



Ковальчук І., Федорчук О., Тарасюк В., Констанкевич В. Способи покращення психофізичної підготовки волейболістів засобами аутогенного тренування. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2026. Том 14, № 3. С. 52-58. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol14i3-007>.

Kovalchuk I., Fedorchuk O., Tarasiuk V., Konstankevych V. Sposoby pokrashchennia psykhofizychnoi pidhotovky voleibolistiv zasobamy autohennoho trenuvannia [Ways to improve the psychophysical training of volleyball players through autogenic training]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice*, 2026. Vol. 14, No 3. S. 52-58. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol14i3-007>.

УДК 796.015.59.325:159.96/.962.7

DOI: 10.31110/2616-650X-vol14i3-007

Ірина КОВАЛЬЧУК<sup>1</sup>, Оксана ФЕДОРЧУК<sup>2</sup>,  
Володимир ТАРАСЮК<sup>3</sup>, Володимир КОНСТАНКЕВИЧ<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup> Комунальний заклад «Луцький педагогічний інститут» Волинської обласної ради, Україна

<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0003-2165-5367>  
ikovalchuk@lpc.ukr.education

<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0002-1310-6950>  
ofedorchuk@lpc.ukr.education

<sup>3</sup> <https://orcid.org/0000-0001-5146-9085>  
volodymyrtarasyuk@lpc.ukr.education

<sup>4</sup> <https://orcid.org/0000-0003-4418-8423>  
vkonstankevych@lpc.ukr.education

## СПОСОБИ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ЗАСОБАМИ АУТОГЕННОГО ТРЕНУВАННЯ

**Анотація.** Наукове дослідження присвячене вивченню особливостей впливу аутогенного тренування на ситуативну та особистісну тривожність юнаків та юнок у процесі секційних занять з волейболу. Проаналізовано наукові підходи до аутогенного тренування та визначено його специфіку у сфері фізичної культури та спорту. Досліджено роль аутогенного тренування, майндфулнес-практик та медитації у психофізичному саморегулюванні спортсменів-волейболістів. З'ясовано, що аутогенне тренування, медитація та майндфулнес-практики у сфері фізичної культури та спорту можуть використовуватися для досягнення внутрішнього балансу, зниження рівня стресу та покращення концентрації уваги спортсменів, покращення психологічного і фізичного стану; зосередження уваги та внутрішньої роботи з собою. Теоретико-методологічний аналіз підтвердив доцільність використання аутогенного тренування, медитації та майндфулнес-практик як інструментів підвищення психофізичної готовності волейболістів, що обґрунтовує необхідність їх впровадження у тренувальну діяльність. Розроблено організаційно-методичну базу для дослідження впливу аутогенного тренування на рівень тривожності спортсменів. Експериментально оцінено вплив аутогенного тренування на регуляцію рівня тривожності волейболістів. Аналіз рівня тривожності членів секції з волейболу показав, що підвищений рівень тривожності негативно впливає на їхню спортивну результативність, знижує здатність до концентрації та координації дій, що є критичними у командних видах спорту, таких як волейбол. Підтверджено доцільність інтеграції аутогенного тренування до комплексної програми підготовки спортсменів-волейболістів з метою оптимізації їхньої психофізичної готовності, зокрема у напрямі зниження тривожності та підвищення емоційної стійкості. У дослідженні також акцентується увага на необхідності поєднання психофізичних практик із традиційними методами спортивної підготовки для досягнення комплексного ефекту. Отримані результати можуть стати підґрунтям для розробки практичних рекомендацій тренерам та викладачам фізичної культури щодо інтеграції аутогенного тренування у навчально-тренувальний процес.

**Ключові слова:** аутогенне тренування; медитація; майндфулнес-практики; волейболісти; психофізична підготовка.

Ірина KOVALCHUK<sup>1</sup>, Oksana FEDORCHUK<sup>2</sup>,  
Volodymyr TARASIUK<sup>3</sup>, Volodymyr KONSTANKEVYCH<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup> Lutsk Pedagogical Institute, Ukraine

<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0003-2165-5367>  
ikovalchuk@lpc.ukr.education

<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0002-1310-6950>  
ofedorchuk@lpc.ukr.education

<sup>3</sup> <https://orcid.org/0000-0001-5146-9085>  
volodymyrtarasyuk@lpc.ukr.education

<sup>4</sup> <https://orcid.org/0000-0003-4418-8423>  
vkonstankevych@lpc.ukr.education

## WAYS TO IMPROVE THE PSYCHOPHYSICAL TRAINING OF VOLLEYBALL PLAYERS THROUGH AUTOGENIC TRAINING

**Abstract.** The present study investigates the impact of autogenic training on situational and trait anxiety among male and female youth engaged in volleyball training sessions. A comprehensive analysis of scientific approaches to autogenic training was conducted with particular attention to its application within the domain of physical culture and sport. The research explores the role of autogenic training, mindfulness practices, and meditation in the psychophysiological self-regulation of volleyball athletes. Findings indicate that these practices can be effectively employed to achieve internal balance, reduce stress levels, enhance attentional focus, and improve both psychological and

*physical well-being. Theoretical and methodological analysis substantiates the relevance of autogenic training, meditation, and mindfulness practices as instruments for strengthening the psychophysical preparedness of volleyball players, thereby justifying their integration into training programs. An organizational and methodological framework was developed to examine the influence of autogenic training on athletes' anxiety levels, and experimental evaluation confirmed its efficacy in regulating anxiety among volleyball players. The analysis revealed that elevated anxiety adversely affects athletic performance, diminishing concentration and coordination—skills that are critical in team sports such as volleyball. The study confirms the appropriateness of incorporating autogenic training into comprehensive preparation programs for volleyball athletes, with the aim of optimizing psychophysical readiness, reducing anxiety, and enhancing emotional resilience. The study also emphasizes the need to combine psychophysical practices with traditional sports training methods to achieve a comprehensive effect. The results obtained may serve as a foundation for developing practical recommendations for coaches and physical education instructors on integrating autogenic training into the educational and training process.*

**Keywords:** autogenic training, meditation, mindfulness practices, volleyball players, psychophysical training.

**Постановка проблеми.** Сучасний спорт високих досягнень вимагає від спортсменів не лише фізичної, а й психічної готовності, що забезпечує стійкість до стресових ситуацій, швидке прийняття рішень і оптимальну реалізацію фізичних можливостей. У командних видах спорту, таких як волейбол, успішний виступ команди залежить від багатьох факторів, серед яких значне місце посідає психофізична підготовка гравців. Волейболісти мають працювати у високому темпі, виконуючи складні технічні й тактичні дії в умовах постійного психологічного тиску, що вимагає пошуку ефективних методів покращення їхньої психофізичної готовності.

Одним із таких методів є аутогенне тренування – техніка саморегуляції, що базується на концентрації уваги, релаксації та візуалізації. Аутогенне тренування сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню стресостійкості, покращенню концентрації та координації. У контексті спортивної підготовки, ця методика дозволяє волейболістам ефективно відновлюватися після фізичних і психологічних навантажень, що особливо важливо під час змагального періоду.

Актуальність дослідження обумовлена зростанням вимог до підготовки спортсменів, а також необхідністю розробки комплексного підходу до оптимізації психофізичного стану волейболістів. У сучасних умовах, коли рівень конкуренції у спорті зростає, ефективні методи відновлення та підвищення психофізичної готовності стають невід'ємною частиною тренувального процесу. Хоча аутогенне тренування знайшло широке застосування в медичній та психологічній практиці, його потенціал у спорті, зокрема у волейболі, залишається недостатньо вивченим. Це відкриває можливості для нових досліджень, які спрямовані на адаптацію цієї методики до специфіки командних видів спорту.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Психічна саморегуляція в підготовці спортсмена має глибокі історичні корені, але і зараз продовжує бути предметом наукових досліджень сучасних вчених, зокрема, І. Василенко, Н. Височіна, В. Воронова, О. Гринь, Г. Коробейніков, Г. Ложкін, М. Воробйов, С. Бринзак, В. Сидорика, М. Супруненко, А. Журавель, О. Шевченко та ін. [7, 8, 11, 12].

Дослідженнями впливу аутогенного тренування на психофізичний стан займалися такі вчені, як Й. Шульц [14], який вперше розробив цю методику. В Україні цю проблему вивчали Н. Височіна, Ю. Вихляев, В. Гусак, Я. Галан, О. Дишко, А. Єфремова, Н. Корнілова, О. Захарова, А. Філатов [1, 5, 6], які досліджували адаптацію аутогенного тренування до потреб спорту.

Вищий рівень аутогенного тренування представляє собою аутогенну медитацію, про роль якої для занять фізичною культурою і спортом та вплив на спортсменів досліджували Д. Гоулман та Р. Девідсон, М. Вільямс, Д. Пенман, Дж. Тісдейл та З. Сеґал [2, 4], Р. Мельниченко, О. Романовський, В. Михайличенко, Н. Семке, В. Сіткар [10].

Майндфулнес-практики як практики уважності у науковому просторі описує Двек Керол [3], а про інтеграцію майндфулнес-вправ у тренувальний процес та як вони можуть покращити фізичну підготовку та спортивні досягнення – А. Таран [13].

Роботи вчених про психічну саморегуляцію в підготовці спортсмена заклали основу для подальшого вивчення ефективності названих методик в різних видах спорту. Про застосування аутогенного тренування в підготовці кваліфікованих спортсменок в художній гімнастиці досліджували Т. Шепеленко, Ж. Козіна, в стрільбі та футбольних тренуваннях – М. Супруненко, для відновлення працездатності баскетболістів – Ж. Козіна, В. Слюсарев, Є. Волков, в рукопашному бою – Є. Волков, Н. Корнілова, О. Захарова, тенісистів – А. Журавель, О. Шевченко [7, 9].

Однак залишається недостатньо вивченим застосування аутогенного тренування в підготовці волейболістів, що визначило актуальність нашого дослідження.

**Мета дослідження** полягає у вивченні впливу аутогенного тренування на покращення психофізичної підготовки волейболістів та апробації ефективних методик у тренувальному процесі.

**Методи дослідження.** Аналіз та узагальнення наукової літератури, анкетування за методикою «Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілберґера-Ю. Ханіна», бесіда, метод аутогенного тренування за методикою І. Шульца, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Одним із проявів підвищеного емоційного стану студентів, які систематично займаються спортом, є рівень тривожності, оскільки тренувальний та змагальний процес характеризується інтенсивною розумовою діяльністю, пристосуванням до нового

середовища, швидкою реактивністю та пластичністю нервової системи, зміною та вибором технік та методів. Особистісний рівень тривожності визначається низкою індивідуально-типологічних особливостей спортсменів, особливостями їх поведінки, психологічного комфорту в команді та серед однолітків, індивідуальних спортивних досягнень та результатів. Особистісна тривожність є відносно незмінною і не пов'язаною із ситуацією, бо це властивість особистості. В той час як ситуативна тривожність у волейболістів та волейболісток яскраво проявляється під час гри, зміни позицій та ігрових моментів, переключення між «захистом» та «атакою» тощо.

У дослідженні взяло участь 60 здобувачів освіти Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради віком 17-20 років. Усі учасники експерименту були членами секції з волейболу (30 осіб жіночої статі та 30 осіб чоловічої статі), яку відвідували тричі на тиждень. Секційні заняття з волейболу проводилися окремо для хлопців і дівчат впродовж 2-ох годин і склалися із розминки (20 хв), основної частини (80 хв), заключної частини (20 хв).

Комплекс аутогенного тренування за Й. Шульцем передбачає 6 основних стандартних вправ. Вправа 1 – виникнення відчуття важкості. Подумки 5–6 разів повторюють формулу: «Права (для шульги – ліва) рука важка». У міру засвоєння вправи відчуття важкості в руці буде більш відчутним. Потім намагаються поширити це відчуття на іншу руку, обидві ноги і, нарешті, на все тіло. Формула самонавіювання в цьому випадку така: «Обидві руки... обидві ноги... все тіло стало важким».

Вправа 2 – виникнення відчуття тепла. Цю вправу починають виконувати після повного засвоєння першої вправи. Перед кожним заняттям потрібно спочатку виконати першу вправу. Подумки 5–6 разів повторюють: «Права (для шульги – ліва) рука тепла». Під час занять поступово досягається генералізація відчуття тепла. Використовуються формули: «Обидві руки теплі», «Руки і ноги теплі», «Тіло тепле». Вправа вважається повністю засвоєною, коли відчуття тепла швидко передається у всьому тілі.

Вправа 3 – регуляція ритму серцевої діяльності. Перед її виконанням потрібно потренувати вправи на відчуття важкості й тепла (перша і друга вправи, про які йшлося вище). Потім подумки 5–6 разів повторюють формулу: «Серце б'ється спокійно і рівно». Спочатку пацієнтові рекомендують навчитися фіксувати серцебиття. Якщо це важко вдається, рекомендують покласти праву руку на ділянку серця, щоб відчувати серцевий поштовх. Показником засвоєння вправи вважається набуття здатності впливати на ритм серцевої діяльності.

Вправа 4 – регуляція дихання. Щоразу перед цією вправою необхідно виконати три попередніх. Потім 5–6 разів повторити формулу: «Дихання спокійне, дихається спокійно».

Вправа 5 – вплив на органи черевної порожнини. До її виконання переходять після пояснення досліджуваному, де розташоване сонячне сплетіння. Перед цією вправою спочатку виконують попередні чотири вправи. Потім подумки 5–6 разів повторюють формулу: «Сонячне сплетіння тепле, випромінює тепло». Вправа вважається засвоєною, якщо з'являється виразне і швидке відчуття тепла в епігастральній ділянці.

Вправа 6 – відчуття прохолоди в ділянці чола. Спочатку виконують вправи 1–5, а потім 5–6 разів повторюють формулу: «Чоло приємно прохолодне» або «Чоло ледь прохолодне» (але не холодне!). Вправа вважається засвоєною, коли людина здатна відчувати виразну легку прохолоду в ділянці чола.

Кожну нову вправу учасники повторювали до і після кожного тренування протягом шести тижнів. Заняття проводилися тричі на тиждень під керівництвом тренера, а також щоденно виконувалися вдома ввечері перед сном.

Для дослідження впливу аутогенного тренування на регуляцію рівня тривожності спортсменів було змодельоване експериментальне дослідження, яке складалося з 3-х етапів:

I етап – констатувальний; на цьому етапі усі учасники експерименту проходили анкетування за методикою «Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна». За результатами методики були визначені числові показники рівня ситуативної та особистісної тривожності для груп дівчат та хлопців окремо. Потім ці показники були узагальнені, та був проведений порівняльний аналіз із урахуванням статевго аспекту.

II етап – формувальний; на цьому етапі кожна статева група досліджуваних спортсменів-волейболістів була поділена на дві підгрупи. В кожній групі 15 осіб проходили аутогенне тренування за методикою Шульца тричі на тиждень перед та після тренування. Решта волейболістів та волейболісток (15 осіб в кожній підгрупі) продовжувала тренуватися в звичному режимі. Аутогенне тренування проводилося на секційних заняттях впродовж 6-ти тижнів.

III етап – контрольний; на цьому етапі відбувалося повторне анкетування усіх учасників експерименту після проходження аутогенного тренування з метою порівняння показників рівня ситуативної та особистісної тривожності з результатами констатувального експерименту.

Основою констатувального експерименту було визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності за методикою «Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна». Під час експериментального дослідження встановлено, що 63,33% дівчат-волейболісток мають

високий рівень ситуативної тривожності, 30 % – помірний та 6,67 % – низький рівень. Результати опитування хлопців-волейболістів засвідчило, що 33,33 % з них мають високий рівень ситуативної тривожності, 50 % – помірний, 16,67 % – низький (рис 1).

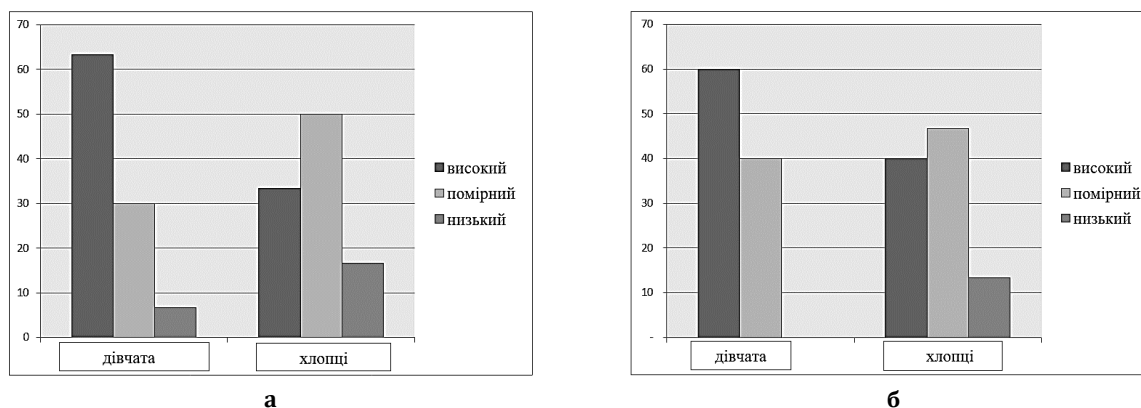


Рис. 1. Рівень ситуативної (а) та особистісної (б) тривожності спортсменів-волейболістів чоловічої та жіночої статі, %

Зважаючи на підвищену тривожність (ситуативну та особистісну), особливо в осіб жіночої статі, під час проведення секційних занять з волейболу необхідно зробити акцент на релаксаційні та рекреаційні аспекти занять. Процес навчання та спортивна діяльність краще впливають на формування здобувача: цей показник помірний, а не тоді, коли рівень тривожності високий. Саме за таких умов волейболісти, незалежно від статі, зможуть досягнути найкращих спортивних результатів.

Високий рівень тривожності впливає не лише на тренувально-змагальну діяльність спортсмена, а й на гармонійний і повноцінний розвиток студентської молоді загалом. Серед основних зовнішніх ознак тривожності у наших досліджуваних фіксувалися легкий тремор кінцівок, ускладнене дихання, відчуття стискання у грудях, сухість у роті.

Аутогенне тренування, яке мало на меті допомогти особам, які відвідують секцію з волейболу, зняти надмірне емоційне та фізичне навантаження, було використане для корекції рівня тривожності осіб експериментальної підгрупи. Як уже зазначалося вище, дві групи студентів-волейболістів чоловічої та жіночої статі були поділені на контрольну та експериментальну підгрупи (по 15 осіб кожна). Експериментальна група використовувала аутогенне тренування під час занять, тоді як контрольна група продовжувала тренуватися в звичному режимі.

Експериментальні дані щодо дівчат-волейболісток, отримані після корекції ситуативної тривожності за допомогою методики І. Шульца, виявилися такими: високий рівень ситуативної тривожності спостерігався серед 20,0% осіб жіночої статі, помірний – серед 63,33%, низький – серед 16,67%. Варто зазначити, що після проходження серії аутогенних тренувань на 43,33% зменшилася кількість респондентів цієї групи із високим рівнем тривожності, збільшилася серед респондентів із середнім рівнем на 33,33%; на 10,0% збільшилася кількість учасників експерименту із низьким рівнем ситуативної тривожності.

У групі спортсменів чоловічої статі після експерименту виявлено такі зміни щодо особистісної тривожності: високий рівень мали 30,0% досліджуваних, помірний – 50,0%, низький – 20,0% волейболістів, тобто зменшилася кількість респондентів із високим рівнем на 10,0 %; збільшилася із середнім та низьким на 3,33 % і 6,67 % відповідно (рис. 2).

Переважає більшість респондентів наприкінці експерименту мала помірний рівень тривожності, а це дає змогу волейболістам адекватним чином переборювати тривожний стан, адже процес навчання та формування відбувається ефективно, коли рівень тривожності знаходиться на помірному та низькому рівні.

Слід наголосити, що відповідно до отриманих результатів, спостерігається схожа тенденція впливу застосованого методу аутогенного тренування на ситуативну й особистісну тривожність серед волейболісток жіночої статі. Наші результати корелюють з дослідженнями вчених, на думку яких феномену тривожності властиві гендерно-вікові піки розвитку, які характеризуються відмінностями в потребах, що є найбільш значними для емоційного переживання серед юнаків і дівчат [6].

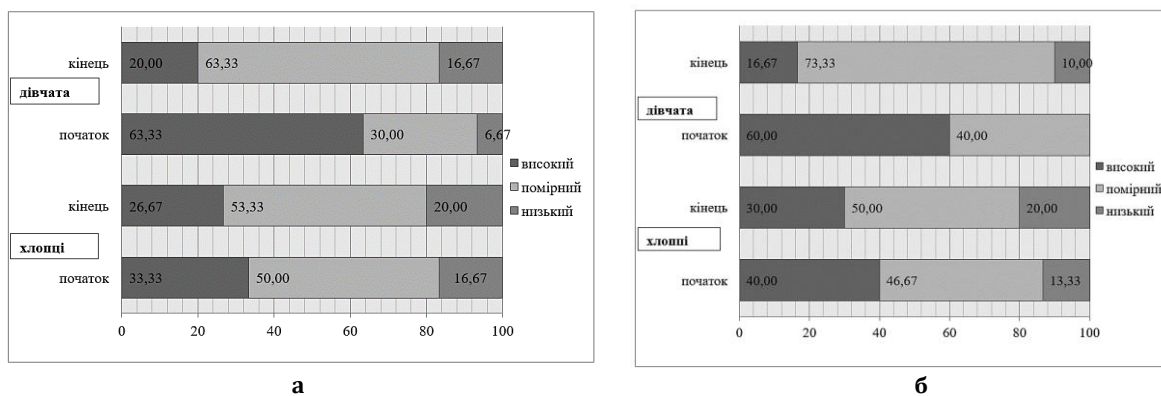


Рис. 2. Динаміка рівня ситуативної (а) та особистісної (б) тривожності спортсменів-волейболістів чоловічої та жіночої статі, %

Слід зазначити, що студентська молодь, як хлопці, так і дівчата, певною мірою схильна до тривожності, причому рівень тривожності у дівчат значно вищий. Аналізуючи сучасні дослідження, можна зробити висновок, що хлопці частіше демонструють ситуативну тривожність, ніж особистісну. Це вказує на переживання, яке виникає у конкретній життєвій ситуації в певний момент часу. Така тривожність зазвичай проявляється, коли юнак вважає себе недостатньо компетентним у певній сфері, зокрема й у спорті [6].

Порівнюючи дані обох статевих груп досліджуваних, виявили, що на початку експерименту ситуативна та особистісна тривожності у відсотковому співвідношенні суттєво не відрізняється у волейболістів чоловічої та жіночої статі. Проте після використання аутогенних вправ на кінець експерименту отримали такі дані щодо ситуативної тривожності: серед дівчат, що відвідують секцію волейболу, зменшилася кількість респондентів із високим рівнем тривожності на 43,33 %, збільшилася із середнім та низьким рівнями на 33,33 % і 10,0 % відповідно.

Таким чином, більший вплив аутогенного тренування за методикою Й. Шульца виявився на дівчат-волейболісток порівняно із хлопцями-волейболістами на 20,0 % щодо ситуативної й на 23,33 % щодо особистісної тривожності. Це свідчить про те, що особи чоловічої статі, професійно займаючись спортом, більш уміло використовують резерви свого тіла, що допомагає їм краще засвоювати фізичні навички щодо оволодіння специфікою аутогенного тренування.

Отже, аутогенне тренування сприяє формуванню звички самоконтролю та самоспостереження за проявами своїх емоцій, розвиває вміння долати емоційну напруженість і самостійно регулювати психоемоційний стан у різних ситуаціях. Завдяки цьому методу студенти, які відвідували секцію волейболу, навчилися контролювати свою емоційність і тривожність, а також нормалізували основні фізіологічні функції організму. Після проходження аутогенного тренування студенти відзначили значне покращення настрою, апетиту, нормалізацію сну та пришвидшення процесу засинання.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Проаналізувавши наукові підходи до аутогенного тренування у сучасній науці, можна констатувати, що науковці пропонують різні підходи до тлумачення його змісту. Водночас однотайною є думка, що аутогенне тренування – це активний метод психічної саморегуляції, заснований на самонавіюванні, мета якого – набуття навичок довільного управління вищими корковими функціями для усвідомленої корекції психічного стану. Аутогенне тренування містить у собі два рівні: нижчий чи початковий рівень здебільшого впливає на вегетативні функції; вищий (аутогенна медитація) – спрямований на оптимізацію психофізіологічних функцій для відновлення після значних змагальних навантажень і формування нових якостей та рис спортсмена через процеси вищої нервової діяльності.

Досліджено роль аутогенного тренування, майндфулнес-практик та медитації у психофізичному саморегулюванні спортсменів. З'ясовано, що аутогенне тренування, медитації та майндфулнес-практики у сфері фізичної культури та спорту можуть використовуватися для досягнення внутрішнього балансу, зниження рівня стресу та покращення концентрації уваги спортсменів, покращення психологічного і фізичного стану; використовують зосередження уваги та внутрішню роботу з собою; вимагають регулярності для досягнення максимального ефекту.

Відмінності між практиками виявлені у їх методиках (аутогенне тренування базується на самонавіюванні, медитація – на концентрації чи спогляданні, майндфулнес – на усвідомленості моменту); у духовній компоненті (медитація може включати духовний компонент, а інші дві практики здебільшого світські) та можливостях інтеграції у життя (майндфулнес частіше інтегрується в повсякденну діяльність, ніж аутогенне тренування чи медитація). Теоретико-методологічний аналіз підтвердив доцільність використання аутогенного тренування, медитації та майндфулнес-практик як

інструментів підвищення психофізичної готовності волейболістів, що обґрунтовує необхідність їх впровадження у тренувальну діяльність.

Розроблено організаційно-методичну базу для дослідження впливу аутогенного тренування на рівень тривожності спортсменів. Так, для проведення експерименту щодо впливу аутогенного тренування на рівні тривожності спортсменів були використані такі методи: анкетування (методика «Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна»), метод аутогенного тренування (методика Й. Шульца), статистична обробка отриманих результатів.

Експериментально оцінено вплив аутогенного тренування на регуляцію рівня тривожності волейболістів. У цілому, результати дослідження підтвердили доцільність інтеграції аутогенного тренування до комплексної програми підготовки спортсменів-волейболістів з метою оптимізації їхньої психофізичної готовності, зокрема у напрямі зниження тривожності та підвищення емоційної стійкості.

**Конфлікт інтересів.** Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

**Джерела фінансування.** Дослідження не отримувало зовнішнього фінансування.

**Доступність даних.** Дані можуть бути надані за обґрунтованим запитом відповідному автору.

**Використання засобів штучного інтелекту (ШІ).** Під час підготовки цієї роботи автори не використовували інструменти штучного інтелекту.

**Авторський внесок (CRediT):**

І. Ковальчук – Концептуалізація; Методологія; Написання (початковий варіант рукопису).

О. Федорчук – Кураторство даними; Валідація; Адміністрування проєкту; Керівництво; Написання (перегляд та редагування).

В. Тарасюк – Формальний аналіз; Дослідження.

В. Констанкевич – Візуалізація; Дослідження.

#### Список використаних джерел

1. Вихляев, Ю. М. (2022). Активоване аутогенне тренування як засіб психологічної підготовки спортсменів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 3 (147), 81–85. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K\(147\).17](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).17)
2. Гоулман, Д., & Девідсон, Р. (2019). *Нове «Я». Вплив медитації на свідомість, тіло й мозок*. Київ : Наш формат. 264 с.
3. Двек, К. (2024). *MINDSET. Змініть спосіб мислення і розкрийте свій потенціал* (пер. з англ. Юлія Кузьменко). Київ : Наш Формат, 2024. 304 с.
4. Джеймс, С. Г. (2023). *Трансформація травми* (Перекл. з англ. Г. Сташків) Львів: Літопис, 2023 С. 110–115.
5. Дишко, О. Л., Себало, Б. Ю. & Сливка, М. М. (2020). Особливості використання аутогенного тренування студентами першого курсу спеціальності «Фізична культура і спорт», *Вектор пошуку в сучасному освітньому просторі* (С. 225–227). Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.
6. Дишко, О. Л., Палюх, М. М., & Табак, Н. В. (2021). Вплив аутогенного тренування на рівень тривожності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. *Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation*. Publishing House WSZiA, Opole (Poland). P. 358–368.
7. Журавель, А., & Шевченко, О. (2023). Вплив психологічних факторів на змагальну діяльність тенісистів. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини* (С. 29–30). Харківська державна академія фізичної культури.
8. Ковальчук, І. & Борбич, Н. (2024). Здоров'язбереження через усвідомленість: інтеграція майндфулнес-практик, соціально-емоційного навчання та аутогенного тренування. *Вісник науково-методичних досліджень Вінницького гуманітарно-педагогічного коледжу*, 3(47), С. 14–19.
9. Колесник, І. М. (2023). Різноманіття визначень медитації: підходи, виклики і перспективи. *Multiversum. Philosophical almanac*, 2(178), 112–124. <https://doi.org/10.35423/2078-8142.2023.2.1.7>
10. Сіткар, В. І., Сіткар, С. В. & Сіткар, Т. В. (2024). Аутогенне тренування та медитація як методи здоров'язберігаючої технології в діяльності вчителя фізичної культури. *Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення* (С. 168–177). Тернопільський національний педагогічний університет В.Гнатюка.
11. Сидорика, В. (2023). Формування умінь психологічної саморегуляції на різних етапах спортивного вдосконалення. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини* (С. 91–93). Харківська державна академія фізичної культури.
12. Супруненко, М. В. (2021). Аутогенне тренування і методи його використання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15.*, 5(136), 120–124. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5\(135\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).28)
13. Таран, А. (2023). Психологічна готовність волейболістів до змагань. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини* (С. 97–99). Харківська державна академія фізичної культури.
14. Schultz, J. H. (1968). *Das Autogene Training*. 256 p.

## References

1. Vykhliaiev, Yu. M. (2022). Aktyvovane autohenne trenuvannia yak zasib psykholohichnoi pidhotovky sportsmeniv. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), 3 (147), 81–85. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K\(147\).17](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).17) (In Ukrainian)
2. Houlman, Deniel & Davidson, Richard (2019). Nove «Ia». Vplyv medytatsii na svidomist, tilo y mozok. Kyiv : Nash format. 264 s. (In Ukrainian)
3. Dvek, Kerol (2024). MINDSET. Zmitnit sposib myslennia i rozkryite svii potentsial (per. z anhl. Yuliia Kuzmenko). Kyiv : Nash Format, 2024. 304 s. (In Ukrainian)
4. Dzheims, S. Gordon (2023). Transformatsiia travmy (Perekl. z anhl. H. Stashkiv) Lviv: Litopys, 2023 S. 110–115. (In Ukrainian)
5. Dyshko, O. L., Sebalo, B. Yu. & Slyvka, M. M. (2020). Osoblyvosti vykorystannia autohennoho trenuvannia studentamy pershoho kursu spetsialnosti «Fizychna kultura i sport», Vektor poshuku v suchasnomu osvithnomu prostori (S. 225–227). Komunalnyi zaklad vyshchoi osvity «Lutskiy pedahohichnyi koledzh» Volynskoi oblasnoi rady. (In Ukrainian)
6. Dyshko, O. L., Paliukh, M. M. & Tabak, N. V. (2021). Vplyv autohennoho trenuvannia na riven tryvozhnosti maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoi kultury i sportu. Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Publishing House WSZiA, Opole (Poland). R. 358–368. (In Ukrainian)
7. Zhuravel, A. & Shevchenko, O. (2023). Vplyv psykholohichnykh faktoriv na zmahalnu diialnist tenisystiv. Suchasni pohliady molodi na fizychnu kulturu, sport ta zdorovia liudyny (S. 29–30). Kharkivska derzhavna akademiia fizychnoi kultury. (In Ukrainian)
8. Kovalchuk, I. & Borbych, N. (2024). Zdoroviazberezhennia cherez usvidomlenist: intehratsiia maindfulnes-praktyk, sotsialno-emotsiinoho navchannia ta autohennoho trenuvannia. Visnyk naukovo-metodychnykh doslidzhen Vinnytskoho humanitarno-pedahohichnoho koledzhu, 3(47), S. 14–19. (In Ukrainian)
9. Kolesnyk, I. M. (2023). Rizmomanittia vyznachen medytatsii: pidkhody, vyklyky i perspektyvy. Multiversum. Philosophical almanac, 2(178), 112–124. <https://doi.org/10.35423/2078-8142.2023.2.1.7> (In Ukrainian)
10. Sitkar, V. I., Sitkar, S. V. & Sitkar, T. V. (2024). Autohenne trenuvannia ta medytatsiia yak metody zdoroviazberihaiuchoi tekhnolohii v diialnosti vchytelia fizychnoi kultury. Olimpiiskiy rukh na terenakh Ukrainy – mynule ta sohodennia (S. 168–177). Ternopilskiy natsionalnyi pedahohichnyi universytet V.Hnatiuka. (In Ukrainian)
11. Sydoryka, V. (2023). Formuvannia umin psykholohichnoi samorehuliatsii na riznykh etapakh sportyvnoho vdoskonalennia. Suchasni pohliady molodi na fizychnu kulturu, sport ta zdorovia liudyny (S. 91–93). Kharkivska derzhavna akademiia fizychnoi kultury. (In Ukrainian)
12. Suprunenko, M. V. (2021). Autohenne trenuvannia i metody yoho vykorystannia. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 15., 5(136), 120–124. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5\(135\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).28) (In Ukrainian)
13. Taran, A. (2023). Psykholohichna hotovnist voleibolistiv do zmahan. Suchasni pohliady molodi na fizychnu kulturu, sport ta zdorovia liudyny (S. 97–99). Kharkivska derzhavna akademiia fizychnoi kultury. (In Ukrainian)
14. Schultz, J. H. (1968). Das Autogene Training. 256 p.

*| Матеріал надійшов до редакції: 30.01.2026 р. | Прийнято до друку: 05.03.2026 р. | Опубліковано: 31.03.2026 р. |*