**Психорегуляция в спорте**

Психологическое воздействие с помощью само регуляции помогает, в общем, созданию оптимальных внутренних условий, при которых реализация двигательной деятельности происходит полнее.

Психологическая само регуляция имеет две целевые установки:

Первая-создание максимально благоприятных психических и психо-вегетативных предпосылок для успешного выполнения тренировочно-соревновательной нагрузки, Вторая-облегчение перехода к отдыху авторов определяют само регуляцию как воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им образов и представлений. Но это общее определение не достаточно полно выражает функциональные принципы, суть и признаки психологической само регуляции. Эффект психологической само регуляции может быть достигнут путем умственной тренировки.

При этом следует различать применение простых психорегулирующих приемов, найденных самими спортсменом в результате большого опыта (наивная психорегуляция), и овладение научно обоснованными тренировочными методами.

Под овладение психорегуляторными методами подразумевается, как правило, целенаправленное изменение автономных процессов, то есть произвольно неуправляемых обычными средствами. Желаемый эффект достигается только путем планомерно повторяемых тренировок. Решающей предпосылкой для успеха является правильная установка и ознакомление спортсмена с содержанием тренировки или с требуемой постановкой цели.

Сущность психической само регуляции в том, что чувства, накапливающиеся в процессе общения с окружающей средой и познания собственного организма, человек делает предметом систематической тренировки, чтобы воздействовать на свое психическое состояние и организм в целом. Сигналом для того может служить ощущение тепла, тяжести тела, мышечным расслаблением и чувством физического комфорта. Переживание успеха может иметь продолжительное эмоциональное последствие, ведущих к построению таких же аналогичных стратегических решений (тренировка поведения).

Психологическая само регуляция с помощью психорегулирующей тренировки, опирается на важный общий принцип функционирования организма: постоянную обратную связь, референтную сигнализацию центральной нервной системы, о выполненных физиологических процессов сигналы могут восприниматься дифференцировано и создавать основу, на которой стоится содержание программ психо регуляторной тренировки. (Тренировка чувства внутренней раскованности, резкости, расслабления).

Следующий функциональный принцип назван (межличностный эффект резонанса). При этом имеется в виду в большинстве случаев неосознанное психических эффектов под влиянием определенных раздражителей, которые можно использовать для психорегуляций (заразительное действие смеха).

Следующий принцип саморегуляции заключается в следующем: чем более четкое устное определение получит содержание воспринятого и чем более активно будет воспроизведено, а также чем более оно соответствует миру восприятии представлений спортсмена, тем точнее оно будет преобразовано в само управление. При формировании активизации условно рефлекторных процессов человек может, научится управлять через высшие интеграционные системы мозга почти всеми вегетативными функциями и психовегетативными измерениями в организме.

Таким образом, психорегуляторное воздействие происходит опосредовано, через высшие интеграционные зона головного мозга, которые выполняют двойную работу: создают предпосылки для активного сознательного контакта человека с окружающим миром и одновременно является высшим центром управления соматическими и вегетативными функциями организма.

Независимо от формы воздействия внешняя регуляция может привести к желаемым изменениям только после «субъективного преломления» то есть спортсмен должен принять поставленные задачи и подвергнуть их индивидуальной «переработке». Одни и те же внешние раздражители у разных спортсменов могут вызывать различный эффект воздействия. Учитывая тот факт, что в большинстве видов спорта правила соревнований допускают лишь ограниченное воздействие на спортсмена со стороны, то основной акцент должен делаться на само регуляцию. Гетере регуляция должна подкреплять влияние само регуляции, усиливать ее эффективность, способствовать ускорению процессов обучения вплоть до овладения тренировочными методами само регуляции. Таким образом, гетерорегуляция выполняет своего рода базовую роль, как следствие применять ее нужно обязательно, и, прежде всего на первых этапах обучения самоконтролю и само регуляции.

Каждый человек располагает предпосылками к овладению методами само- регуляции. Но если при применении их не всегда достигается желаемый эффект, то это обусловлено одним из следующих факторов:

Во-первых, отношения спортсмена к выполнению данных упражнений (то есть внутренним настроем). Здесь мешает чрезмерная самоуверенность. Во вторых, успехом, достигнутым на ранней стадии тренировки, которая может дезоерентировать спортсмена в его отношениях к занятиям, обуславливать излишнюю веру в себя, и неумение преодолевать трудности. В-третьих, плохими условиями самотренировки. В-четвертых, неправильным выбором метода само регуляции. В-пятых особенностью проявления таких личностных качеств, как внушаемость и способность к воображению.

Общеизвестно, что функциональный статус спортсмена и способность переносить нагрузку перед началом соревнования могут решающим образом повлиять на результаты выступления. Поэтому большое значение имеет активизация психофизического состояния атлета в нужный момент в целях повышения сопротивляемости к стрессу. Нередко многие усилия на повышение спортивного результата сводятся на - нет, если в самый ответственный момент спортсмен не может развить свой функциональный патонцеал.

Опыт показывает, что последовательное применение психорегулирующих упражнений способствует повышению эффективности освоения и закрепления технических навыков, улучшению качеств выполнения движений и их стабильности.

Применение идеомоторной тренировки в сочетании с формулами намерения и психической тренировки на расслабление способствует более надежному технически чистому выполнению движений. При этом эффективность психорегулирующей тренировки возрастает в том случае, если практические упражнения следуют непосредственно за умственными формами тренировки.

С помощью аутогенной тренировки повышается точность восприятия пространственно-временных параметров движения и достигается более высокая степень совпадения субъективной оценки с реальными результатами их выполнения. С повышения качества самооценки создаются важные предпосылки для повышения эффективности само коррекции.

Самовнушение, направленное на активизацию процессов релаксации и отдых в спорте более эффективно подкрепляется внушением со стороны. Эта помощь может оказаться в виде специально двигательных упражнений на растягивание и расслабление. Воздействие самовнушения может быть усилено за счет физических стимуляторов со стороны. (Например: создание дополнительных цветовых эффектов во время тренировочных занятий, усыпляющих звук, расслабляющей музыке).

Каждый спортсмен располагает еще и собственным отвлекающих и мобилизирующих средств, которые выполняют важную роль разрядки, потому, что состояние длительного нервного напряжения часто становится причиной нарушения поведения.

Как правило, эти меры направлены на самого себя. Содержание формул самовнушения должно, поэтому преследовать цель выработки оптимистического соревновательного настроя, осознания высокого уровня собственной работоспособности, воспроизведение в памяти прежних успехов. Например: "Я хорошо подготовлен», «Я одержу победу», «Я чувствую себя уверенно, потому, что хорошо тренировался».

1.1 Аутогенная тренировка

Аутогенная тренировка как метод управления своим состоянием была предложена австрийским психиатром Иоганом Генрихом Шульцем в 1932г. Она создает благоприятные условия для отдыха и восстановления спортсменов. По некоторым данным, активность восстановительных процессов в организме при внушенных состояниях даже выше, чем во время естественного сна (по крайней мере, в отношении накопления О2 в организме) Известен случай, когда врач Линдерман, пересекший в одиночестве на резиновой лотке Атлантический океан, не спал естественным сном 72 суток, заменяя его несколькими кратковременными само внушенными «паузами покоя» в день, которые обеспечивали нормальное восстановление и уровень работоспособности. При выборе средств, ускоряющих восстановление, в том числе и при выборе аутогенной тренировки, важно учитывать степени утомления. Установлено, что на фоне утомления наибольший восстановительный эффект получается от самовнушения, на начальных этапах повторной работы наибольший эффект давало применение комбинированного массажа и активного отдыха. Эффект аутогенной тренировки на этом этапе был выражен, но уступал другим средствам, ускоряя восстановление.

В начале аутотренинг применялся для лечения различных психических расстройств, но благодаря дальнейшей разработке методике аутогенной тренировки стали использовать с целью совершенствования психических качеств человека, преодоления выполнения в спорте, для профилактики нервного и мышечного переутомления.

С каждым годом в спортивной деятельности аутогенная тренировка получает все более высокое распространение. Но чаще ей занимаются люди, чья профессиональная деятельности связано с нервно-эмоциональным напряжением, так, как, аутогенная тренировка позволяет человеку в максимально короткие сроки хорошо отдохнуть, улучшить работоспособность и производительность умственного труда, сосредоточить внимание на нужном деле.

Аутогенная тренировка состоит из специальных упражнений, направленных на формирование у человека навыков сознательного воздействия на различные функции организма навыков самовнушения. Самовнушение эффективно протекает на фоне общего мышечного расслабления. Это состояние называется «релоксацией» (от латинского ? расслаблять). Произвольное расслабление мышц всего тела это и есть релаксация.

С помощью упражнений аутотренинга человек учится, прибегая к самовнушению, легко вызывать у себя состояние релаксации, которая активизирует восстановительные процессы в нервной и мышечной системах. «Проводимое в состоянии релаксации самовнушение отдыха способствует улучшение обмена веществ в организме, что еще в большей степени ускоряет его работоспособность. Вот почему аутогенная тренировка является хорошим средством снятия общей физической и умственной усталости, а значить повышение активности психических процессов: внимания, памяти, мышления, и других».

В системе аутотренинга выделяют две ступени: низшую и высшую. Цель первой - научиться вызывать полное мышечное расслабление, регулировать вегетативные процессы (например, частоту и глубину дыхания, температуры тела, кожи), и в состоянии мышечного расслабления проводить мышечное самовнушение. Владение методами низшей ступени аутотренинга позволяет человеку нормализовать сон, аппетит, позволяет владеть собой в сложных психологических ситуациях, снимать ненужное в этих ситуациях волнение, легко и быстро сосредотачивать внимание на выполненной работе. Низшая ступень состоит из шести, цель которых научиться: расслаблять мышцы, управлять тонусом капиллярных сосудов, регулировать дыхательный ритм и частоту) и т.д.

Высшая ступень АТ- называется аутогенной медитацией. Упражнения здесь берут начало с древнеиндийской системы йога. Их цель дальнейшее развитие само регуляции.

Упражнение на расслабление должно проводится в определенной позе. Классическая аутогенная тренировка по Шульцу, рекомендует расслабленное положение сидя, и расслабленное положение, отогнувшись на спину. ,

Время занятий не должно превышать 4 минуты. Многократное повторение упражнений с небольшими паузами эффективнее, чем продолжительные серии с длительными перерывами.

В фазе обучения, аутогенная тренировка должна проводиться в группе

7-12 человек, так как в этом случае получается положительный групповой эффект, который стимулирует индивидуальное обучение. Тренировочный эффект решающим образом зависит от внутреннего отношения к тренировке, и установки спортсмена. Шульцу сравнивает аутогенную тренировку одной из форм сосредоточенного расслабления. При этом стоит подчеркнуть, что роль идет о пассивной концентрации, происходящей без волевого усиления. Спортсмен должен стремиться к достижению тренировочного эффекта (расслаблению, успокоению), и не позволять себе искажать заданных формул, нарушать их последовательность, и воспроизведение, а так же отвлекаться на посторонние представления.

Внушение из вне, служащее для усиления эффекта, которые могут приводиться руководителем тренировки или с помощью магнитофона должны систематически через каждые 14 дней прерываться, чтобы у спортсмена не выработалось чувство привыкания к ним. Каждое занятие аутотренингом должно заканчиваться энергично. Это устраняет чувство тяжести и возможную скованность.

После окончания тренировочного курса достигнутый эффект должен постоянно подкрепляться, иначе произойдет его стирание.

Формулы аутогенной тренировки должны способствовать быстрому созданию целенаправленной установке непосредственно перед стартом, а также лучшей адаптации к соревновательным условиям. Таким образом, эти формулы представляют собой своего рода само приказа. Она должна специально отрабатываться. В спортивной практике не следует одновременно использовать много формул.

1.1.1 Уровни аутогенного погружения

Состояния аутогенного погружения бывают разными по глубине. Выделяют несколько уровней аутогенного погружения, которые различаются как по физиологическим, так и по психологическим показателям.

Первые уровень характеризуется снижением общего тонусы коры больших полушарий головного мозга. У человека возникает состояния покоя, основные ощущения сопряжены с состоянием релаксации (тяжесть тела и его теплота), отсутствуют: посторонние звуки отчетливо слышны и мешают заниматься аутогенной тренировкой.

На первом уровне аутогенной тренировки устанавливается погружение, которое характеризуется ровным дыханием, однако оно не успокаивает человека или успокаивает не значительно. Во время аутогенной паузы- отдыха устойчивые и яркие Цветовые представления не возникают. Частота сердечных сокращений сокращается на 1-7 ударов, в минуту. Частота дыхания сокращается на 1-4 дыхательных цикла. Артериальное давление остается без изменений или незначительно уменьшается. Минимальное артериальное давление уменьшается на-0-5мм.ст., минимальное на 0-10мм.рт.ст.

Температура тыльной поверхности кисти между большим и указательным пальцем под влиянием самовнушения не изменяется или повышается только на 0,5С.

Человек легко может выйти из аутогенного погружения, причем без предварительного активизирующего самовнушения. После выхода он не испытывает никаких неприятных ощущений. Обычно этот уровень аутогенного нагруженная наблюдается у начинающих заниматься аутотренингом.

Второй уровень автогенного погружения (фаза D А) характеризуется торможением корковых нейронов и снижение общего тонуса коры больших полушарий головного мозга. У человека возникает состояние полного покоя и отдыха. Отчетливо выступает «маска релаксации». Расслабляются мышцы верхних и нижних конечностей, что сопровождается ощущением в них тяжести и тепла. Посторонние звуки отчетливо слышны, но почти не мешают занятиям аутотренинга.

Ровное и спокойное дыхание устанавливается легко, и действуют успокаивающе. Во время автогенной паузы устойчивые и яркие цветовые представления не возникают или возникают эпизодически.

Частота сердечных сокращений уменьшиться на 8-10 ударов в минуту. Частота дыхания уменьшиться на 5-8 дыхательных циклов. Артериальное давление снижается: минимальное на 10-15мм.рт.ст. Температура кожи тыльной поверхности кисти межу большим и указательным пальцем вследствие самовнушения и расширения капилляров кожи увеличивается на 0,6-1,ЗС. Человек может легко выйти из состояния, характерного для второго уровня автогенного погружения, без предварительного активизирования самовнушения, но некоторое время испытывает вялость, сонливость. Снять это состояние помогают несколько физических упражнений.

Обычно второго уровня (фаза а) автогенного погружения достигают после 2-3 недель систематических занятий аутотренингом.

Второй уровень автогенного погружения, помимо фазы, а имеет фазу- б, которая характеризуется большим преобладанием тормозного процесса в коре больших полушарий головного мозга и наступлением среднего на глубине погружения. Основные для состояния релаксации ощущение тепла и тяжести тепла возникает почти мгновенно, причем одновременно с наступление мышечного расслабления. В результате возникает состояние полного покоя и отдыха, сопровождающейся ощущением легкости, почти несовместимости тела (полная релаксация). Все внимание человека сконцентрировано на фазах самовнушения. Посторонние звуки не отвлекают. Для этого уровня автогенного погружения характерен равномерный ритм дыхания. Частота дыхания уменьшается на 9-12 дыхательных циклов в минуту. Частота сердечных сокращений сокращается на 17-25 ударов в минуту. Минимальное артериальное давление уменьшается на 15-20мм.рт.ст., максимальное на 15-258мм.рт.ст. Температура кожи тыльной поверхности кисти между большими и указательными пальцами под влиянием самовнушения увеличивается на 1,4-2,2С.Во время аутогенной паузы отдыха яркие цветовые представления возникают легко. После аутогенной паузы может ощущаться внутренний толчок, являющийся сигналом к выходу из аутогенного погружения.

Человек выходит из состояния аутогенного погружения с помощью некоторого волевого усилия и активизирующих фаз самовнушения, в противном случае у него останется некоторое время состояние вялости и сонливости. Требуется некоторые усилия, физические и дыхательные упражнения для снятия этого состояния.

Обычно второй уровень (фаза б) аутогенного погружения достигается лицами, регулярно занимающемся аутотренингом на протяжении 3-4 недель и может сохраняться длительное время.

Третий уровень аутогенного погружения (глубокое погружение) возникает не у всех занимающихся аутогенной тренировкой, и характеризуется значительным снижением тонуса коры головного мозга и преобладанием и достаточно разлитого по коре торможения. Состояние тела и мышц почти не ощущается, плохо не чувствуется. Все внимание человека сконцентрировано на фазах самовнушения и вызванных представлениях. Посторонние звуки слышаться как бы из далека, воспринимаются плохо и совсем не отвлекают внимания от занятий. Такие функции организма как дыхание, сердцебиение, занимающимся аутотренингом не воспринимаются и не 12.

контролируются. Для контроля за ними необходимо специальное целенаправленное самовнушение. На третьем уровне аутогенного погружения во время аутогенной паузы отдыха возникают яркие сюжетные цветовые картины (представления) даже баз словесных формул. Частота сердечных представлений уменьшается более чем на 26 ударов в минуты. Частота дыхательного ритма уменьшается более чем на 13 дыхательных циклов. Минимальное артериальное давление уменьшается более чем на 20мм.рт.ст., а максимальное D более чем на 35мм.рт.ст. Температура кожи тыльной поверхности кисти между большим и указательным пальцами под влиянием самовнушения повышается более чем на 2,ЗС.

После аутогенной паузы также может ощущаться внутренний толчок, своего рода сигнал к выходу из состояния глубокого аутогенного погружения. Для выхода из него необходимо некоторое время. При этом обязательно используются активизирующие формулы, выводящие ;

человека из глубокого аутогенного погружения и снимающие у него.

1.2 Психорегулирущая тренировка.

Долгое время аутогенная тренировка была основным способом само регуляции. Однако использование ее спортсменами высокого класса, в частности А. В. Алексеевым обнаружило ее недостатки. Была создана новая методика, названная «психорегулирующей тренировкой», в различных частях тела, так как спортсмены в дальнейшем с трудом избавляются этого чувства. В активизирующих формулах психорегулирующей тренировки, есть специальная формула, направленная на снятие чувства тяжести. Физиологической основой психорегулирующей тренировки является факт, что мышечная система за счет порпроцетивной импульсии является главным стимулятором тонуса коры головного мозга (около 60% активизирующих головной мозг воздействий с рецепторов приходятся на мышечно-суставные рецепторы). Поэтому, усиливая двигательную активность, можно усиливать активизацию мозга, и наоборот, расслабляя мышцы, можно ослабить тонизирующее влияние, переводя в мозге состояние пассивного бодрствования.

На фоне мышечной расслабленности уменьшается возбуждаемость центров, о чем свидетельствует уменьшение величины коленного рефлекса, уменьшение ощущения электрического раздражения и ответной реакции на него. Расслабление скелетных мышц сопровождается ослаблением психической активности человека, то есть ослабления внимания, памяти, эффективного мышления, эмоций. « Ряд известных спортсменов, пользуясь приемами расслабления, могли засыпать на короткое время между забегами на соревнованиях».

«И. П. Павлов подметил очень важную закономерность в деятельности нервной системы: по мере нарастания силы раздражения, нарастает реакция, но не бесконечно, а только до известного предела. Дальше нарастание реакции прекращается и развиваются явные признаки торможения. Это торможение называется запредельным».

Нервные клетки не ^останавливаются. Исчерпала клетка свои нервные ресурсы,.» она перестает функционировать, ее нет. Чтобы этого не происходило на выручку ей приходит ей запредельное торможение. Когда раздражение оказалось для клетки коры головного мозга оказалось сверх максимальными, и ее напряжение превысило пределы функциональных возможности, в ней развивается тормозной процесс, она как бы получает передышку. Спортсмен засыпает от усталости, делает фальстарт, все это отражение запредельного торможения ответ нервной системы на непосильное возбуждение.

«Нервная система оберегает сама себя от «мелких» возбудителей. Почти на всякое слабое раздражение она отвечает не возбуждением, а торможением. Это торможение является профилактическим, это профилактика служит тренировочным занятием для клеток нервной системы, так как повышает их устойчивость».

1.3 Психомышесная тренировка

Психорегулирующая тренировка сложна для юных спортсменов. Упрощенным вариантом психорегулирующей тренировки является психомышечная тренировка. Была создана методика с более простыми формулами словесного внушения, понятным детям. Психомышечная тренировка является вариантом психорегулирующей тренировки в сочетании с некоторыми элементами из методов Э. Джекобсона, и Л. Персиваля. Она требует меньше времени для овладения ею, а эффективность не меньшая, поэтому ею предпочитают пользоваться и взрослые спортсмены.

Однако чтобы научиться вводить себя в нужное состояние психической успокоенности с помощью этого метода, нужно уметь расслаблять скелетные мышцы до определенной степени. « А это как раз с трудом дается детям до 12 лет. В большинстве своем они не могут снизить тонус мышц по сравнению с тонусом покоя при само приказе «расслабиться»».

Наоборот, часто этот само приказ вызывает у них обратный эффект -напряжения мышц (правда в небольшой степени). Играют роль и нейраденомические особенности спортсменов: например, лиц с преобладанием торможения расслабляются лучше, чем лица с преобладанием возбуждения. «Ряд спортсменов, чтобы снизить тонус мышц по сравнению с его величиной в покое на 30-40%, другие же практически дополнительно не расслабляют свои мышцы по сравнению с покоем».

Очевидно, что для так называемых «напряженных» психомышечных тренировках будет менее эффективна, чем для расслабленных, и им нужно применят и другой способ психической само регуляции.

Эффективность психомышечной тренировки связана и с другим механизмом сосредоточением внимания, поэтому и напряженные, очевидно могут добиться некоторых результатов, применяя этот способ. Сосредоточение внимания можно развивать с помощью определенных упражнений и организовать с помощью некоторых приемов. В отличии от сосредоточения внимания в состоянии активного бодрствования, то есть в процессе деятельности, во время психической само регуляции рекомендуется сосредотачивать внимание так, чтобы не возникало ощущения напряжения. « Внимание должно быть бесстрастным, концентрироваться только на образах и ощущениях, связанных с расслаблением скелетных мышц».

Психомышечная тренировка- метод психического самовнушения, при котором работа мозга сосредоточена в основном на «тренировке представлений». Основное содержание метода составляют формулы, направленные на создание пониженной активности различных систем организма. На фоне такого состояния, многократно выполняющиеся упражнения на расслабления различных мышечных групп, активизирующие и мобилизирующие упражнения.

При разработке структуры психомышечной тренировки исходили из следующих соображений: - в первых для быстрого отключения и воздействия на нервно психические и двигательные функции, способствующего достижению спортивного результаты, требуется целенаправленная «загрузка» основных мышечных групп, выполняющих эти задачи. Чем специфичней спортивная задача, тем с более разной интенсивностью работают мышечные группы. Поэтому необходима и пропорциональная их релаксация.

-во вторых - каждый вид физической нагрузки психически воспринимается как приятный или не приятный. Поэтому параллельно с пропорциональной релаксацией необходимо активизировать общий эмоциональный настрой, как важный побудительный компонент.

В-третьих, наряду с пропорциональной мышечной релаксацией и эмоциональной активизацией создаются еще и благоприятные предпосылки для активизации конвективных процессов. В результате релаксации и активизации спортсмен должен быть готов успешно выполнять заданные или даже более высокие требования.

Для успешного выполнения высоких спортивных нагрузок спортсмен должен иметь хорошее общее состояние, легко поддающееся выполнению в побудительном и ориентационном аспектах, а также управлению с помощью психорегулирующих упражнений, когда уровень работоспособности ниже нормы для данного спортсмена. В этом состоянии требуется применение мер релаксации, которые приведут к дальнейшему кратковременному снижению работоспособности. Таким образом, будет, достигнут тот уровень расслабления и функциональный уровень, который представляет собой благоприятную предпосылку для общей активизации вастонавительных психовегетативных функций и психических процессов. Только вслед за этим целесообразно применять специальные меры, например направление на общую активизацию и повышение функционального уровня.

При выборе упражнений необходимо исходить из того, какие группы мышц несут самую большую работу. Выполнение двигательных упражнений двигательных упражнений основано на известных физиологических механизмах, помогающих расслаблению. Физиологический эффект больше с помощью целенаправленного психорегулирующего воздействия.

Процесс расслабления и последующей активизации происходит по четырем ступеням: первая ступень - общая перестройка и гармонизация состояния (воздействие на психику, психическое состояние, на сердечно-сосудистую систему). Применяемые упражнения расслабляющий бег, вдох, выдох;

Вторая ступень- целенаправленная психомышечная регуляция;

Третья ступень-общее расслабление всего тела. Здесь действует основной принцип само регуляции;

Четвертая ступень-активизация. Она достигается двигательно-имитационных упражнений, намеренья или идеомоторных упражнений и представляет собой целенаправленную двигательную акцентированную подготовку к выполнению конкретной спортивной нагрузки.

Психимышечная тренировка может применяться после тренировочных занятий, а также во время перерывов в соревновательной программе.

Психимышечная тренировка может проводиться в группе по 5-8 человек, или в одиночку.

1.4 Идеоматорная тренировка

Идеомоторная тренировка - планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение освоенного спортивно D технического навыка. Идеомоторная тренировка применяется на всех этапах тренировочной и соревновательной деятельности.

Активное представление выполняемых двигательных навыков способствует овладевайте ими, их укреплению, а также ускорению совершенствования.

Представление движений можно классифицироваться следующим образом: как идеальную картину реальных действий; как образ, помогающий освоению движений; как образ, который возникает в процессе контроля и исправления движений по ходу их выполнения, как связующее звено.

Механизм воздействия идеомоторной тренировки выражается в том, что за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура, которая соответствует ощущениям, представляемым или воображаемым движениям.

1.4.1Физиологическая основа

Каждый процесс обучения состоит из звеньев обратной связи информирующих о достигнутом эффекте и обеспечивающий достижение поставленной цели. При применении аналогичных схемреаферентные сигналы о результате реального движения воспринимаются как комплексная информация, поступающая от экстра и проприо регентов суставов, сухожилий и мышц. Их комплексность обеспечивает внесение поправок, необходимых для достижения конечной цели, в изменяющихся условиях, а также создает предпосылки для постоянного двигательных программ относительно конечной цели, адоптации их в конечной ситуации и к автоматизации навыка. Но в идеомоторной тренировке движения не выполняются реально и поэтому информация не может быть получена за счет эффекта воображаемого движения. То, что с помощью идеомоторной тренировки все же достигается позитивный эффект можно объяснить существованием внутренних кругов обратной связи. Можно предположить, что на каждом из этих уровней одновременно возникает «копия» эффективной двигательной команды и короткое время храниться там. Таким образом, происходит внутренний контроль на каждом кардинационом уровне. В это предположение вписывается и то, что у человека можно обнаружить коррекцию движений, основанную не только на обратной связи, сигнализирующей о двигательной фазе действий, но и о конечном результате.

Реальность представлений идеомоторного двигательного акта определяет объем вовлеченных во «внутренний) реализацию» уровней и этим самым эффективность идеомоторной тренировки.

Структура идеомоторной тренировки:

1. Внутренняя актуализация: а) экспозиционная фаза (программа нижней ступени аутогенной тренировки; некоторое упражнения);

б) обсервативная фаза (наблюдения) - оптическое изображение двигательного цикла с особым акцентированием основных моментов с помощью кино-видео записи или кинограмм; в) идеомоторная фаза(3-5 кратное внутренние представление в соответствии с письменным заданием).

2. Внешняя реализация: а) имитационная фаза элементы идеомоторного упражнения реально выполняются во временной последовательности в общих чертах или как бы повторяя воображаемое; б) фаза практической тренировки (упражнение тренированное идеомоторным методом, выполняется практически).

При разработке индивидуально эффективных идеомоторных программ следует учитывать ряд моментов: - в начальной фазе в процессе выполнения некоторых основных упражнений должна повышаться внутренняя «готовность к воображению» и снижается интенсивность воздействия внутренних и внешних помех;

- содержание программ идеомоторной тренировки должны вырабатывать совместно спортсмен, тренер, психолог и биомеханик. В процессе обучения изменяется потребность спортсмена в информации. Поэтому программы идеомоторной тренировки часть подлежат корректировке и должны учитывать уровень подготовленности спортсмена в данный момент;

- часто отвлекающиеся спортсмены, которым легко помешать, могут наговаривать содержание программы на магнитофонную ленту и перед идеомоторной тренировкой прослушать запись. Благодаря этому им легче будет сосредоточиться и вообразить услышанное;

-число повторений в идеомоторной тренировке зависит от уровня подготовленности спортсменов и задач обучения;

- информация, которою получает спортсмен во время тренировки, должна быть сформулирована ясно и однозначно, должна сопровождаться объяснениями, как надо выполнять упражнения.

1.5 Регулирующее музыкальное воздействие

Возможность воздействовать на состояние человека с помощью с помощью музыки известна со времени средневековья, но систематически применять это средство с целью терапии и профилактики психических нарушений стали только в последние 20-30 лет. В спорте была разработана модификация известной сегодня форме музыкальной терапии, имеющая ряд особенностей: музыка, комбинирующая со специальными формулами самовнушения, направленными на решение конкретных задач подготовки спортсмена. При этом психорегулирующее значения должны иметь ритм, темп, музыки, но не содержание ее, которое может вызвать не желаемые ассоциации; воспринимая музыку, спортсмен должен постоянно делить свое внимание между ней и ощущениями собственного тела.

Цель применения регулирующего музыкального воздействия в спорте состоит в формировании положительного эмоционального настроя, после высоких тренировочно- соревновательных нагрузок, создание оптимального предстартового состояния.

Для спортивной практики оказался приемлемый следующий способ проведения психорегулирующей тренировки с помощью музыки: Сначала идет установка на музыку, затем звучит музыка и после нее с помощью магнитофона будут произноситься формулы, направленные на расслабление, затем упражнения заканчиваются легкой расслабляющей гимнастикой.

Чтобы перейти к бодрствованию, использоваться активизирующая часть аутотренинга. Общее время тренировки сопровождаемой музыкой составляет 7-10 минут. Воздействие может быть усилено, если звук передается через стереонаушники. Это помогает отгородиться от внешних влияний. Эффекта перенасыщении при многократном повторении одних и тех же музыкальных произведений обычно не наблюдается. Тем не менее, рекомендуется слушать музыку одну и туже не более восьми раз, после чего ее необходимо менять, потому что в зависимости от музыкальной подготовленности и возрастных особенностей спортсменов рано или поздно может возникнуть слишком сильная привычка к данной музыке.

1.6 Наивная психорегуляция

В отличии от научно обоснованных психорегулирующих методов «наивные» приемы вырабатываются на основании субъективного опыта спортсмена при выполнении нагрузок на тренировке и соревнованиях.

Часто они являются результатом ситуации, связанным с пережитым успехом, достижение цели, оправдавшим их эффективность. Содержание их может также определятся примером других опытных спортсменов или тренера.

Приемы «наивной психорегуляции в большей степени обусловлены личностными особенностями спортсмена и не всегда могут быть рекомендованы другому человеку без предварительной проверки и коррекции. Эффективность этих приемов оценивается спортсменом субъективно и не всегда проверяется научными методами исследования. Приемы «наивной» психорегуляции при многократном применении в одних и тех же случаях начинают выполнять функцию разнообразных поведенческих программ. Тогда они становятся важным компонентом само регуляций спортсмена при подготовке и выполнении движений, а также при переходе к отдыху. Как правило эффект применения этих приемов проявляется немедленно.

Цель применения приемов «наивной психорегуляции» состоит в том, чтобы помочь созданию оптимальных внутренних условий для успешного выполнения двигательной деятельности. При этом идет закрепление положительной установки относительно самого себя, гармонизация и активация эмоционально эффективных процессов, повышение сосредоточенности, ускорение перехода к отдыху после больших тренировочных или соревновательных нагрузок, поддержание высокого уровня функциональной готовности и работоспособности.

Эффективности пеихорегулирующего воздействия «наивных» методов в большей мере зависит от отождествления целей спортсмена с содержанием упражнения, от фактической нагрузки, уровня подготовленности спортсмена и его индивидуального ракурса постановки проблемы.

Применение методов «наивной» психорегуляции в первую очередь усиливает стимулирующую и ориентирующую регуляцию и в меньшей степени влияет на осуществление самого процесса активной деятельности, то есть на управление выполнением движений. В сферу влияния « наивной» психорегуляции входит усиление позитивных и исключение негативных установок и предположений относительно себя самого, соперника, ожидаемого результата, условий и места проведения соревнований.

Прежде всего, имеется в виду выработка оптимистического соревновательного настроя. Сюда же относят и формы психического самовнушения, направленные на преодоление страха, монотонности, антипатии, например, при выполнении однообразных и продолжительных нагрузок, связанных с развитием выносливости. «Наивная» психорегуляция влияет также на мобилизацию работоспособности входе соревнования. При этом особенно целенаправленно активизируются эмоционально- волевые установочные процессы. Самомобилизация может быть направленная и на устранение нервной мотивационной посылки (Например, если стремление к выполнению цели обусловлено чеславием), а также на выработку правильной установки. Такие реплики «Он хотел победить любой ценой и «сломался»», являются примерами не правильной мотивации.

Тренировочные формы и методы «наивной» само регуляции используются преимущественно в фазе непосредственной подготовки к соревнованиям, но могут применяться и для подготовки к высоким тренировочным нагрузкам.

2. Простейшие методы психорегуляции

«Наивные» методы нередко являются следствием случайных находок и носят характер своего рода ритуала. «Для многих спортсменов важно, чтоб тренер обязательно сказал конкретные напутствующие слова, некоторым нужно отвлечься».

Возвращаясь к аутогенным методам воздействия, необходимо подчеркнуть, что и классический вариант аутогенной тренировки, и все ее разновидности предусматривают обязательное изменение уровня бодрствование, которое формируется путем словесного внушения. В результате субъект находиться в состоянии, напоминающем гипноз. Даже идеомоторная тренировка наиболее эффективна, когда уровень бодрствование значительно снижен.

Вместе с тем следует признать, что не все спортсмены могут достаточно эффективно могут использовать словесные формулы самовнушения. Кроме того, для само регуляции с изменением состояния активности подчас просто не находиться подходящих условий. Поэтому необходимо целенаправленно искать методы само регуляции, которые могут быть использованы в самых различных условиях, и в первую очередь непосредственно в процессе тренировок и соревнований. Однако это должны быть не случайные находки, а методы, научно обоснованные, которые можно заранее планировать для освоения. Это могут быть специальные формулы самовнушения, способы отвлечения (чтение книг, просмотр кинофильма) или целенаправленные приемы само воздействия (дыхательные упражнения), и, наконец, специальные приемы логики, позволяющие наиболее рационально построить тактику психической защиты.

Следует подчеркнуть, что, если «наивные» методы психорегуляции, возникнув при тех или иных обстоятельствах, приобретают затем достаточно стойкий характер как бы самопроизвольно, имея в ряде случаев формулу своего рода навязчивых образов или ритуалов, то остальные методы само регуляции необходимо специально подбирать, учитывая особенность характера спортсмена, его темперамент, специфику спортивной деятельности и многие другие обстоятельства. После того как простые методы само регуляции будут подобранны, их надо обязательно тренировать, добиваясь такого состояния, при котором в нужный момент использование их будет иметь автоматический характер. Иными словами, любое отклонение состояние спортсмена от нормы должно повлечь за собой автоматическое применение того или иного отработанного приема само регуляции.

Эти простые методы само регуляции могут быть использованы в рамках пауз психорегуляции, позволяющих в ряде случаев более рационально сочетать с данными методами приемы аутогенной и идеомоторной тренировок. Оптимальное психологическое состояние необходимо тренировать, и было бы неправильно рекомендовать все какой-то один метод само регуляции. Каждый спортсмен должен найти свои методы, наиболее удобные в конкретных ситуациях.

2.1 Использование приемов логики и самоприказов

Очень часто сложившаяся ситуация требует, чтобы человек умел хладнокровно разобраться в ней.

При этом логично сначала убедить себя в нерациональности имеющегося психического состояния, неадекватности нервного напряжения, а затем - в целесообразности другого стиля деятельности и поведения. В процессе логического осмысления ситуации и устранения, связанных с ней отрицательных эмоций можно пользоваться несколькими приемами. Снимать нервное напряжение можно, что называется поговорив самим с собой, убедив себя в несерьезности переживаний. Психическая защита строиться в данном случае на само убеждении в том, что трудные положения воспитывают умение даже из неудачи извлекать максимум пользы. Важно четко проанализировать, что произошло, где допущена ошибка, и сразу же представить себе, и сразу же представлять себе, какая может быть польза для будущей деятельности.

Очень важно учиться логически снимать чрезмерный азарт, убеждая себя в том, что «а я не очень хотел». Здесь речь идет не о воспитания безразличия, а умение кратковременно «выключать» свои эмоции, не давая им перейти предел управляемости.

Для выработки индивидуально значимых средств психической защиты весьма удобным может быть прием, построенный на механизме фантазии. Надо помечтать, как поступил бы при другом стечении обстоятельств. С одной стороны, такие образные представления помогают лучше избавляться от отрицательных эмоций, а с другой настроиться на основную деятельность, на претворение воображаемого в действие.

Само убеждении необходимо обязательно тренировать, постоянно используя их как стимул в преодолении трудных ситуаций, возникающих в каждодневной практике.

Хорошие спортсмены, привыкшие выполнять заданные инструкции, могут хорошо управлять собой с помощью внутренних само приказов типа: «Надо», «Иди», «Смелей». Важно систематически тренировать себя с таким дополнительным само приказом. В конечном счете, должна выработаться своего рода органическая связь между внутренней речью и действием. Само приказ при этом обретает дополнительную силу, становясь своего рода пусковым стимулом. Очень удобно объединять само приказы с само убеждением.

2.2 Использование образов, целенаправленное представление ситуаций

Лицам с художественным типом мышления помогает прием, основанный на «игре в кого-нибудь». Например, лыжник, преодолевающий сложный этап дистанции, может представить себя в роли любимого кино героя, участвующего в погони. Умение мысленно предоставлять себе образ для подражания, войти в нужною роль помогает обрести свой стиль поведения, и не только регулировать свое состояние, но и, если нужно, оказывать психологическое давление на противника.

При целенаправленном представлении ситуации, умению настроится или снять нервное напряжение помогает использование воображения. У каждого человека есть в памяти ситуации, в которых он испытывал покой, умиротворение, расслабление. У одних это пляж, приятное ощущение отдыха на теплом песке после купания, у других лес, зелень, ощущение запаха хвои.

Таких ситуаций может быть очень много, но выбрать надо самую значимую, способную вызвать нужные Эмоциональные переживания.

Можно актуализировать в памяти специальные знания по психорегуляции, постараться вновь пережить внушаемые ощущения. Очень полезно представить себе голос психолога, его тембр, особенности ритма и т.п. При настройке на конкретную деятельность рекомендуется выполнить эмоциональные сцены, ситуации, связанные с патриотизмом людей, героические поступки.

2.3 Изменение направленности сознания

Варианта этого способа саморегуляции разнообразны. Отключение состоит в умение думать о чем угодно, кроме обстоятельств, вызывающих психическое напряжение. Отключение большей частью требует проявления волевых усилий, с помощью которых спортсмен старается всеми средствами включить сферу сознания (путем концентрации внимания) посторонние предметы, объекты, ситуации, явления и т.п.

Переключение связано с концентрацией внимания и направлению сознания на какое-нибудь интересное дело, на чтение книги, просмотр кинофильма, фотографий.

Отвлечение состоит в ограничении спортсмена от деятельности;

пребывание в тишине, с закрытыми глазами, в спокойной расслабленной позе, при актуализации в представлениях ситуаций, в которых человек чувствует себя легко и спокойно, (отдых на берегу моря, в лесу).

Эффективность этих способов само регуляции зависит, вероятно, от силы возникшей у спортсмена доминанты и от индивидуальных особенностей. «Интересно в связи с этим высказывание польской бегуньи Ирены Киршенштейн о своем состоянии на старте и его регуляции: «Сейчас в спортивном мире модной стала психологическая обработка, с помощью которой Пытаются отвлечь спортсменов от мыслей о предстоящем старте, успокоить их. Я в это не верю «Для меня лучше всего заняться, чем ни будь, самой заставить себя забыть о том, что мне предстоит»».

Во многих случаях эффективнее, не отвлекать внимание (сознание) от мучительных раздумий на деловую сторону работы, осмысление трудностей через их анализ, уточнение инструкций и заданий, проверку и опробование спортивных снарядов, мысленное повторение упражнения.

2.4 Сознательное управление мышечным тонусом, контроль за состоянием голоса и дыхания

Мышечный тонус показатель не только работоспособности и функциональной подготовленности спортсмена, но и его эмоционального состояния.

Как правило, нерациональное нервно-психическое напряжение сочетается с ненужным напряжением мускулатуры, а это, в свою очередь, еще больше увеличивает нервную нагрузку. Если верно, что глаза зеркало души человека, то выражение лицо-зеркало психического состояния. Стоит нахмуриться, принять грустное выражение лица, как станет действительно грустно. И наоборот, улыбка способно сделать чуду. Умение улыбнуться даже в тяжелой ситуации, убрать ненужную скованность, психическую напряженность, мышечную зажатость повышает способность человека к лучшей реализации своих возможностей.

Очень важно уметь целенаправленно устранять напряжение мышц лица. Контролю и регуляции (произвольной) напряжения мышц лица помогают перетряхивающее движения головой. Эффект может быть усилен, если голову при этом опустить. Полезно также опускать голову и одновременно сгибать туловище в пояснице. Можно отводить голову на зад, затем возвращать в исходное положение. При этом должно появляться чувство, что на лице как бы разглаживаются морщины, и оно делается молодым.