінгу як ефективного засобу для відновлення рівня спортивної працездатності сучасних спортсменів.

Ключові слова: психологічна підготовка, аутотренінгу, психологічна працездатність.

Вступ. Підготовленість спортсмена включає багато аспектів, серед яких одним із основних є рівень спортивної працездатності. Зазначена проблема на початку XXI століття в Україні й донині активно вивчається вітчизняними науковцями. Особливого значення ця проблема постає сьогодні – в умовах воєнного стану. Останнє спричиняє психологічним розладам у стані спортсменів, тому психологічні засоби відновлення спортивної працездатності вельми актуальні.

Мета дослідження – представити аутотренінг як ефективний засіб для відновлення рівня спортивної працездатності сучасних спортсменів.

Методи дослідження. У процесі наукового пошуку застосовано такі методи, як контент-аналіз наявної літератури з обраної проблеми, моделювання ефективного аутотренінгу, методи систематизації та узагальнення набутих результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. У попередньому дослідженні викладено напрацювання з вказаної проблеми – з'ясовано поняття «працездатність», а також напрацьовані в останні десятиліття в українській спортивній науці засоби відновлення рівня спортивної працездатності [1]. Працездатність розуміється по суті як спроможність спортсмена здійснювати активну спортивну діяльність в інтенсивній формі у заданий часовий відрізок [2]. Поняття «спортивна працездатність» Українські дослідники Бандура В.А., Панасюк І.В, Пільова С.Г. вказують на те, що спортивна працездатність дозволяє виконувати специфічні для певного виду спорту навантаження необхідної потужності та тривалості. На сьогодні класифіковано такі засоби відновлення рівня спортивної працездатності, як медико-біологічні, педагогічні та психологічні засоби [3].

За результатами усного опитування діючих тренерів на курсах підвищення кваліфікації в ХДАФК упродовж періоду – лютого-березня 2024 року (всього 27 осіб) з'ясувалося, що серед психологічних засобів відновлення рівня спортивної працездатності найбільш вдалим є аутотренінг, оскільки його застосування являє собою автономну та мобільну акцію для спортсмена й не потребує додаткових умов для виконання.

На основі класичної схеми аутотренінгу та певного досвіду його використання у роботі зі спортсменами [4; 5; 6] доцільно у процесі його застосування «підключати» до уявлень спортсмена приємних спогадів щодо

«легкості» та «спроможності» бути активним та енергійним. При цьому особливо дієвим є пережитий досвід вдалих спортивних досягнень та відповідних позитивних емоцій. Тобто використання нейролінгвістичного програмування може забезпечити необхідну гармонію в ефективному відновленні рівня спортивної працездатності.

Висновки. Отже, поєднання НЛП та аутотренінгу дає можливість вдосконалити класичний аутотренінг як прагматичний шлях відновлення рівня спортивної працездатності спортсменів.

Список використаної літератури:

1. Тімумі Хамза, Щербак Олександр. Психологічні засоби відновлення спортивної працездатності. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXIII Міжнародної науково-практичної конференції, 6 грудня 2023 року*. Харків: ХДАФК, 2023. С. 310-312.

2. Словник основних понять з фізичної культури: для студ. факультетів фізичного виховання вищих пед. навчальних закладів. Укладачі: О.А. Согоконь, О.В. Донець. Полтава: Сімон, 2020. 111 с.

3. Засоби відновлення спортивної працездатності. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2020/21/part_2/11.pdf

4. Психологічні засоби відновлення спортивної працездатності. URL: <https://www.google.com/search?q=>

5. Психологічні засоби підвищення спортивної працездатності важкоатлетів. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-01/08rviswl.pdf>

6. Білошенко О.І., Резніков О.В. ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ АУТОГЕННОГО ТРЕНУВАННЯ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/94f74b3c-9444-44a4-afde-10374a9639ee/content>

ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТИВНИХ СПОРУД

Едуард Чархукян, Ірина Петренко

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Робота спрямована на вивчення особливостей діяльності спортивної споруди на прикладі Комунального підприємства «Харківський Палац спорту», визначення основних шляхів його фінансування, розгляд переліку фізкультурно-спортивних послуг, які надає ця спортивна споруда.

Ключові слова: спортивна споруда, комунальна форма власності, фінансування, фізкультурно-спортивні послуги.

Вступ. Спортивні споруди є важливою частиною інфраструктури для розвитку спорту, оскільки вони створюють умови для проведення тренувань, змагань та інших спортивних заходів [1]. Спортивні споруди, такі як палаци спорту, стадіони, спортивні зали, басейни, тенісні корти тощо, мають відповідне