Тема статьи: **«Совершенствование механизмов психологической подготовки аутотренингом в процессе подготовки**

**к соревнованиям в группах для спортсменов-тхэквондистов 7-10 лет»**

Подготовила: тренер-преподаватель Бармасова Мария Константиновна

инструктор– методист: Емельянова Ольга Александровна

Тренер – старший товарищ, друг спортсмена, обязанный трудиться, по крайней мере не меньше, чем спортсмен.

А.В. Тарасов

На соревнованиях спортсмены часто не могут показать свои лучшие результаты. И все это потому, что спортсмен не всегда в состоянии проявить, мобилизовать свои психические функции на том уровне, который необходим для достижения максимального результата. В спорте себя может проявить только тот спортсмен, психологические качества и свойства которого соответствуют требованиям самой спортивной деятельности и специфике избранного вида. По мере роста спортивных достижений, а соответственно и требований к личности спортсмена усиливается роль психологической подготовки.

Формирование необходимых личностных качеств спортсмена-тхэквондиста происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузки или участия в сревнованиях, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому напряжению, к качеству выполнения соревновательного или тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки, в моей работе, являются

**аутотренинг**  со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений. Использую моделирование соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Имея сведения об основных свойствах личности спортсмена, можно также с определенной точностью прогнозировать успешность занятий спортом; имея представление о психических реакциях спортсмена на тренировочные нагрузки, прогнозировать его поведение, особенно в условиях стресса (в том числе и в соревнованиях), управлять его взаимодействием с товарищами по команде (бригаде), предотвращая тем самым возможные конфликтные ситуации, - иными словами, можно найти адекватный особенностям личности спортсмена подход.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

**Аутотренинг** в единоборствах, на примере спортсменов-тхэквондистов 7-10 лет

Большой дефицит времени и особенности тренировочного процесса и всей жизни спортсмена не позволяют в массовом масштабе проводить систематическое обучение, на которое требуются ежедневно 1-2 занятия по 20 и более минут каждое. Реальность подсказывает, что лучше обучение **релаксации** проводить перед сном. Каждый сеанс длится 5-7 минут. Занятия проводятся либо через день, либо два дня подряд с перерывом на третий. Для усвоения основ релаксации требуется 5-6 сеансов с примерно таким же количеством самостоятельного (аутогенного) психотренинга.

**1.Психотренинги как один из приемов в подготовке спортсмена.** Физиологические эффекты аутогенной тренировки в целом и механизмы восстановления под ее влиянием нервной регуляции. Центральное место в раскрытии физиологических механизмов аутогенной тренировки занимает изучение вопросов саморегуляции исходно непроизвольных функций организма. Согласно технике Шульца, важным условием для овладения методом являются упражнения в расслаблении мышц, т.е. упражнения в целенаправленных двигательных актах

**2.Внушенный отдых**: суть этого мероприятия заключена в самом названии. Его конечная цель - приведение спортсмена в дремотное состояние вплоть до засыпания. Сеанс внушенного отдыха почти всегда коллективный. Степень погружения определяется индивидуальными особенностями, например внушаемостью спортсмена, отношением к сеансу, физическим и психическим состоянием и пр. В сеансах внушенного отдыха между фразами незначительны, повторений не требуется, а сеанс проводится от второго лица в спокойно-императивной форме.

Внушенный отдых чаще всего проводится в середине дня между тренировками, заменяя дневной сон спортсменов. Продолжительность его колеблется в пределах от 30 мин. до 1,5 часов, что определяется пожеланиями спортсменов и требованиями распорядка дня.

**3. Психомышечная тренировка (ПМТ) как один из видов психотренинга**

В основе психомышечной тренировки лежат четыре компонента: «умение расслаблять мышцы», «способность максимально ярко, с предельной силой воображения, но не напрягаясь психически, представлять содержание формул самовнушения», «умение удерживать внимание на избранном объекте», «умение воздействовать на самого себя нужными словесными формулами». Обучение данной модификации аутогенной тренировки проводится в виде гетеротренинга. В силу систематических спортивных тренировок, связанных с попеременным напряжением и расслаблением мышц, спортсмены обычно легко осваивают релаксирующие упражнения. Последовательное расслабление различных групп мышц начинается с рук. Используемая методика во многом сходна с приемами, разработанными Джейкобсоном. На вдохе мышцы медленно напрягаются («в половину максимальной силы»), одновременно суггестируется: «мои руки», затем следует задержка дыхания и удерживание мышечного напряжения в течение 2-3 с, после чего оно быстро сбрасывается и на фоне спокойного выдоха произносится: «рас-сла-бля-ют-ся…». Снова производится легкий вдох, при котором мысленно проговаривается союз «и…», а на замедленном спокойном выдохе суггестируется - «те-пле-ют…». Это самовнушение сопровождается представлением о растекающемся по рукам тепле. После нескольких тренировок нужное состояние достигается при помощи следующей формулы самовнушения: «Мои руки полностью расслабленные, теплые, неподвижные». Напряжение мышц и дыхательные упражнения в «окончательном» варианте данной модификации не используются.

После освоения упражнений для рук обучаемые переходят к мышцам ног, шеи, лица и туловища. Выполнение упражнений строится по аналогичному принципу. Когда процесс «расслабления, согревания, обездвиживания» всех мышц освоен, обучаемые тренируются в достижении генерализованной релаксации (формула самовнушения - «Я расслабляюсь и успокаиваюсь»). Местоимение «Я» сопровождается вдохом, затем, как и на предыдущем этапе, напрягаются сразу все мышцы, и на 2-3 с задерживается дыхание, после чего с выдохом произносится «рас-сла-бля-юсь…»; на следующем коротком вдохе - «и…», на выдохе - «ус-по-ка-и-ва-юсь». Простота и стандартность основного принципа упражнений способствует тому, что психомышечный вариант аутогенной тренировки хорошо усваивается спортсменами. Основная цель обучающего курса состоит в развитии способности «входить в состояние контролируемой дремоты» и тренировке умения «сосредоточивать ненапряженное внимание на решаемой задаче». Занятие завершается формулами: «Состояние глубокого покоя», «Весь мой организм отдыхает», «Я отдохнул и успокоился», «Самочувствие хорошее».

После освоения основных упражнений ПМТ спортсмены обучаются приемам самовоздействия, направленным на преодоление страха, борьбу с болью и вредными привычками, методам активизации, тонизации и мобилизации психофизиологического состояния, а также облегчающим засыпание. Отмечая, что при хорошей тренированности можно погружаться в самовнушенный сон на любое время и пробуждаться в строго установленное время.

При «настройке» на предстоящие соревнования активно использую образные представления, которые делится на 3 группы: представления «боевого состояния», «идеальное выполнение движений» и «предоставление ситуаций, в которых выступление было наиболее удачным». Рекомендуется облекать образные представления в «точную словесную оболочку», так как это усиливает их воздействие. В то же время используемые в ПМТ формулы самовнушения достаточно пространны.

Такое широкое использование аутосуггестии вряд ли можно считать обоснованным, особенно применительно к задачам «мобилизующих упражнений», направленных, как правило, на обеспечение адекватного и срочного реагирования в экстремальных условиях спортивного состязания.

**Основное требование к ученику - абсолютное доверие к личности и компетентности учителя. Любые сомнения во взаимоотношениях учителя и ученика вредят обучению медитации. «Если есть сомнение, - указывает С.Г. Гагонин, - то не может быть содружества, особенно в спорте высших достижений, когда тренер и спортсмен должны составлять единое целое… Сотрудничество должно быть творческим. Это значит, что тренер и ученик должны идти своим путем, никого не имитируя, так как оригинал всегда лучше копии**».

**Пред соревновательная и соревновательная психологическая подготовка спортсмена.**

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психической подготовки человека.

Состояние психической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, направленных на ориентировку спортсмена в условиях соревновательной борьбы на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели.

Следовательно, психическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с одной стороны, неповторимостью условий соревнований, а с другой - неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности спортсмена.

Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять пред соревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Принято выделять общую психическую подготовку и психическую подготовку к конкретному соревнованию.

Общая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натурных моделей.

Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию.

При всей важности психогигиенических мероприятий психическая подготовка является, прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений. Это позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый, т.е. в свойство личности.

При этом психическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки, и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психическая подготовка в виде последовательных воздействий представляет собой один из вариантов управления совершенствованием спортсмена, в случае же применения воздействий самим спортсменом она является процессом самовоспитания и саморегуляции.

Управление на первых этапах, до периода непосредственной пред-соревновательной подготовки, подразумевается как целенаправленное и систематическое применение методов, направленных на:

- оптимизацию условий тренировочной деятельности по формированию навыков решения оперативных задач;

- развитие волевых и психических качеств, определяемых способностями к решению этих задач;

- регуляцию психических состояний, сопутствующих решению этих задач.

Такая подготовка непосредственно включается в тренировочную деятельность спортсмена или проводится в виде специально организованных мероприятий. В процессе общей подготовки совершенствуются и корректируются свойства и черты личности (мотивационная направленность, психическая устойчивость), психические качества, оптимизируются психические состояния.

В повседневном тренировочном процессе психическая подготовка как бы включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую), хотя имеет свои цели и задачи.

В том случае, когда психическая подготовка проводится в период, непосредственно предшествующий ответственному соревнованию, на первый план выдвигается формирование готовности к высокоэффективной деятельности в нужный момент. Отсюда - такие частные задачи, как ориентация на социальные ценности, формирование у спортсмена или команды психических "внутренних опор", преодоление "барьеров", психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсированная оптимизация "сильных" сторон психической подготовленности спортсмена, установка и программа действий и т.д.

Умение отвлечься от посторонних мыслей или представлений и сосредоточится на нужном в данный момент объекте, способствует целенаправленному изменению эмоциональных состояний.  
Это умение приобретается упражнением, повторными попытками произвольного переключения и сосредоточивания внимания. У спортсмена, которого тревожат, раздражают и тяготят какие-то мысли, представления и связанные с ними переживания, особенно в периоды вынужденного ожидания и отсутствия активных действий, возникает и нарастает утомление нервной системы, непродуктивно растрачивается нервная энергия.

**Список литературы**

1. Алейникова, Т.В. Психоанализ: Учебн. Пособие [Текст] / Т.В. Алейникова. - Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 352 с.

2. Анатолий Алексеев. Система АГИМ путь к точности Ростоовн/Д: Феникс2004.-254 с.

3. Аронов Д.М. Сердце под защитой. - Изд. 3-е, испр., доп. - М., 1985.-221 с.

4. Бехтерева Н.П. Предисловие к монографии Н.В. Черниговской «Адаптивное биоуправление в неврологии». - Л: Наука, 1978.-115 с.

5. Волков И.П. Очерки спортивной акмеологии. - СПб.: БПА, 1998. - 127 с

6. Волков И.П. Медитация как метод спортивной психологии / П.И. Волков // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №19.

7. Гагонин С.Г. Спортивно-боевые единоборства. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. - 352 с.

8. Гагонин С.Г. Спортивно - боевые единоборства: от древних ушу и бу-дзюцу до профессионального кикбоксинга (СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998)-300 с.

9. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: Учеб. для студ. мед. вузов. - М.:просвещение, 1999.-315 с.

10. Иванов-Катанский С.И. Джиу-джитсу: Практическое пособие по изучению джиу-джитсу. М.: Фаир, 1996.-415 с.

11. Иванов-Катанский С.И. традиционное каратэ: Практическое пособие по изучению каратэ. М.: Фаир, 1998.-250 с.

12. В.В. Козлов. Психологические аспекты феноменологии расширенных состояний сознаний: Автореф. канд. дис. Ярославль, 1994-26.

13. Лукоянов В.В. Активная миорелаксация и саморегуляция в спорте: Mонография. Аустрия, Хэсен.1996. - -60.

14. Аутогенная тренировка: Лобзин В.С., Решетников М.М.М.:просвещение. 2005-221 с.

15. Справочник семейного врача. Вып. 1. Внутренние болезни / Под ред. Г.П. Матвейкова. - Минск: Изд-во Беларусь, 1992. - 638 с

16. А.Н. Окороков. Диагностика болезней внутренних органов. Том 6. Диагностика болезней сердца и сосудов: Атеросклероз. ИБС. - М.: Медицинская литература, 2002. - 464 с.).

17. Орлов В.А., Мельников СБ. Основы индивидуальной программы тренировки здоровья. - М., 1989. - 76 с.

18. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни. - М., 1995. - 335 с.

19. Петров Н.Н. Аутогенная тренировка для Вас: Практическое пособие. - М., 1990.-152 с.

20. С.Г. Пучков, Санкт-Петербург, изд-во КЛАН, 1994 - 158 стр.

21. Свядощ А.М. Аутогенная тренировка // Руководство по психотерапии. Ташкент, 1979. - 192 с.

22. В. Сидоров. Семь дней в Гималаях // «Москва», 1982, №9, с. 32).

23. Смоленский А.В. Состояния повышенного риска сердечно-сосудистой патологии в практике спортивной медицины: учебное пособие /А.В. Смоленский, Е.Ю. Андриянова, А.В. Михайлова. - М.: Физическая культура, 2005. - 152 с.

24. Транквиллитати А.Н. Восстановить здоровье. - М.: ФиС, 1999. - 254 с.

25. Болезни сердца / Под редакцией И.Г. Фоминой. Р.Г. Оганова, - М.: Литтерра, 2006. - 1344 с.

26. Храмелашвили В.В., Лебедев В.Б. Психологические проблемы в клинике сердечно-сосудистых заболеваний: немедикаментозные методы вмешательства при ишемической болезни сердца. Обзор. М., 1986.-287 с.

27. Н. Цед, В.А. Андрейчук, Первый шаг к кунг-фу, ГДОИФК 1990,-205 с.

28. Шерток Л. Непознанное в психике человека. - М., 1982, с. 33,

29. Шульц И.Г. Аутогенная тренировка. М.:литтера., 1985.-256 с.

30. К.Г. Юнг. Синхроничность. М.:литтера., 1997-115.

31. Kleinsorge H., Klumbies G. Technik der Relaxation. Selbstentspannung, III Aufl. Jena, 1967.-115 р.