

Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Свердловской области спортивная школа олимпийского резерва
по самбо и дзюдо имени Александра Козлова

Методическая разработка на тему:
«Психологическая подготовка самбиста»

Составитель: Коростелёв А.Б.
тренер-преподаватель
ГАУ ДО СО СШОР
по самбо и дзюдо
имени Александра Козлова

Екатеринбург
2025

Психологическая подготовка самбиста

Психологическая подготовка самбиста играет всё более значимую роль в комплексной системе тренировок, направленных на совершенствование психики спортсмена. Недостатки в морально-волевой подготовке часто становятся причиной досадных поражений как отдельных самбистов, так и целых команд, а также могут приводить к серьёзным нарушениям моральных и этических норм. Основная цель моральной, волевой и специальной психологической подготовки заключается в воспитании моральных и волевых качеств спортсмена. Эти качества можно рассматривать как систему, в которой моральные качества делятся на несколько ключевых аспектов:

Коллективизм: включает такие качества, как товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, забота и дружелюбие. Эти качества способствуют созданию сплочённого и поддерживающего коллектива.

Дисциплинированность: охватывает точность, честность, скромность и уважительность. Эти качества помогают спортсмену соблюдать установленные правила и нормы поведения.

Общественная активность: способность спортсмена активно участвовать в жизни коллектива и общества, проявляя инициативу и ответственность.

Трудолюбие: включает творчество, новаторство, мастерство и бережливость. Эти качества способствуют достижению высоких результатов через упорный труд и стремление к совершенству.

Принципиальность: включает убеждённость и энтузиазм, что позволяет спортсмену придерживаться своих убеждений и принципов в любых ситуациях.

Гуманизм, патриотизм и интернационализм: эти качества формируют уважительное отношение к другим людям, культурам и народам, а также любовь к своей стране.

Эти моральные качества развиваются через специальные упражнения в процессе занятий самбо. Важно также воспитывать способность самбиста соблюдать нормы общечеловеческой морали, что способствует формированию целостной и гармоничной личности. Мотивация является ключевым элементом, побуждающим самбиста к действию. Мотив - это побудительная причина, основание или повод к какому-либо действию или поступку. Сила воли проявляется в способности спортсмена следовать целевой установке, несмотря на внутренние конфликты между «нужно» и «хочу». Если целевая установка побеждает, то говорят о сильной воле. Если же побеждает мотив, связанный с удовлетворением потребностей, не связанных с достижением цели, то говорят о слабой воле.

Воспитание волевых качеств направлено на развитие способности самбиста достигать поставленных целей, преодолевая психологические трудности. Воля выражается в способности борца преодолевать внутренние препятствия и умении «бороться» с самим собой. Способность преодолевать чувства высокой интенсивности свидетельствует о высокой степени развития воли. Чувства обычно подавляются чувством долга, которое связано с потребностью в достижении цели и удовлетворяется через инстинкт борьбы. Спортсмены часто выражают этот

процесс через слова «нужно» и «хочу». Наиболее важные волевые качества включают выдержку, смелость, настойчивость, решительность и инициативность.

Как и физические качества, волевые качества и психологическая подготовка рассматриваются как общая и специальная.

Общая психологическая подготовка направлена на выработку способности преодолевать чувства и эмоции высокой интенсивности, тогда как специальная подготовка направлена на то, чтобы самбист в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности. В процессе тренировок спортсменов и тренер стремятся к тому, чтобы соответствующие чувства были минимальны или не ощущались.

В зависимости от подготовленности соперника самбист использует общие и специальные качества в большей или меньшей степени. Воспитание смелости заключается в развитии способности преодолевать чувство страха, который возникает в результате оценки опасности, грозящей жизни, здоровью или престижу самбиста. Интенсивность чувства страха зависит от оценки степени опасности в конкретной ситуации. Для развития смелости используются упражнения, такие как падения с различной высоты, кувырки с гирей, упражнения самостраховки и другие. Воспитание выдержки направлено на развитие способности противостоять воздействию чувств и эмоций, проявляя стойкость и не меняя целевой установки. Выдержка измеряется временем, в течение которого самбист может преодолевать чувства и эмоции определённой интенсивности. Выдержка воспитывается системой дозированных упражнений, которые должны быть посильными для спортсмена. Важно учитывать пределы возможностей человеческого организма, чтобы избежать нежелательных изменений и нарушений функций органов и систем. Специальная выдержка связана с физическим качеством - выносливостью. Воспитание настойчивости заключается в развитии способности добиваться поставленной цели, несмотря на неудачи. Настойчивость связана с преодолением отрицательных эмоций и чувства неуверенности после первых неудачных попыток. Настойчивость измеряется количеством неудачных попыток выполнения действия до того момента, пока самбист не откажется от повторения или не попытается выполнить действие другим способом. Воспитание решительности направлено на развитие способности быстро принимать и исполнять решения без колебаний. Решительность измеряется временем выполнения двигательной задачи от постановки задачи до исполнения. Общая решительность совершенствуется постановкой задач для деятельности различного масштаба и контролируется своевременным выполнением решений. Специальная решительность выражается в способности спортсмена принимать и исполнять решения в меняющейся обстановке соревнований. Это качество развивается через схватки по заданию, схватки с односторонним сопротивлением, схватки в определённом положении, схватки с форой и схватки на быстрое достижение чистой победы. Воспитание инициативности заключается в развитии способности создавать внутреннее побуждение к новым формам деятельности и начинать действовать раньше других. Инициативность измеряется количеством новых, разнообразных приёмов, средств и методов ведения поединка. Общая инициативность развивается через упражнения, содержащие новые решения одной задачи и решения разнообразных нетипичных задач. Специальная инициативность

достигается высоким качеством выполнения действий и измеряется количеством приёмов, чисто выполняемых самбистом в схватках. Формирование моральных качеств самбиста направлено на выработку навыка соблюдения установленных норм поведения, несмотря на сбивающие факторы и соблазны. Тактичность, как чувство, подсказывающее, что можно сделать или сказать в данной ситуации, трудно воспитывать, так как требует оценки ситуации и принятия решения на уровне интуиции. Основным методом воспитания тактичности является постановка задач, требующих выбора действий или высказываний в адрес товарища. Дисциплина должна быть сознательной, и самбист должен осознавать необходимость установленных порядков и норм. Точность как способность аккуратно и пунктуально соблюдать установленный порядок развивается через упражнения, требующие хорошо рассчитать путь и время. Неточность спортсмена воспринимается коллективом как нарушение установленных норм и отрицательно влияет на сплочённость коллектива и отношение к нему. Психологическая направленность содержания разминки заключается в подготовке организма самбиста к деятельности в основной части занятия или к схватке на соревнованиях. Общая часть разминки направлена на подготовку всех систем организма к предстоящей работе, в первую очередь мышечной, сердечно-сосудистой и частично нервной. Специальная часть разминки обеспечивает психологическую подготовку нервной системы к работе на тренировке или в предстоящей схватке на соревнованиях.

Особенности психологического состояния самбистов при подготовке к спортивным соревнованиям

Центральное место в психологии соревновательной деятельности спортсменов, в том числе самбистов, занимает исследование следующих психических состояний: психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, стресс, предстартовое волнение. Эти состояния характеризуются как предрабочие в случаях значимой деятельности с неопределённым исходом.

Выделяют три стадии психического перенапряжения:

Первая стадия - нервозность. Ее признаки - капризность, неустойчивость настроения, внутренняя (сдерживаемая) раздражительность, возникновение неприятных, иногда болезненных ощущений в мышцах, внутренних органах и пр.

Вначале они проявляются редко и не очень выражены. Когда появляется капризность, спортсмен остается организованным, дисциплинированным, как всегда, качественно выполняет задания тренера-преподавателя, но периодически выражает недовольство то каким-нибудь тренировочным заданием, то тоном обращения с ним, то бытовыми условиями и. т.д. Это проявляется не только в словах, но и в мимике, жестах, всем поведении спортсмена. У взрослого спортсмена каприз - это первое проявление слабости, усталости, это инфантильная реакция на трудную ситуацию в условиях конфликта между пониманием и нежеланием действовать.

Неустойчивость настроения выражается в том, что спортсмен то смеется в ответ на шутки, то ходит мрачный, насупившийся, создавая впечатление недовольства всем. При незначительном успехе он испытывает неадекватную

радость, которая, однако, быстро сменяется негативным отношением к окружающему.

Внутренняя раздражительность чаще всего замечается во взгляде, мимике, пантомимике, но пока не выражается в более крупных поведенческих актах. В своих высказываниях спортсмен становится более прямолинеен, иногда язвительен, но спонтанную раздражительность контролирует и сдерживает.

Появляются неприятные, иногда болезненные ощущения в мышцах, внутренних органах, суставах, коже, и. т.д., которые быстро проходят или переходят с одной части тела на другую.

Проявление признаков психического перенапряжения в наиболее нагрузочные периоды тренировки можно считать закономерными.

Вторая стадия - прочная стеничность. Ее признаки - нарастающая, несдерживаемая раздражительность. Эмоциональная неустойчивость, повышенная возбудимость, беспокойство, напряженное ожидание неприятности.

Нарастающая, несдерживаемая раздражительность выражается в том, что спортсмен проявляет гневливость, направляя ее на товарищей, тренера, нередко на совершенно случайных людей. Спортсмен утрачивает самообладание.

Не выдерживая нагрузки, спортсмен может не явиться на тренировку, или отказаться что-либо выполнить из заданий тренера-преподавателя. Часто спортсмен остается корректен с тренером, а всю аффективную реакцию изливает на людей посторонних, случайно подвернувшихся ему под руку.

Эмоциональная неустойчивость выражается в нарушении оптимального уровня эмоционального возбуждения, чаще всего в сторону перевозбуждения. Становятся отчетливыми колебания работоспособности, появляется еще большая, чем на первой стадии, выраженная неустойчивость настроения, нередко индивидуально своеобразная.

Внутреннее беспокойство и напряженное ожидание неприятностей становится постоянным спутником спортсмена. То, что раньше воспринималось естественным, само собой разумеющимся, начинает казаться спортсмену отклонением от нормального течения событий, сигналом возможного неуспеха. Сомнения в целесообразности дальнейших усилий, неудовлетворенность собой, окружающими, образом жизни означают, что психическое перенапряжение зашло столь глубоко, что близка третья стадия. У некоторых спортсменов вторая стадия бывает кратковременна и не выражена, в этом случае можно говорить о переходе первой стадии сразу в третью.

Третья стадия - астеничность. Ее признаки: общий депрессивный фон настроения, тревожность, неуверенность в своих силах, высокая ранимость, сенситивность.

Общий депрессивный фон настроения выражается в подавленности, угнетенности, заторможенности, пассивности, снижении общего тонуса и мотивации деятельности, отсутствии привычных желаний (не слушает музыку, не идет в кино, избегает общения и. т.д.). Преобладающим является мотив долженствования, недостаточное развитие которого в этом состоянии приводит к резкому ухудшению качества исполнения тренировочных заданий, пропуску тренировок.

Ставится под сомнение запланированный результат, возможность выигрыша даже у слабых противников, предсоревновательные тренировочные результаты спортсменов склонен интерпретировать в пессимистичных, не предвещающих успеха тонах. Возможно появление страха.

Тревога (тревожность) выражается в нарушении внутреннего психологического комфорта, переживание сильного беспокойства, или даже страха в ситуациях, ранее относительно безразличных для спортсмена.

Неуверенность в своих силах является следствием мыслей о несоответствии своих возможностей поставленной цели. Как тревожность, так и уверенность (неуверенность) в себе могут быть свойствами личности, так и носить ситуативный характер, отражая состояние спортсмена. В данном случае речь идет о таком психическом состоянии, когда даже уверенный в себе, в своих силах спортсмен начинает сомневаться, что их хватит для достижения цели. Крайние случаи развития этого состояния приводят к отказу от цели и уходу из спорта.

В основе психического напряжения лежит взаимодействие двух видов регуляции в деятельности спортсмена: эмоциональный и волевой. Первый порождает переживание, второй - волевое усилие.

Часто переживание спортсмена, возникающие перед соревнованием, достаточно успешно стимулируют его, сводя к минимуму волевые условия. В то же время любое волевое усилие имеет своей основе эмоциональное начало. Как известно, эти понятия глубоко взаимосвязаны.

Предсоревновательное эмоциональное напряжение регулируется целенаправленным волевым усилием. Эмоции вызывают энергетический выброс, а воля определяет экономичность использования этой энергии. История спорта знает немало примеров, когда рекордные достижения становились результатом эмоций, управляемых волей.

Схема динамики предсоревновательных психических состояний спортсмена в период, предшествующий старту, и в момент старта

В обыденной жизни, при отсутствии экстремальных ситуаций, уровень психического напряжения находится в пределах нормы. Его колебания соответствуют состояниям человека, начиная от дремотных до активных. За несколько дней до старта уровень напряжения сохраняется близким к норме. Если он остается таким до дней старта, то спортсмен находится в состоянии стартового безразличия.

В этом случае можно говорить уверенно, что этот спортсмен на соревнованиях продемонстрирует достигнутый уровень подготовленности, но его резервные возможности не реализуются. Обычно с приближением соревнования напряжение возрастает. Спортсмены, неустойчивые эмоционально, испытывают его за неделю и больше, эмоционально устойчивые - чаще всего только в день старта.

Наиболее благоприятным случаем считается тот, когда оптимальный уровень напряжения совпадает со временем старта. Возникающее в таких случаях состояние называют состоянием боевой готовности. Тогда на соревнованиях спортсмен максимально реализует свою подготовленность при большом воодушевлении

и подъеме, используя все резервные двигательные, волевые и интеллектуальные возможности.

Наиболее благоприятным случаем считается тот, когда оптимальный уровень напряжения совпадает со временем старта. Возникающее в таких случаях состояние называют состоянием боевой готовности. Тогда на соревнованиях спортсмен максимально реализует свою подготовленность при большом воодушевлении и подъеме, используя все резервные двигательные, волевые и интеллектуальные возможности.

Оптимальный уровень психического напряжения может не совпасть со временем старта. Однако сохранить оптимальный уровень готовности к деятельности длительное время практически невозможно. В этих случаях психическое напряжение усиливается, переходя в напряженность, так, что в результате спортсмен оказывается в состоянии стартовой лихорадкой. В этом состоянии его нервная система находится на грани возможностей выдержать концентрированное возбуждение. Некоторые спортсмены способны продолжительное время находиться в этом состоянии без ущерба для спортивного результата. Но есть и другие, которые быстро обнаруживают в поведении элементы торможения. Однако, как это уже доказано наукой, в любом случае состояние стартовой лихорадки снижает надежность спортсмена и вероятность достижения им высокого результата, хотя и не обязательно результат должен быть низким. Существуют отдельные случаи, когда спортсмен, находясь в состоянии стартовой лихорадки, показывает очень высокий результат. Но определяется это особенностями непосредственной подготовки к выполнению действий. Наихудший вид предстартового состояния возникает, когда уровень психического напряжения резко падает - это состояние стартовой апатии. Этот период обычно краток по времени. Как правило, апатия возникает в результате перехода от максимального психического напряжения к состоянию неподвижности (ступор) и является следствием острого перенапряжения в предсоревновательной ситуации.

Стартовая апатия - это снижение мотивации деятельности, волевой активности и чувства ответственности. Она не позволяет спортсмену реализовать даже достигнутый уровень подготовленности.

Формы предстартовых ситуаций	Готовность к борьбе	Стартовая лихорадка	Стартовая апатия (заторможенность)
Физиологические показатели	Все физиологические процессы протекают нормально	Сильное возбуждение, острые вегетативные сдвиги (значительное учащение пульса, потение, позывы к мочеиспусканию, дрожь, ощущение слабости в нижних конечностях)	Вялые, сильно заторможенные движения, зевота

Психические показатели	Легкое возбуждение, нетерпеливое ожидание состязания, оптимальная способность к концентрации, самообладание в поведении, ощущение силы	Сильная нервозность, не контролируемые движения, рассеянность, забывчивость, неуверенное поведение, торопливость, необоснованная суетливость	Вялость, медлительность, робость, упадок настроения, желание отказаться от состязания, усталость, неспособность начать работу
Действия во время соревнования	Организованное, согласованное с тактическим планом включение в соревнование, ясная ориентация, четкий контроль ситуации, все силы тактически правильно вводятся в действие, ожидавшийся соревновательный результат достигается или превышает	Деятельность спортсмена частично дезорганизована: он борется "безголовы", теряет тактическую линию, чувство темпа, преждевременно выдыхается; не владеет двигательными координациями, при высоких технических требованиях множатся ошибки; сильная скованность	Не ведется энергичная борьба, активность воли быстро падает, спортсмен не способен мобилизовать силы; после соревнования остается неизрасходованный запас сил, поскольку все действия выполнялись на недостаточно качественном уровне

Спортсмен должен знать, что соревновательная лихорадка и связанные с ней симптомы овладеют им.

Раннее предстартовое состояние начинается с момента извещения спортсмена о его участии в данном соревновании. Признаки волнения появляются в зависимости от важности старта. Даже мысль о соревновании приводит к учащению пульса, может появиться бессонница, пропасть аппетит, обозначиться резкая реакция на шутки друзей. Спортсмен не должен постоянно думать о соревнованиях. Тренировки в последние дни должны быть интересны, направлены на то, чтобы спортсмен поверил в свои силы. Большое значение имеют средства отвлечения (увлекательная литература, любимое дело).

Предстартовое состояние возникает в связи с непосредственной подготовкой к соревнованиям в пути и по прибытии на место их проведения. Стартовое возбуждение начинается с момента старта и может достигнуть апогея во время соревновательного поединка.

Регулированию предстартового состояния способствует разминка. Спортсмены с сильно выраженной «предстартовой лихорадкой» должны проводить разминку спокойно. Резкая, интенсивная разминка необходима для склонных к апатии.

Спортсмен, знающий симптомы «предстартовой лихорадки», может взять себя в руки и добиться улучшения результатов с помощью самовнушения: «Я хорошо

подготовлен к соревнованиям, моя восприимчивость повысится благодаря небольшому возбуждению».

Такое самовнушение достигается сравнительно просто. Для более глубокого овладения основами самовнушения необходимо ознакомиться с основами психорегулирующей тренировки (приложение 1).

Завершающим этапом всей психологической подготовки к соревнованиям служит непосредственная подготовка к соревновательному поединку. В это время основная задача заключается в максимальной сосредоточенности внимания самбиста, которое становится главным фактором. Из сознания должно исчезнуть все, что не относится к действиям в соревновании.

Спортсмен должен научиться не реагировать на внешние раздражения. Возникает состояние, названное К.С. Станиславским публичной отрешенностью.

Роль психологической подготовки к спортивным соревнованиям

Психологическая подготовка - новая, малоизученная область. Одна из наиболее интересных проблем в ней - выбор оптимального поведения во время соревнований, принятия решений в каждой конкретной соревновательной ситуации.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию направлена на формирование у самбистов психической готовности именно к данному конкретному соревнованию, то есть на то, чтобы перед соревнованием и в ходе его спортсмен находился в психическом состоянии, обеспечивающем эффективность и надежность саморегуляции поведения и действий. Главными составляющими этого состояния являются установка на полную реализацию всех своих возможностей для достижения цели - победы или намеченного результата и определенный уровень эмоционального возбуждения, способствующий, с одной стороны, проявлению необходимой двигательной и волевой активности, а с другой - точности и надежности управления этой активностью.

И соревновательная целевая установка, и уровень эмоционального возбуждения (напряженности) зависят от того, какова у спортсмена потребность в достижении цели. Интенсивность такой потребности определяется личной и общественной значимостью результата соревнований. Кроме того, обе составляющие состояния психической готовности зависят от того, как высоко оценивает спортсмен, свои шансы достичь поставленной соревновательной цели. Оценка вероятности достижения цели является следствием отражения в сознании спортсмена

своей разносторонней готовности к соревнованию (здесь как раз становится очевидной связь между функциональной, физической, технической, тактической подготовкой спортсмена и его предсоревновательным психическим состоянием);

предполагаемых условий предстоящего соревнования и особенно силы своих соперников.

Именно на основании сравнения своих возможностей с возможностями соперников и с учетом прогнозируемых условий предстоящего соревнования спортсмен оценивает вероятность достижения цели.

Поскольку для оптимального психического состояния важна высокая субъективная оценка вероятности достижения цели, постольку намеченная соревновательная цель должна быть реальной, пусть труднодостижимой, но такой, какую спортсмен на данном конкретном этапе своей подготовленности может добиться.

Исходя из сказанного, следует считать, что психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна включать:

- определение цели участия в соревновании;
- создание установки на достижение этой цели;
- формирование уверенности в высокой вероятности такого достижения.

Для всего этого спортсмену нужно получить и переработать множество различной информации.

Общая система звеньев психологической подготовки к соревнованиям состоит из:

- 1) сбор достаточной и достоверной информации об условиях предстоящего соревнования и в особенности о противниках;
- 2) пополнение и уточнение информации о тренированности, возможностях спортсмена к началу соревнования;
- 3) правильное определение и формулировка цели участия в соревновании;
- 4) формирование общественно значимых мотивов выступления в соревновании;
- 5) вероятное программирование соревновательной деятельности;
- 6) специальная подготовка к встрече с соревновательными препятствиями различной степени трудности (особенно неожиданными) и упражнение в их преодолении;
- 7) предусмотрение приемов саморегуляции возможных неблагоприятных внутренних состояний;
- 8) отбор и использование способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнования, восстановление ее в ходе соревнования.

В виде спорта «самбо» условия, в которых проходят соревнования, отличаются от условий тренировочных занятий.

Спортивный результат складывается из трех составляющих:

- физической подготовки;
- функциональной подготовки;
- совершенствования механизмов нервно-психической регуляции деятельности и поведения самбиста.

Спортивный результат снижается при ослаблении любой из этих «трех опор».

Многочисленные исследования показывают, что отрицательные формы предстартовых состояний не только вызывают отчетливо переживаемый психический дискомфорт, но и отрицательно воздействуют на готовность к спортивной борьбе и на результат соревнования.

Тренерам-преподавателям необходимо готовить спортсменов не только в физическом и тактическом плане, но и добиться у них противостояния многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее

влияние и вызывающим рассогласования функций, т.е. проявления высокой надёжности в соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка предусматривает планомерное развитие необходимых качеств, способствующих развитию психических, технических и тактических возможностей спортсмена. Непосредственная психологическая подготовка к соревнованиям должна базироваться на информации о возможных и явных соперниках, состоянии мест соревнований и др. Изучение этих факторов и реальная оценка уровня достижений спортсменов должны служить основой для формирования стоящей перед нами задачи.

Знание предстоящих трудностей дает возможность путем соответствующей тренировки, в том числе психологической, приучить самбиста к нужным условиям.

Список использованных источников и литературы:

1. Кусова Д.О. Исследование состояния психической готовности к соревнованиям у квалифицированных борцов / Д.О. Кусова, А.А. Гагулаева // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2018. – № 2 (218). – С. 135–140.
2. Мошков В.Н. Общие основы физической культуры. – М.: Медицина, 2003. – 284 с.
3. Педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов; под ред. В.А. Сластенина. – М.: Академия, 2002. – 527 с.
4. Психологическая подготовка самбиста // Сайт о самбо, техника борьбы самбо, уроки самбо, биография знаменитых самбистов и другое. — URL: <http://www.allaboutsambo.ru/psixologicheskaya-podgotovka-sambista/> (дата обращения: 12.01.2025).
5. Спортивная борьба: классическая, вольная, самбо. Учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. Галовского Н.М., Катулина А.З. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 340 с.
6. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студ. фак. физ. культуры пед. институтов / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1997. – 264 с.
7. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика. В 4-х книгах. Книга 1-я. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 188 с.
8. Самойленко И.И. Психологическая характеристика самбо / И.И. Самойленко, 2012. – URL: <https://nsportal.ru/kultura/sotsialno-kulturnaya-deyatelnost/library/2017/09/15/psihologicheskayaharakteristika-sambo/> (дата обращения: 12.01.2025).
9. Семенцова Я.С. Психологическая подготовка самбистов / Я.С. Семенцова // Молодой ученый. – 2019. – № 9 (247). – С. 174–176. – URL: <https://moluch.ru/archive/247/56977/> (дата обращения: 22.01.2025).

Основы психорегулирующей тренировки и аутотренинга

Увеличение нервно-психического напряжения постоянно сопровождает спортсменов перед спортивными соревнованиями.

Сбрасывать нервно-психическое перенапряжение через каналы мышц во всех отношениях предпочтительнее, чем использовать различные лекарственные средства.

А вот когда возникшее нервно-психическое перенапряжение удаляется по каналам расслабленных теплых мышц, этот процесс протекает по законам нормальной физиологии и никаких отрицательных побочных явлений не бывает.

Одним из способов достижения такого состояния является *аутотренинг*. Вариантом аутотренинга, который позволяет легко и быстро сбрасывать возникшее перенапряжение в головном мозге, является так называемая *психорегулирующая тренировка*.

Ознакомьтесь с некоторыми теоретическими положениями из науки о функциях нервной системы и разберитесь в сущности процесса самовнушения.

1. Слово и образ.

Услышав какое-либо слово, например, «яблоко», мы невольно начинаем мысленно «видеть» яблоко. А после слова «книга» мысленно как бы видим книгу. Таким образом, многие слова вызывают в нашем головном мозге мысленные образы, соответствующие этим словам.

Хотя говорится, что «словом можно и убить, и воскресить», главное действие оказывают не сами слова как таковые, а те мысленные образы, которые встают за словами.

Психический процесс в виде мысленных образов – процесс нематериальный, способен вызвать весьма определенное материальное явление. Следовательно, психическое начало может оказывать воздействие на физические процессы в организме человека. Причем чем точнее, конкретнее мысленный образ, тем сильнее он действует.

Мысленные образы, порождаемые словами, бывают двух категорий: представление и воображение.

Различие между ними состоит в следующем: представлением называется мысленный образ, возникший на основе информации, поступившей в головной мозг от реально существующих предметов или явлений. А воображением называется психический процесс, при котором мысленные образы воссоздаются в таком виде, в каком они не могут быть восприняты в реальности с помощью наших органов чувств (зрения, слуха, обоняния и т. д.).

О представлении и воображении рассказано потому, что во время занятий аутотренингом по методу психорегулирующей тренировки придется использовать как представление, так воображение.

2. Сущность самовнушения.

Наука подтвердила наличие такого феномена, когда головной мозг находится в дремотном состоянии, у него появляется очень важное свойство - он становится повышено чувствительным к словам и связанным с ними мысленным образам. Следовательно, для того чтобы слова и их мысленные образы обрели свою предельную силу, они должны воздействовать на мозг, находящийся в дремотном, сноподобном состоянии. Именно этой особенностью, воздействием на пассивный, дремлющий мозг, самовнушение и отличается от других способов регуляции психического состояния, например таких, как само-убеждение, само-ободрение, само-приказ и т. п., которые осуществляются во время бодрствующего, активного сознания.

Под дремотностью понимается такое состояние, при котором головной мозг уже не активен, как днем, но еще и не спит, как ночью. Другими словами, это переходное состояние между бодрствованием и сном во время засыпания и между сном и бодрствованием в часы пробуждения.

В практике самовнушения необходимо, чтобы дремотное состояние длилось столько времени, сколько требуется для решения той или иной задачи. Таким образом, дремотностью, ее длительностью и глубиной нужно уметь управлять, не «проваливаясь» в сон и не выходя в обычное бодрствование.

Введя себя в дремотное состояние, человек обретает возможность влиять словами и соответствующими им мысленными образами на такие функции организма, которые не подчиняются волевым приказам, направленным на самого себя в обычном, бодрствующем самочувствии. Так, например, если приказать сердцу «бейся медленнее», его ритм не изменится. Но если, предварительно погрузившись в дремоту, мысленно сказать (и соответственно мысленно «увидеть»): «Мое сердце бьется все медленнее и медленнее...», частота сердечных сокращений действительно станет реже.

Итак, первый главный механизм, лежащий в основе процесса самовнушения, состоит в умении погружаться в дремотное, сноподобное состояние и сохранять его необходимое время под контролем собственного сознания.

Второй механизм заключается в умении предельно сосредоточивать свое ненапряженное внимание на том, чем занимаешься в данный момент. Известно, чем внимательнее мы занимаемся каким-либо делом, тем оно идет успешнее, тем выше, как принято говорить, его коэффициент полезного действия. При высокой сосредоточенности на чем-то одном наш мозг автоматически отключается от всего постороннего и ничто другое просто не может «войти» в сознание.

Будучи предельно сосредоточенным, внимание в практике аутотренинга должно, тем не менее, оставаться совершенно ненапряженным. Только оставаясь спокойным и ненапряженным позволяет сохранять дремотное состояние. Любое же психическое напряжение, в том числе и процесса внимания, разрушает дремотность и выводит занимающегося из нее в состояние той или иной активности.

Возможности, заложенные в двух главных механизмах самовнушения, делают действие этого метода гораздо сильнее, чем, скажем, действие само-убеждения.

Два главных механизма самовнушения - дремотное состояние и сосредоточенное ненапряженное внимание - лежат в основе большинства методов аутотренинга.

Для того чтобы понять, как достигается дремотное состояние и сосредоточенность внимания при занятиях психорегулирующей тренировкой, необходимо предварительно познакомиться с теми взаимоотношениями, которые существуют между головным мозгом и скелетными мышцами.

3. Мозг и мышцы.

Мы устроены так, что в моменты психического возбуждения наши скелетные мышцы непроизвольно напрягаются. Внешний вид любого раздраженного или возмущенного человека свидетельствует и о выраженном мышечном напряжении. И наоборот, когда мозг спокоен, скелетные мышцы тоже непроизвольно расслабляются. Мозг спит, и мышцы сами по себе расслабляются.

Однако не только состояние мозга отражается на мышцах, но и мышцы, в свою очередь, определенным образом влияют на мозг, на психическое самочувствие. Дело в том, что от любой, самой маленькой мышцы в мозг непрерывно поступают сигналы о ее состоянии.

Биологические импульсы, поступающие от мышц в головной мозг, несут не только информацию о состоянии «периферии тела», но и являются своеобразными раздражителями, стимулирующими деятельность мозга, возбуждающими его. Чем напряжённее и активнее мышцы, тем, естественно, больше импульсов идет от них в мозг, тем в большей степени он активизируется. И наоборот, чем менее деятельны и расслабленнее мышцы, тем меньше импульсов поступает от них в головной мозг. А когда мозг получает все меньше и меньше возбуждающих сигналов с «периферии тела», он начинает успокаиваться, погружаясь сначала в дремотность, а потом и в глубокий сон. Эта физиологическая закономерность и используется в психорегулирующей тренировке для сознательного целенаправленного достижения дремотного состояния и руководства им.

ПЕРВОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

В психорегулирующей тренировке (далее - ПРТ) для удобства обучения расслаблению все мышцы тела условно разделены на пять групп: мышцы рук (от плечевых суставов до кончиков пальцев), ног (от тазобедренных суставов до подошв), туловища (от шеи до тазобедренных суставов), шеи (от подбородка до ключиц спереди и от линии роста волос до верхнего края лопаток сзади), и, наконец, мышцы лица.

Представьте, что вы находитесь в помещении, где висят пять больших ламп, а в углу слабо светится небольшой ночник. Лампы - это группы мышц, а ночник - контроль спокойно сосредоточенного внимания. Вот вы расслабили, выключили из напряжения мышцы рук (как бы потушили одну лампу), стало немного «темнее». Затем выключили мышцы ног (потухла вторая лампа) - стало еще «темнее». Не торопясь, последовательно расслабляя мышцы туловища, шеи, лица, мы как бы тушим лампу за лампой и погружаемся в приятную темноту - дремотное состояние, контроль за которым осуществляет спокойное, ненапряженное внимание - маленький непотухающий ночник.

Занимаются аутотренингом обычно в одной из трех основных поз. Самая удобная из них - лежа на спине. Руки при этом, слегка согнутые в локтях, лежат

ладонями вниз вдоль туловища, а ступни расставляются на 20-40 сантиметров. Голова - на подушке, удобной для занимающегося. Второе положение - в мягком кресле с подголовником и подлокотниками, на которые кладутся расслабленные руки, хотя в некоторых случаях их удобнее располагать на бедрах. Третье - самое неудобное на первый взгляд, но зато доступное почти в любой ситуации. Создатель аутогенной тренировки И. Г. Шульц назвал это положение «позой кучера на дрожках».

Суть «позы кучера» такова: надо сесть на половину стула или скамейки, не опираясь на спинку, а ноги, стоящие на полных ступнях, слегка выдвинуть вперед так, чтобы между задней поверхностью бедер и икроножными мышцами образовался угол в 120-140 градусов. Наилучшую для себя величину угла каждый занимающийся аутотренингом может установить следующим способом - слегка покачать ладонями свои икроножные мышцы и оставить ноги согнутыми в таком положении, при котором расслабление икроножных мышц окажется наибольшим. На свободно расставленные бедра надо положить кисти рук, но таким образом, чтобы они не свисали между бедер. Голову можно держать прямо или слегка наклонить вперед, не отводя ее ни влево, ни вправо. Но самое главное - это положение туловища. Спина сгибается лишь настолько, чтобы плечевые суставы оказались строго по воображаемой вертикали над тазобедренными. Если же плечи уйдут вперед, то при погружении в дремотность тело начнет валиться на колени. А если плечи окажутся сзади этой воображаемой вертикали, начнется падение назад. При правильном же положении спина по мере расслабления мышц будет лишь все больше и больше выгибаться, а туловище сохранит вертикальную позу.

Содержание первого практического занятия психорегулирующей тренировкой сводится к следующему:

принять одну из основных поз;

закрывать глаза - это поможет лучше сосредоточиться на своих мышцах.

легкое встряхивание мышц рук - подготовить их к дальнейшему расслаблению.

Обучение расслаблению начинается с этих мышц потому, что они самые «покорные», с них легче овладевать азбукой психорегулирующей тренировки.

На первых порах процедуру расслабления целесообразно осуществлять в такой последовательности: сохраняя принятую позу и закрыв глаза, медленно сжать вполсилы пальцы в кулаки и так же медленно напрячь вполсилы остальные мышцы рук, вплоть до тех, что окружают плечевые суставы. Задержав это напряжение на 3-4 секунды, его следует затем быстро сбросить и прислушаться к ощущениям растекающегося сверху вниз (от плеч к пальцам) расслабления.

Такое упражнение повторить, не торопясь несколько раз подряд, чтобы лучше запомнить ощущение мышечного расслабления, наступающего в силу контраста с предыдущим напряжением. Не надо только сбрасывать напряжение путем активного выпрямления пальцев и не стоит проверять степень наступившего расслабления с помощью потряхивания мышц, так как при этом их активность повышается. Лучше просто прекратить удерживать мышцы в напряжении, и они сами расслабятся в той мере, на какую способны в данный момент.

Рекомендуемое предварительное напряжение мышц вполсилы подходит для большинства. Но некоторым для лучшего ощущения последующего расслабления требуется напрягать их почти в полную силу, другим же наибольшую информацию о расслаблении дает совсем незначительное предварительное напряжение.

Так что каждый должен за первые минуты занятия найти оптимальную для себя степень напряжения - такую, вслед за которой наступает наиболее отчетливое ощущение мышечной расслабленности. Уточнение: напрягая мышцы, не стоит менять первоначально принятого положения рук, например, не следует в момент напряжения поднимать их над бедрами или поверхностью постели.

Следующий шаг - привлечение дыхания на помощь мышцам. В момент напряжения мышц одновременно производится вдох средней глубины, после чего дыхание задерживается на 3-4 секунды. Сразу же вместе со сбросом мышечного напряжения делается спокойный замедленный выдох, на фоне которого расслабление, как правило, ощущается более отчетливо. К расслаблению мышц, чтобы лучше запомнить это ощущение, следует прислушиваться не только на протяжении одного спокойного замедленного выдоха, но и во время последующего легкого поверхностного дыхания.

Тем, кому на первых порах почему-либо окажется трудным спокойный замедленный и поэтому несколько удлиненный выдох, следует дышать так, как удобно, а внимание, спокойное и ненапряженное, направить на прислушивание к ощущениям мышечного расслабления, не думая специально о дыхании - оно само справится со своими обязанностями.

Такие чисто физические упражнения занимают на протяжении первого занятия аутотренингом не более 3-5 минут. Их функция - дать возможность людям, плохо знакомым с чувством мышечного расслабления, ощутить его хотя бы в самой незначительной степени. Затем это приятное ощущение будет становиться все отчетливее и отчетливее от занятия к занятию. Добейтесь умения хорошо сочетать напряжение мышц с вдохом, их расслабление со спокойным замедленным выдохом, а самое главное - добейтесь за счет этих, чисто физических, упражнений отчетливого ощущения расслабленных мышц.

Умение хорошо расслаблять свои скелетные мышцы - очень важное приобретение. Во-первых, расслабленные мышцы, подготовленные указанными физическими упражнениями, становятся как бы рельсами, по которым затем «пойдут» психические процессы - слова, соответствующие им мысленные образы, немного усиливающие степень расслабления. Во-вторых, расслабленные мышцы весьма полезную функцию выполняют в предупреждении развития психогенных заболеваний - по таким мышцам можно сбрасывать то чрезмерное нервно-психическое напряжение, которое возникает в связи с дистрессовыми ситуациями.

Мышцы рук за счет проведения указанных физических упражнений уже могут в какой-то мере расслабляться. Теперь можно подключать силу слов и соответствующих им мысленных образов, направленных на усиление степени расслабления. Нужные для этого слова сводятся на первом занятии в следующую формулу самовнушения: «Мои руки расслабляются и теплеют». А потому, что тепло способствует расслаблению.

Первые слова формулы - «Мои руки...», произносятся мысленно в момент напряжения мышц рук и последующей задержки этого напряжения на фоне вдоха. Чтобы мысленный образ, встающий за словами, был предельно четок, постарайтесь внимательно рассмотреть свои собственные руки и хорошо запомните все их особенности, тогда мысленный образ рук примет конкретно предметную четкость и эффект от последующего самовнушения будет выше. Если же, произнося слова «мои руки...», вы будете представлять свои руки как нечто неопределенное, а тем более нечто, находящееся где-то вне вас, сбоку, то результаты резко ухудшатся.

Следующее слово - «расслабляются...». Его мысленно произносят сразу после сброса мышечного напряжения, на фоне спокойного замедленного выдоха. Это слово промышливается очень медленно, лучше по слогам – «рас-сла-бля-ют-ся...». Нередко промышливание затягивается на более длительное время, чем идет спокойный замедленный выдох. В таких случаях не следует убыстрять произнесение слова, а просто перейти на обычное, то есть спокойное и поверхностное, дыхание.

Итак, «расслабляются...». Какой же мысленный образ должен встать одновременно с этим словом? У каждого занимающегося он сугубо личный. Кто-то «видит» свои мышцы мягкими, «как желе, студень». Другие – «как жидкое тесто, творог, кисель». У некоторых возникает образ и ощущение «легкости, невесомости», иногда «видят», что мышцы как бы отслаиваются от костей или становятся похожими на вату, подобными плетям. Но каким бы ни создавался образ, сопровождающий слово, он должен быть отобран в единственном числе уже на первом занятии, чтобы потом, в процессе дальнейших тренировок, смог бы стать предельно четким и ярким. Не должно быть такого положения, когда сегодня мышцы видятся «как вата», а завтра «как желе».

На первой тренировке слова «Мои руки расслабляются...» и соответствующие им мысленные образы, используемые одновременно с регуляцией мышечного напряжения и дыхания, нужно повторить 4-5 раз. Этого, как правило, бывает достаточно, чтобы почувствовать эффект словесного воздействия. После этого можно переходить к освоению второй половины формулы: к словам «...и теплеют».

Здесь мышечное напряжение уже не подключается, а дыхание используется так: на «... и» делается легкий вдох, а слово «те-пле-ют...» промышливается на фоне спокойного замедленного выдоха. Что же касается мысленных образов, связанных со словом «тепеют», они могут быть весьма разными.

Самое простое - представить, что от плеч к пальцам растекается теплая вода. Кому трудно это представить, должен встать под теплый душ так, чтобы струи потекли по рукам, и запомнить это ощущение. После нескольких повторений такой процедуры нетрудно создать соответствующий мысленный образ, который и окажет согревающее воздействие.

А теперь все изученные элементы соберем в единую формулу самовнушения « мои руки расслабляются и теплеют». Используется она так: сначала на фоне вдоха средней глубины напрягаются медленно и вполсилы мышцы рук и мысленно произносятся слова «мои руки...» с привлечением мысленного образа собственных рук. Все это делается одновременно. Затем, после 3-4-секундной задержки вдоха и напряжения производится быстрый сброс этого напряжения с последующим спокойным и замедленным выдохом и мысленным произнесением по слогам слова

«рас-сла-бля-ют-ся...»), которое промышляется одновременно с выдохом и сопровождается представляемым или воображаемым мысленным образом расслабления мышц рук.

В процессе занятия аутотренингом внимание, оставаясь все время спокойным и ненапряженным, удерживается одновременно на обеих руках и медленно «просматривает» их по частям, «проверяя» степень расслабления и потепления, а затем останавливается на расслабленных и теплых кистях и пальцах. В процедуре аутотренинга внимание можно сравнить то с движущимся, то с останавливающимся лучом от карманного фонарика и его светлым пятном, возникающим на той поверхности, на которую этот луч направлен. Роль фонарика в этом сравнении (а точнее, фонариков) играют глаза, так сказать, «мысленный взгляд». Если внимание в какой-то момент почему-либо «убегает» от рук и появляются другие, посторонние мысли, нужно спокойно, не раздражаясь, вернуть его «светлое пятно» на то место, к тому процессу, от которого оно убежало, и не торопясь продолжать процедуру самовнушения дальше.

У большинства занимающихся аутотренингом по методу ПРТ уже на первом занятии руки достаточно отчетливо расслабляются и теплеют. Но чтобы развить и закрепить достигнутый результат, необходимо ежедневно тренироваться – играть своими мышцами и соответствующими психическими процессами (словами, их мысленными образами, вниманием) хотя бы по 3-5 минут 3-4 раза в день, причем последний раз –

впостели перед сном. Здесь слово «играть» употреблено специально, так как занятия аутотренингом должны всегда идти именно как игра, а не как скучная, надоедливая работа. Суть этой игры – проторение путей от головного мозга, где зарождается соответствующий слову мысленный образ, к мышцам, где этот психический процесс переходит в запланированное физическое ощущение расслабленности и тепла. Посредством такой игры делаются очень важные шаги, направленные на подчинение мозгу, сознанию нашего физического самочувствия.

Опыт говорит о том, что если заниматься аутотренингом согласно данным рекомендациям, то уже через несколько дней отпадет необходимость в напряжении мышц и сознательной регуляции дыхания. А спортсменам, как людям хорошо расслабляющимся, вообще не надо использовать предварительного напряжения мышц. Эти чисто физические процессы выполняют роль лишь вспомогательных и со временем становятся ненужными. Так же как, например, становятся ненужными строительные леса после сооружения здания. И аутотренинг превращается в чисто психическую процедуру – сказали про себя «Мои руки расслабляются и теплеют», мысленно увидели эти процессы, и мышцы стали расслабленными и теплыми. Вот с этого момента уже можно будет говорить о том, что началось использование истинного самовнушения, что сделан первый, но очень важный шаг к умению погружать себя в самовнушенную дремоту, в полезный покой, первый шаг к искусству владеть собой.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Первое занятие аутотренингом описано столь подробно потому, что все остальные группы мышц расслабляются и согреваются по тем же правилам, что и руки. Структура формул остается прежней, лишь меняется название мышечной

группы. Итак, переходим к освоению следующей формулы – «Мои ноги расслабляются и теплеют».

Напрягать мышцы ног надо так: на вдохе носки медленно «берут» на себя и одновременно напрягают в половину максимальной силы, «натягивают» мышцы икр, бедер и ягодиц. При этом нужно мысленно произнести: «Мои ноги...», и держать их образ в фокусе своего спокойного внимания. Через 3-4 секунды напряжение быстро сбрасывают и на замедленном спокойном выдохе начинают мысленно проговаривать слово «рас-сла-бля-ют-ся...», сопровождая его соответствующим мысленным образом процесса расслабления. Убедившись, что расслабление хотя бы немного проявилось, делают легкий вдох, мысленно произносят на его фоне союз «и...», а затем одновременно со спокойным замедленным выдохом промысливают слово «теп-ле-ют...», представляя или воображая процесс согревания мышц. Формула для мышц туловища «Мое туловище расслабляется и теплеет» выполняется следующим образом: на вдохе медленно напрягают мышцы живота, груди, спины, как при команде «Смирно!», а на замедленном спокойном выдохе мышцы быстро расслабляются, что сопровождается соответствующими мысленными образами. Представление о тепле может быть самым различным, зависящим от личного опыта - от тепла, охватывающего туловище в парной бане, до согревающих лучей солнца. Но можно и вообразить, что по мышцам туловища движется теплая артериальная кровь, внимание, как всегда, спокойное и ненапряженное, должно медленно «осматривать» мышцы спины, боковых поверхностей туловища, живота и груди, способствуя их расслаблению и согреванию. В начале занятий, если встретятся трудности, нужно держать в поле внимания только одну из поверхностей туловища - переднюю или заднюю.

Затем выключаются мышцы шеи, согласно формуле «Моя шея расслабляется и теплеет». Шейные мышцы выделены в отдельную группу потому, что при умственном утомлении, как показали исследования, эта группа мышц оказывается весьма напряженной. И снимая в них напряжение, мы даем возможность отдохнуть уставшему мозгу. Напрягать шею для последующего расслабления надо так: втянуть голову в плечи, а их немного приподнять к ушам и удерживать такое положение на высоте вдоха в течение 3-4 секунд. После сброса напряжения, которое, как всегда, идет одновременно с началом спокойного замедленного выдоха, ощущение растекающегося расслабления проявляется весьма отчетливо. Мысленные образы расслабления и тепла подбираются из индивидуального опыта. Если шея будет плохо согреваться, надо взять теплый шарф, обернуть им обнаженную шею на 10-15 секунд, затем снять его и представить, что тепло сохраняется. Повторив такую процедуру подряд 5-6 раз, можно будет за счет представления этого шарфа на шее достаточно хорошо ощутить тепло в этой группе мышц.

И, наконец, последняя группа - мышцы лица, выключение которых осуществляется с помощью формулы «Мое лицо расслабляется и теплеет». Хотя эти мышцы по своей массе намного меньше остальных мышечных групп, от лица, в силу целого ряда причин, идет в головной мозг очень большой поток импульсов. Вот почему для достижения успокоенности весьма важно уметь выключать из напряжения мышцы лица.

В процессе обучения аутотренингу их напрягают незначительно: на вдохе надо слегка нахмурить лоб, зажмурить глаза, немного окаты зубы и губы. Во время последующего расслабления, идущего на фоне спокойного замедленного выдоха, мышцы лба и вокруг глаз как бы разглаживаются, а зубы и губы слегка разжимаются. Так возникает «маска покоя», с помощью которой можно в значительной степени уменьшить напряжение в головном мозге.

Согревать нужно только нижнюю часть лица, ту, которая расположена ниже глаз. Это позволит избежать неприятных ощущений в глазных яблоках и голове. Мысленные образы здесь могут быть самыми разнообразными. Так, один человек представляет перед лицом тепло от распаренного веника в бане, другой - от согревающего компресса после бритья, третий – тепло от пламени костра, четвертый - от пара, который поднимается над кипящей кастрюлей, когда снимаешь с нее крышку.

В тех случаях, когда память не сохранила полезных образов, вызывающих потепление лица, или их мысленное воспроизведение не дает нужного эффекта, следует поступить таким образом. Закрыв глаза, приблизить лицо к настольной лампе (или лампу к лицу) на такое расстояние, чтобы возникло ощущение приятного тепла в нижней части лица, а затем, отодвинувшись, вспомнить (представить) это тепло. После нескольких таких тренировок нужное ощущение появится за счет одного лишь мысленного представления о тепле, излучаемом данной лампой. Ее образ и станет в дальнейшем источником, дающим необходимое чувство приятного потепления лица.

Вот вы и познакомились с тем, как выключаются «пять ламп», пять мышечных групп. В результате возникает состояние приятного успокоения. Оно и фиксируется специальной формулой - «состояние приятного (полного, глубокого) покоя». В зависимости от качества успокоенности можно использовать понятия «приятный», «полный» или «глубокий» покой.

Но, как уже говорилось, любые слова в процессе самовнушения должны сопровождаться соответствующими мысленными образами. Какие же образы можно использовать для этой «формулы покоя»? Здесь полагается «видеть» (представлять или воображать) гладкую однотонную поверхность светло-голубого, мягко-зеленого или сероватого цвета. Эти цвета, как известно, действуют на нас успокаивающе. Мысленный образ такой поверхности - «экрана покоя» - играет роль своеобразного индикатора, свидетельствующего о наступлении выраженного успокоения в головном мозгу. Если же на поверхности экрана движутся различные точки, пятна, линии, если он сам то и дело меняет свой вид, это говорит о том, что головной мозг еще не достиг настоящего покоя, что в нем еще сохранились очаги возбуждения. Очень важно по-настоящему хорошо овладеть «формулой покоя» - так, чтобы, мысленно произнося ее, уверенно вводить головной мозг в необходимую степень пассивности, которая является основой первого главного механизма в действии самовнушения. Субъективно это испытывается как приятное дремотное состояние, остающееся под контролем спокойного внимания.

Теперь, когда все мышцы стали послушными, когда дремотное состояние прочно удерживается под контролем спокойного внимания, наступил черед для изучения той формулы психорегулирующей тренировки, которая хотя и осваивается

последней, но затем навсегда остается первой. Формула эта звучит так: «Я расслабляюсь и успокаиваюсь». Используется она следующим образом: при мысленном произнесении местоимения «я» делают вдох средней глубины и одновременно напрягают вполсилы, как бы сладко потягиваясь, все мышцы тела сразу. После 3-4-секундной задержки напряжения и вдоха все сокращенные мышцы мгновенно расслабляют и на фоне спокойного замедленного выдоха промышляют глагол «рас-сла-бля-юсь...». Затем на легком вдохе мысленно проговаривают союз «и...», а на замедленном спокойном выдохе – слово «ус-по-ка-и-ва-юсь...».

Внимание при слове «расслабляюсь» медленно «просматривает» по порядку все мышцы рук, ног, туловища, шеи, лица, в которых уже начинается процесс расслабления. Промышляя слово «успокаиваюсь», внимание необходимо направлять к тому месту, которое наиболее беспокоит в данный момент, и останавливать над ним подобно светлему пятну от ручного фонарика. Если, предположим, ноет больной зуб, то, остановив над ним свое внимание и промышляя одновременно слово «ус-по-ка-и-ва-юсь...», можно добиться уменьшения чувства боли. В тех же случаях, когда ничего конкретно не беспокоит, внимание полагается останавливать над областью сердца или мысленно видеть экран успокаивающего цвета, как при «формуле покоя».

Надо сказать, что те формулы, которые направлены на расслабление и согревание пяти мышечных групп, играют роль предварительных. На них занимающиеся учатся переводить мысленные образы в соответствующие физические ощущения. Когда этот процесс начинает реализовываться вполне отчетливо (а это при ежедневных систематических занятиях наступает через 5-10 дней), предварительные формулы заменяются на окончательные, в которых желаемый результат констатируется. Так, например, если предварительная формула для рук «Мои руки расслабляются и теплеют», то ее окончательный вариант таков: «Мои руки полностью расслабленные... теплые... неподвижные...» Мысленный образ нового здесь слова «неподвижные» обычно связывается с видом и ощущением «приятного оцепенения», которое в окончательной формуле для мышц туловища должно распространяться на его заднюю поверхность, чтобы самовнушенная неподвижность не сковывала естественных дыхательных движений грудной клетки и живота.

Использование окончательных формул приводит к очень глубокому успокоению. Только бесполезно переходить к ним, пока хорошо не освоены формулы предварительные.

Все формулы ПРТ:

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь...
2. Мои руки расслабляются и теплеют...
3. Мои руки полностью расслабленные... теплые... неподвижные...
4. Мои ноги расслабляются и теплеют...
5. Мои ноги полностью расслабленные... теплые... неподвижные...
6. Мое туловище расслабляется и теплеет...
7. Мое туловище полностью расслабленное... теплое... неподвижное...
8. Моя шея расслабляется и теплеет...
9. Моя шея полностью расслабленная... теплая... неподвижная...

10.Мое лицо расслабляется и теплеет...

11.Мое лицо полностью расслабленное... теплое... неподвижное...

12.Состояние приятного (полного, глубокого) покоя...

В процессе овладения аутотренингом по методу ПРТ каждую предварительную формулу, вызывающую два ощущения – расслабленности и теплоты, можно промышлять по два, четыре, шесть раз подряд. Причем делать это надо очень неторопливо, даже в специально замедленном темпе, и конечно, с соответствующими интонациями. Если же, например, слово «успокаиваюсь» произносить быстро и бодрым тоном, то никакого полезного эффекта не будет. В день, особенно на первых порах, рекомендуется заниматься 4-6 раз по 5-10 минут, затем можно реже, по занятости.

Как только предварительные формулы начнут отчетливо вызывать необходимые ощущения (без напряжения мышц и задержки вдоха), что обычно наступает после недели регулярных тренировок, можно переходить на окончательные формулы и пользоваться только ими.

На 12 формул полного варианта ПРТ при их неторопливом мысленном проговаривании требуется 7-10 минут и всего лишь 4-5 минут на сокращенный вариант, состоящий из 7 формул:

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь...;
2. Мои руки полностью расслабленные... теплые... неподвижные...;
- 3.Мои ноги полностью расслабленные... теплые... неподвижные...;
- 4.Мое туловище полностью расслабленное... теплое... неподвижное...;
- 5.Моя шея полностью расслабленная... теплая... неподвижная...;
- 6.Моё лицо полностью расслабленное... теплое... неподвижное...;
- 7.Состояние приятного (полного, глубокого) покоя...;

Эти формулы в дальнейшем можно свести к трем.

- 1.Я расслабляюсь и успокаиваюсь...;
- 2.Все мои мышцы полностью расслабленные... теплые...неподвижные...;
- 3.Состояние приятного (полного, глубокого) покоя...

И совсем хорошо уметь обходиться только двумя формулами:

«Я расслабляюсь и успокаиваюсь...»;

«Состояние глубокого покоя...»

На этот вариант требуется не более одной минуты, а при очень высокой тренированности - 10-15 секунд.

Если нет необходимости решать с помощью аутотренинга какие-либо специальные задачи, то после «формулы покоя» занятие психорегулирующей тренировкой полагается заканчивать так. Сохраняя состояние покоя, мысленно проговорить следующие формулы:

1. Весь мой организм отдыхает...
2. Я отдохнул и успокоился...
3. Самочувствие хорошее!
4. С удовольствием перейду к очередным делам!

После этого надо неторопливо, на глубоком вдохе «сладко» потянуться всем телом, выдыхая, встать на ноги, сделать несколько легких разминочных упражнений и приступить к очередным делам.

В процессе овладения ПРТ осваиваются оба главных механизма, лежащих в основе самовнушения:

- 1) погружение себя в контролируемую сознанием дремотность;
- 2) фиксация ненапряженного сосредоточенного внимания на используемых словах и их мысленных образах.

«Формула покоя» играет затем роль своеобразной стартовой площадки. С нее, используя правила самовнушения, можно отправляться на решение самых различных задач.

Рассмотрим теперь те задачи, которые являются наиболее актуальными в спорте.

СНЯТИЕ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Как только произошло что-то неприятное, как только встретились большие трудности и в голове или, например, в области сердца или живота возникло чувство чрезмерного напряжения, его нужно «сбросить» как можно скорее, чтобы это напряжение не причинило вреда ни нервной системе, ни остальным органам. Овладевшие аутотренингом по методу ПРТ могут это сделать довольно просто, даже за счет только расслабляющего и успокаивающего действия первой формулы - «Я расслабляюсь и успокаиваюсь». Уже она одна уменьшает степень возникшего напряжения. А затем полагается, расслабив, согрев и обездвижив все мышцы, уйти в «состояние приятного (глубокого) покоя».

Конечно, ни в каждой ситуации есть условия, позволяющие провести даже 7-8-минутный сеанс успокаивающего аутотренинга. Но первую формулу ПРТ можно и нужно сразу же «пропустить» через себя даже в положении стоя, причем несколько раз подряд. Затем, найдя подходящие условия, полезно проделать всю процедуру самоуспокоения до конца, чтобы нервно-психическое напряжение ушло из головного мозга по «каналам» выключенных из активности мышц. И повторить эту процедуру столько раз, сколько потребуется для полного успокоения.

Спортсменам, не имеющим большого опыта в аутотренинге, сначала будут мешать разные мысли, связанные с пережитой неприятностью или трудностью. От них нужно уходить, концентрируя свое внимание на ощущениях расслабления, тепла, неподвижности в своих мышцах. Как уже было сказано, внимание, хорошо сконцентрированное на чем-нибудь одном, в данном случае на полезных ощущениях в мышцах, автоматически отключается от всего постороннего, ненужного, вредного, в частности от неприятных переживаний.

СОЗДАНИЕ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

С помощью аутотренинга нетрудно обрести хорошее настроение. Для этого надо иметь в своем личном арсенале набор различных «слайдов», мысленное созерцание которых способно всегда принести радость, поднять настроение, вызвать улыбку. И помещать эти «слайды» после погружения в дремотное состояние в фокус спокойного внимания.

Содержание «слайдов» может быть самым разным: от мысленного представления красивого пейзажа, рыбной ловли, милого человека, «прослушивания» любимых мелодий, полетов на дельтаплане до прогулок с собакой или разбора коллекции почтовых марок. Здесь каждый должен выбирать то, что ему лично всегда способно доставить радость или, по меньшей мере, чувство

удовлетворения. А затем активно удерживать себя в сфере воздействия положительных эмоций, оперируя мысленными образами, порождающими хорошее настроение.

ПОГРУЖЕНИЕ В СОН

Аутотренинг – весьма эффективное средство, овладев которым можно хорошо спать не только ночью, но и усыплять себя на любое время, например, на 5-15 минут днем, что тоже в достаточной степени способствует восстановлению сил и позволяет продолжать работу с надлежащей активностью.

В психорегулирующей тренировке есть специальные дополнительные формулы, предназначенные для погружения в сон. К ним переходят сразу после формулы покоя. Но предварительно надо с помощью экрана успокаивающего цвета убедиться, что мозг уже достаточно успокоился. Можно обойтись и без проверки экраном, если по ходу неторопливого выключения мышечных групп возникнет чувство дремотности, например, в момент расслабления и согревания мышц туловища или шеи. Тогда сразу же, не доходя до формулы покоя, нужно переходить к использованию формул сна:

1. Появляется чувство сонливости...
2. Сонливость усиливается... усиливается...
3. Становится все глубже... и глубже...
4. Приятно тяжелеют веки...
5. Приятно темнеет в глазах...
6. Все больше и больше...
7. Наступает сон... сон... сон... спокойный сон... глубокий сон, непрерывный сон...

В седьмую формулу, в случае необходимости, можно вставить слова, определяющие время пробуждения, например, «сон до 6 утра...». При этом нужно представить на часах, которыми обычно пользуешься, положение стрелок, показывающих шесть часов. Такую формулу - «сон до 6 утра» с мысленным образом стрелок, показывающих это время, нужно «пропустить» через засыпающий мозг несколько раз. И спокойно проваливаться в сон. Так называемые биологические часы, заложенные в нас природой, разбудят в намеченное время, может быть, с отклонением в ту или иную сторону на несколько минут. Здесь, как и повсюду, точность зависит от степени тренированности и накопленного опыта.

Формулы сна полагается использовать очень медленно, но несколько раз каждую. И ни в коем случае не проверять - наступает эффект или нет. Подобные проверки лишь разгоняют сон. Мысленные образы здесь весьма индивидуальны. Но основной образ - постепенное усиление, перед мысленным взором, темного цвета, переходящего в черный, своеобразное погружение в «темный туман», в чувство «внутренней тишины».

Засыпать, используя механизм биологических часов, можно и днем, скажем на 10-30 минут во время обеденного перерыва. Такой отдых между тренировками хорошо восстанавливает силы и не дает развиваться переутомлению. Надо взять за правило: если наступает выраженная усталость, мозг не воспринимает новый материал то неверно подхлестывать себя противоестественными способами, например крепким кофе, а надо, что гораздо целесообразнее, отдохнуть, а тем более

поспать в течение 10-30 минут. Такой своевременный самовнушенный сон - прекрасное средство для восстановления сил и предупреждения различных осложнений, как в здоровье, так и во взаимоотношениях с окружающими людьми.

Несколько ценных советов и полезных рекомендаций относительно того, как можно преодолеть страх и волнение перед выходом на ковер:

1. Ведите себя внешне спокойно и уверенно
2. Перестаньте беспокоиться об исходе схватки
3. Не смотрите чужую борьбу перед своим выступлением
4. Используйте дыхательные упражнения, чтобы успокоиться
5. Не обращайтесь на бахвальство и понты окружающих
6. Не обращайтесь внимания на титулы соперника
7. Поработайте на подворотах или проведите спаринг для разминки
8. Используйте мотивирующую музыку перед схваткой
9. Используйте мотивирующее видео перед схваткой
10. Превратите свой страх в злость и агрессию
11. Психологически настраивайтесь на выигрыш
12. Дайте себе пощёчину перед выходом на татами
13. Спросите себя – «а чего я боюсь?»
14. Хорошенько отдохните и выспитесь перед соревнованиями
15. Обратитесь к Богу перед выходом
16. Медитируйте перед борьбой
17. Займитесь любимым делом
18. Воспринимайте будущую схватку как тренировку
19. Не бойтесь критики после борьбы
20. Хорошо готовьтесь к каждой встрече на татами
21. Найдите то, что мотивирует Вас больше всего.