**Практическое занятие № 6**

**Тема: МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА**

**Задание: Изучить тему. Выполнить предлагаемые техники и методики. Описать в тетради для практических занятий свои ощущения.**

**Основные понятия психологической подготовки**

Термин психологическая подготовка чаше всего используется для обо­значения обширного круга действий тренеров, спортсменов и менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировоч­ной деятельности и выступления в соревнованиях.

Под психической готовностью спортсмена подразумевается состояние спортсмена, приобретенное в результате подготовки (в том числе и психо­логической) и позволяющее достигнуть определенных результатов в со­ревновательной деятельности.

Психологическая подготовка - один из аспектов использования науч­ных достижений психологии, реализации ее средств и методов для повы­шения эффективности спортивной деятельности. В связи с этим психоло­гическая подготовка теснейшим образом связана с повышением психоло­гической культуры спорта, с междисциплинарным взаимодействием наук о спорте.

Итак, психологическая подготовка - это формирование, развитие и со­вершенствование свойств психики, необходимых для успешной деятельно­сти спортсменов и команд.

***Основные направления психологической подготовки в спорте***

* 1. Социализация личности в спорте. Занятия спортом сопряжены с включенностью человека в разнообразные социальные отношения. Спортсмен занимает определенное социальное положение: например, ста­новится на путь профессионального спорта или готовит себя к профессио­нальной карьере. Ему необходимо сочетать занятия спортом с учением, освоением профессии, семейными заботами, поддерживать специфические контакты в сфере спорта. Не каждому спортсмену удается привыкнуть к многочисленным переездам, спортивному режиму и т.п.
  2. Коррекция динамики усталости. Коррекция динамики усталости в самом общем виде сводится к назначению щадящего режима нагрузок, по­скольку нарастание утомления сопровождается повышенной чувствитель­ностью, болезненным восприятием воздействий, ранее воспринимавшихся как нормальные или малозначимые.
  3. Снятие избыточного психического напряжения. Снятие избыточного психического напряжения сопряжено со стратегией десенсибилизации, то есть снижения чувствительности, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, а также с устранением объективных причин стрессового со­стояния. К числу явных проявлений избыточного психического напряже­ния относится «предстартовая лихорадка». Она может быть вызвана непосильностью задачи, поставленной перед спортсменом или командой, пере­оценкой собственных сил и возможностей, своеобразным «заражением» нервозностью другого спортсмена или команды и т.п.

Существует две принципиально различные ситуации, в которых необ­ходимо снятие избыточного психического напряжения: ситуация перед стартом и возникновение избыточного волнения по ходу соревнования.

В первом случае спортсмен может рассчитывать на помощь извне, а во втором чаше всего он должен полагаться на собственные возможности.

Средства которые используются для снятия предстартового избыточно­го психического напряжения, носят, прежде всего, успокаивающий харак­тер. Наибольшей эффективности обладает сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии, которая чаще всего играет роль отвле­кающего фактора. Крайнее безразличие, «предстартовая апатия» после из­быточного возбуждения встречается редко, хотя и не исключены полно­стью. При возникновении избыточного психического напряжения в про­цессе соревнования основное место отводится средствам саморегуляции; эффект саморегуляции зависит от владения арсеналом ее приемов, адапти­рованных к условиям соревнований конкретном виде спорта.

* 1. Преодоление состояния фрустрации (регуляция психических состоя­ний). Преодоление состояния фрустрации - психического состояния, вы­зываемого неожиданным возникновением препятствий на пути к намечен­ной цели, переживанием неудачи. Непреодолимая разница между желае­мым и реально достижимым служит предпосылкой для возникновения стойких негативных эмоций, а в сочетании с утомлением и стрессом пред­ставляет значительную опасность для психического здоровья спортсмена (не говоря уж об исходе соревнования).

Стратегия преодоления фрустрации характеризуется быстрым перехо­дом от состояния спокойного рационального анализа ситуации к энергич­ным действиям по достижению цели. Успешному разрешению ситуации способствует устранение избыточной реакции на неудачи и внушение уве­ренности в своих силах. Для этих целей используется самовнушение и са­моубеждение.

Особое место в регуляции психических состояний спортсменов зани­мают средства саморегуляции. ***Саморегуляция*** предполагает воздействие человека на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Различают *самоубеждение* и *самовнушение*.

Самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов, на основе познания законов природы и общества.

Самовнушение - способ воздействия, основанный на вере, на доверии к источнику, когда истина принимается в готовом виде, без доказательств, но от этого она не становится менее значимой, чем познанная истина.

С помощью средств саморегуляции можно управлять процессами, кото­рые в обычных условиях регуляции не поддаются. В качестве примера приведем общеизвестные достижения йогов в регуляции обмена веществ, работы сердца, температуры тела. В культуре и науке народов мира накоп­лены обширные сведения о саморегуляции.

В спорте чаще всего используются четыре разновидности психической саморегуляции:

* аутогенная тренировка (АТ);
* психорегулирующая тренировка (ПТ);
* психомышечная тренировка (ПМТ);
* идеомоторная тренировка (ИД).

5) Релаксация. Релаксация - это расслабление. Термин произошёл от ла­тинского «relaxatio», обозначающего собой уменьшение напряжения, ослабление, облегчение, расслабление. В современной психологии словом «релаксация» обычно обозначают состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Виды релаксации:

* долговременная;
* кратковременная;
* непроизвольная;
* произвольная.

Непроизвольная долговременная релаксация возникает во время сна, при опьянении, под воздействием транквилизаторов или снотворных и т.д. Произвольная кратковременная релаксация используется для обучения расслаблению.

Релаксация помогает справиться со стрессом. Стресс - это напряжение (как физиологическое, так и психологическое). Расслабление, или релакса­ция, - состояние, противоположное напряжению. Поэтому навыки быстро­го расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Релаксация лучше, чем транквилизаторы. Во-первых, релаксация дей­ствует быстрее, можно эффективно расслабиться за полминуты, в то время как таблетки начинают действовать через 20-30 минут после их приёма.

Во-вторых, релаксация не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концен­трации внимания, снижения работоспособности и т.д. Наоборот, релакса­ция улучшает эти показатели.

В-третьих, релаксация, в отличие от транквилизаторов, не вызывает за­висимости (которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы).

Одним из самых надёжных способов обучения релаксации является ме­тод нервно-мышечной релаксации по Э. Джейкобсону (таблица 8). «Секрет» метода заключается во взаимосвязи между отрицательными эмоциями и напряжением мышц. Отрицательные стрессовые эмоции (страх, тревога, беспокойство, паника, раздражение и др.) всегда вызывают мышечное напряжение. И эта взаимосвязь стресса и мышечного напряжения такова, что если Вы научитесь произвольно снижать избыточное мышечное напряжение, Вы тем самым научитесь эффективно управлять своими эмо­циями.

Обучение релаксации проводится в три этапа.

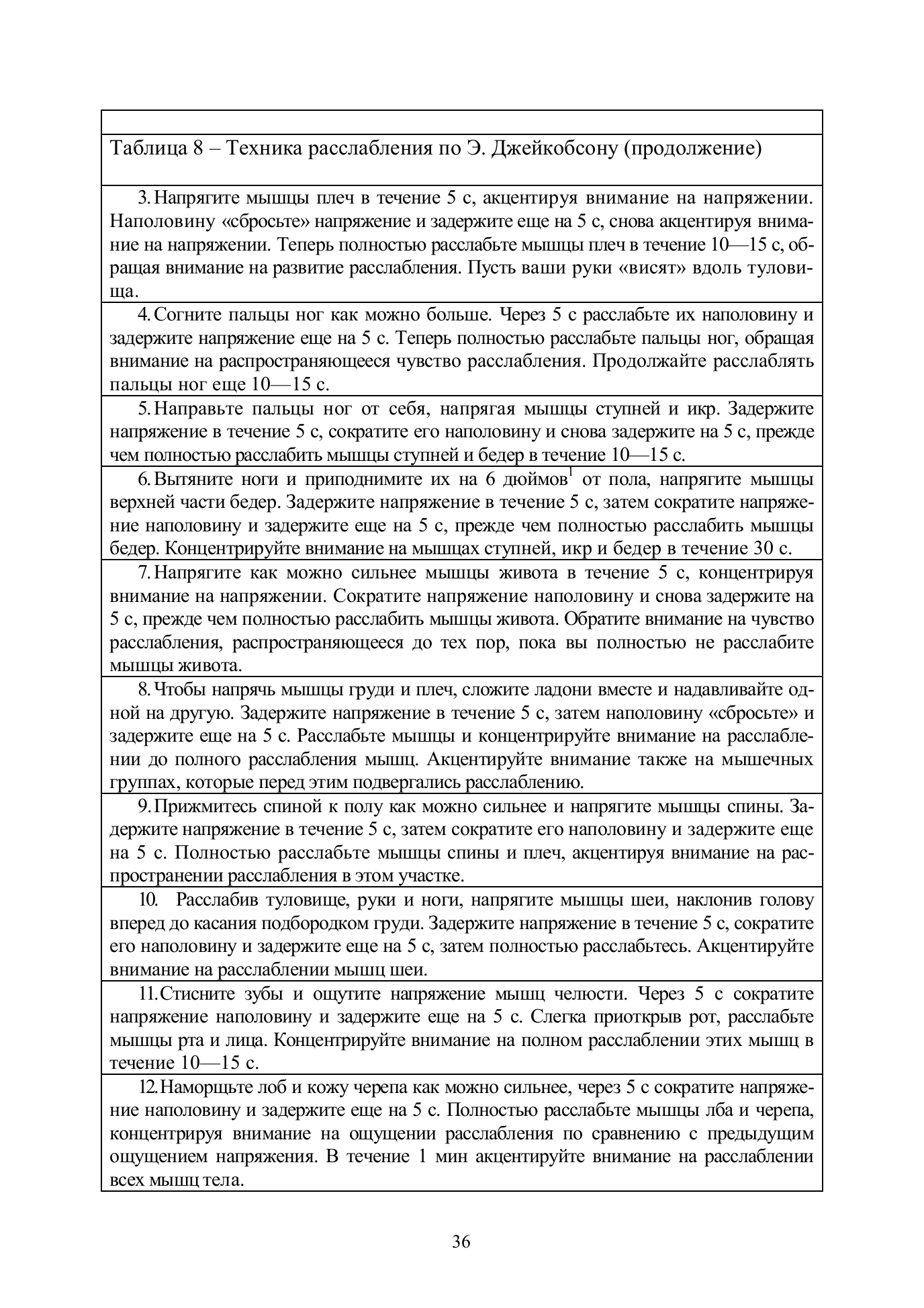
На первом (базовом) этапе учатся целенаправленно расслаблять. Все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех.

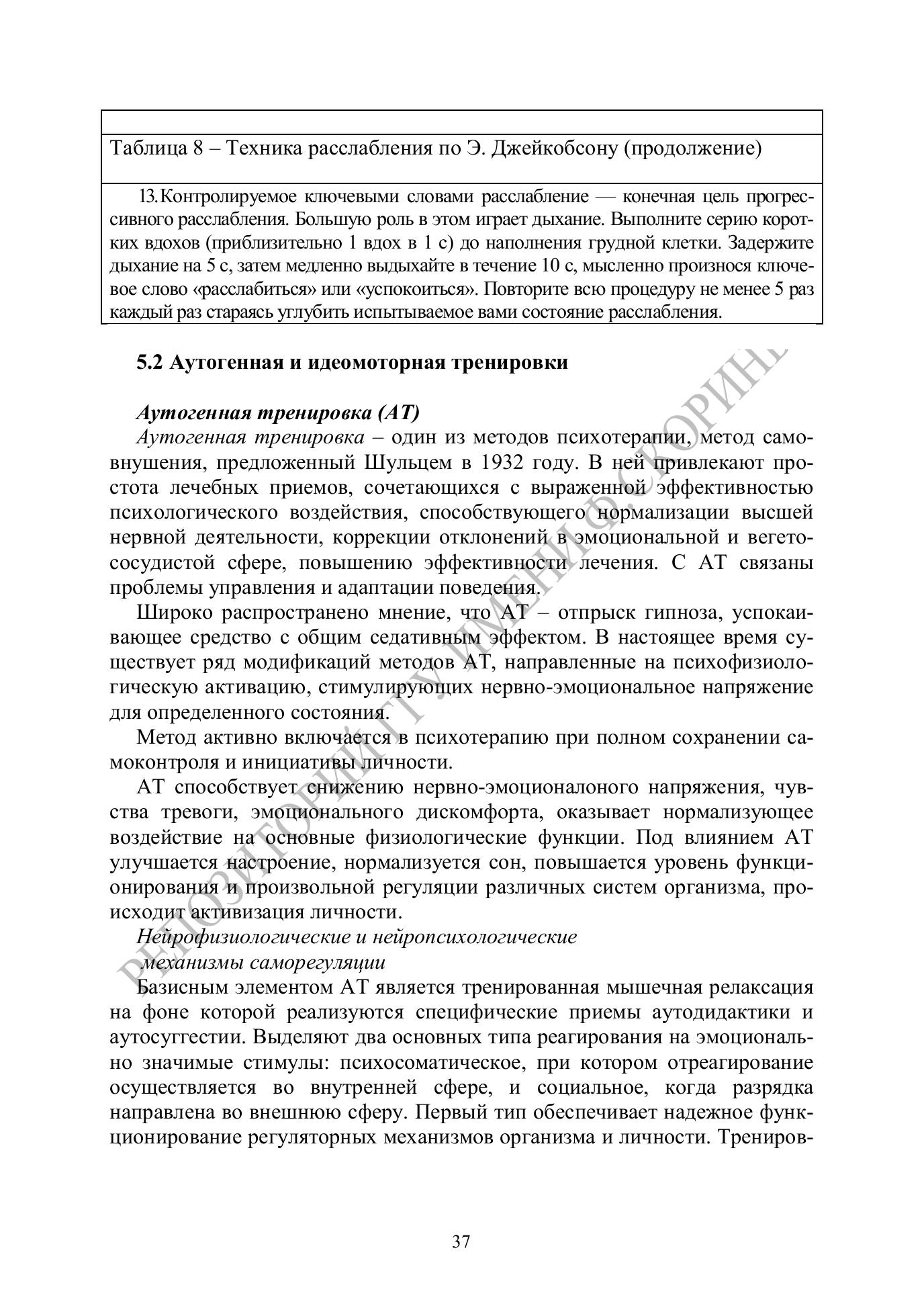
Второй этап - обучение дифференцированной релаксации во время занятия какой-либо деятельностью: при письме, чтении, разговоре и т.п. Учатся устранять избыточное, ненужное напряжение в мышцах в обычных, повседневных условиях.

На третьем этапе нужно будет, внимательно наблюдая за собой, заме­чать, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, и затем мысленной командой, незаметно для окружающих, расслаблять напрягающиеся мышцы. Когда спортсмен научится это делать, он сможет сознательно и произвольно управлять своим эмоциональным состоянием.

***Таблица 8 - Техника расслабления по Э. Джейкобсону***







**Аутогенная тренировка (АТ)**

Аутогенная тренировка - один из методов психотерапии, метод само­внушения, предложенный Шульцем в 1932 году. В ней привлекают про­стота лечебных приемов, сочетающихся с выраженной эффективностью психологического воздействия, способствующего нормализации высшей нервной деятельности, коррекции отклонений в эмоциональной и вегето- сосудистой сфере, повышению эффективности лечения. С АТ связаны проблемы управления и адаптации поведения.

***Применение аутогенной тренировки у спортсменов:***

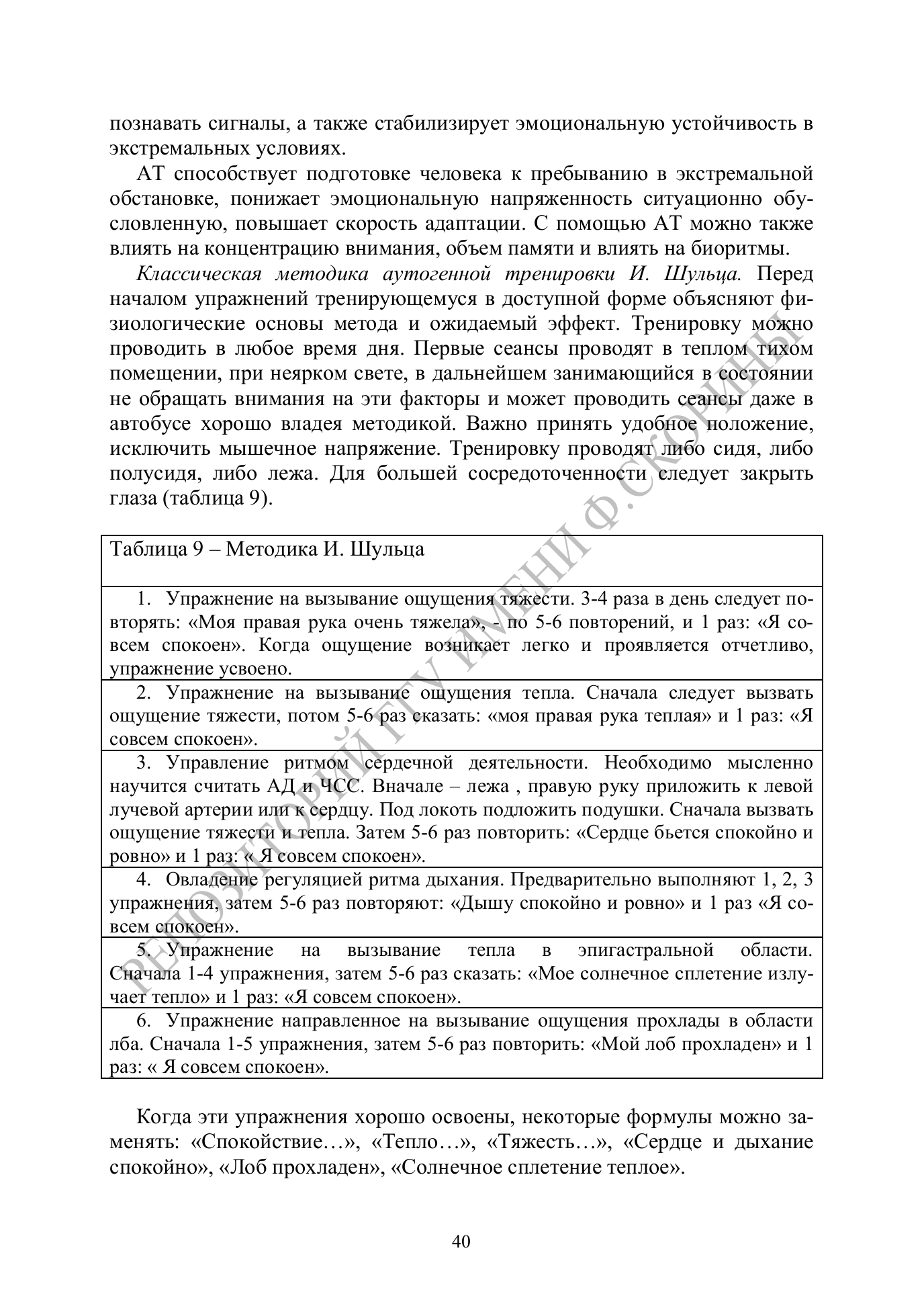
1. снижение чувства тревоги, волнения, эмоциональной напряженно­сти. Существующие независимо от нас эмоции отражают наше отношение к окружающему, позволяет оценивать происходящее сточки зрения значи­мости для организма. Тесно взаимосвязаны с ориентировочной реакцией и биологически целесообразны, т.к. мобилизуют организм к условиям дея­тельности в новых условиях. Релаксация устраняет страх и может быть ре­комендована для устранения эмоциональной напряженности, чувства тре­воги, психогенного беспокойства, волнения во время публичного выступ­ления, в спорте. Для мышечной релаксации овладевают 1 и 2 стандартны­ми упражнениями. Лицам, страдающим страхом перед публичным вы­ступлением рекомендуется вызывать образы, связанные с ассоциацией по­коя. Перед выступлением следует сказать: «Я спокоен». Выйти, сделать вдох и выдох и перенести центр тяжести на ведущую ногу, мышцы осталь­ных конечностей и лица расслабить, принять спокойную непринужденную позу;
2. регуляция сна. АТ позволяет засыпать и пробуждаться в заданное время. Для вызывания сна проводится первое упражнение без выведения из состояния покоя. Релаксация переходит в сон. Для пробуждения приме­няют самовнушение;
3. краткосрочный отдых. Для быстрого восстановления сил рекомен­довано погружение в релаксацию на 5-15 минут с самовнушением бодр­ствования;
4. активизация сил организма. С помощью АТ возможно устранение сонливости, вызов чувства бодрости, подготовка к действию. Для этих це­лей возможно самовнушение стенических аффектов: гнева, ярости, вызы­вания соответствующих образных представлений и сопутствующим им соматических проявлений. Например, вызывание образов, связанных у данной личности с активной деятельностью. Возможно прямое самовну­шение чувства бодрости по окончании сеанса АТ;
5. укрепление воли, коррекция поведения, характерологических особен­ностей и мобилизация личностных ресурсов. Для укрепления волевой ак­тивности применяют метод самовнушения в состоянии релаксации. Фор­мулы индивидуальны, но краткие и в утвердительной ферме. Например: «Намерения тверды», «Намеченное выполню». Для борьбы с вредными привычками, корректировки нежелательных характерологических особенностей применяются формулы: «Уверен в се­бе», «Я людям приятен», «Говорю тихим голосом», «Спокоен, всегда спо­коен» (повторять следует 5-10 раз в покое или прибегая к элементам вну­шения).

Применение АТ позволяет ускорить обучение и повысить эффектив­ность работы. При этом удается повысить скорость ответных реакций, установить внимание, улучшить оперирование данными, способность рас­познавать сигналы, а также стабилизирует эмоциональную устойчивость в экстремальных условиях.

АТ способствует подготовке человека к пребыванию в экстремальной обстановке, понижает эмоциональную напряженность ситуационно обу­словленную, повышает скорость адаптации. С помощью АТ можно также влиять на концентрацию внимания, объем памяти и влиять на биоритмы.

Классическая методика аутогенной тренировки И. Шульца. Перед началом упражнений тренирующемуся в доступной форме объясняют фи­зиологические основы метода и ожидаемый эффект. Тренировку можно проводить в любое время дня. Первые сеансы проводят в теплом тихом помещении, при неярком свете, в дальнейшем занимающийся в состоянии не обращать внимания на эти факторы и может проводить сеансы даже в автобусе хорошо владея методикой. Важно принять удобное положение, исключить мышечное напряжение. Тренировку проводят либо сидя, либо полусидя, либо лежа. Для большей сосредоточенности следует закрыть глаза (таблица 9).

**Таблица 9 - Методика И. Шульца**



Когда эти упражнения хорошо освоены, некоторые формулы можно за­менять: «Спокойствие...», «Тепло...», «Тяжесть...», «Сердце и дыхание спокойно», «Лоб прохладен», «Солнечное сплетение теплое».

В конце сеанса - руки сгибают и разгибают в локтевом суставе 3 раза, сопровождая это глубоким вздохом- выдохом, следует широко открыть глаза.

Каждое новое упражнение тренинга повторяют для усвоения в течение 2 недель по 3-4 раза ежедневно. На освоение всей методики требуется 12 недель.