

СЛЕДСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЁННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКАЯ АКАДЕМИЯ СЛЕДСТВЕННОГО КОМИТЕТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
Кафедра физической и специальной подготовки

К.Н. ДЕМЕНТЬЕВ, Ю.Н. ЛОСЕВ, О.В. ПРИСТАВ

**ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-
ВОЛЕВОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКА
СЛЕДСТВЕННОГО КОМИТЕТА РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ СРЕДСТВАМИ ПСИХО-
МЫШЕЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Учебно-методическое пособие

Санкт-Петербург
2017

Дементьев К.Н., Лосев Ю.Н., Пристав О.В. Формирование эмоционально-волевой устойчивости сотрудника Следственного комитета Российской Федерации средствами психо-мышечной тренировки: учебно-методическое пособие / К.Н. Дементьев, Ю.Н. Лосев, О.В. Пристав / СПб.: ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургская академия Следственного комитета Российской Федерации», 2017. – 66 с.

Пособие предназначено, прежде всего, преподавателям кафедр физической и специальной подготовки, но может быть использовано студентами и слушателями при самостоятельной подготовке к теоретическим и методическим занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура».

В учебно-методическом пособии в рамках ФГОС ВО 3+ реализуются следующие компетенции: ОК-8.

Авторами пособия являются: кандидат педагогических наук, профессор, подполковник юстиции К.Н. Дементьев (1, 2, 3, 4); кандидат педагогических наук, полковник юстиции Ю.Н. Лосев (1, 2, 3, 4), кандидат психологических наук, доцент О.В. Пристав (1, 2).

Рецензенты:

1. Сигов Н.Д. – профессор кафедры физической подготовки ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургский имени В.Б.Бобкова филиал Российской таможенной академии», кандидат педагогических наук, доцент.

2. Кутузов А.В. – заведующий кафедрой государственно-правовых дисциплин ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургская академия Следственного комитета Российской Федерации», доктор исторических наук, доцент, действительный член Академии военно-исторических наук

© Дементьев К.Н., Лосев Ю.Н.,
Пристав О.В., 2017

© Санкт-Петербургская академия
Следственного комитета, 2017

1. ПРОБЛЕМА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ

Категория «состояние» является категорией научного познания и имеет несколько толкований, в том числе и философских.

Рассматривая период становления данного понятия следует отметить, что еще в работе Аристотеля «Категория» говорится, что состояние предмета проявляется только в определенных отношениях и вне этих отношений судить о наличии или отсутствии того или иного состояния невозможно, при этом состояние не является свойством этого предмета (по В.И. Кемкину, 1983).

И. Кант определял понятие «состояние» как способ существования субстанции, неотъемлемым качеством которой является изменение в своих проявлениях (по Симанову А. Л., 1982).

Г. Гегель определял это понятие как форму бытия вещи, которая реализуется в ее состояниях и их смене друг друга, находящей свое отражение в законе перехода количественных изменений в качественные (по В.И. Столярову, 1975).

В философии «состояние» как категория характеризует способность движущейся материи с присущими ей свойствами и отношениями проявлять их в данной пространственно-временной момент ее существования (В.И. Столяров, 1975; Ю.В. Манько, 1988 и др.). С помощью категории «состояние» выражается процесс изменения и развития вещей и явлений, который является итогом изменения их свойств и отношений.

Переход предмета из одного состояния в другое может сопровождаться утратой предметом ряда свойств или появлением новых свойств, которые обусловлены окружающими условиями или внутренними причинами. Таким образом, состояние вещей или явлений способствует раскрытию их сущности, определяет и уточняет границы исследования и границы применения методов исследования на уровне общенаучного познания (В.И.

Столяров, 1975; В.П. Тугаринов, 1956, 1971; А.И. Уемов, 1978; А.Л. Симанов, 1982 и др.).

В психологии понятие «состояние» является одним из узловых, так как выступает в качестве связующего звена между психическими процессами и свойствами личности. Аристотель в своих трудах ввел этот термин в мир науки. Далее, в XIX веке в работах Рибо (1900) говоря о воле и различных формах ее ослабления, понятие «состояние» рассматривает как характеристику взаимосвязи мотивации, внимания и функций сознания.

В XX веке К.Д. Ушинский (1950) дал описания ряда чувственных, волевых состояний, называя их «душевными состояниями». Н.Н. Ланге (1893) в своих психологических исследованиях термин «состояние» применяет к понятиям эмоции, влечения, волевые акты, подчеркивая, что с помощью внушения можно «вводить в сознание загипнотизированного субъекта любые психические состояния, другие из него удалять».

В современной психологии определение «состояние», как общепсихологической категории, требующей систематического изучения, наиболее полно сформулировал в своей работе Н.Д. Левитов (1964), обобщая накопленный в психологии опыт изучения данного феномена.

Н.Д. Левитовым (1964) психические состояния рассматриваются как самостоятельная «целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывается своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений деятельности, предшествующего состояния и психических свойств личности». Таким образом, психические состояния сопоставлены с проявлениями других психических явлений и с индивидуальными психическими свойствами, особенностями человека. В то же время, такая трактовка психических состояний не позволяет понять, что же в психической жизни не является психическим состоянием.

Классификации определений категории «психического состояния» способствуют работы Ю.Е. Сосновиковой (1975), А.А. Леонова (1984), Б.Ф.

Ломов (1984), А.О. Прохорова (1991), Л.Г. Дикой (1991, 1994), Е.П. Ильина (2002, 2004) и др.

Так Е.П. Ильин (2002) определяет психическое состояние как «целостную реакцию человека на внешние и внутренние стимулы, направленную на достижение полезного результата, при этом полезный результат для функциональности системы может не совпадать с ожидаемыми человеком полезным эффектом» и определяется, прежде всего, «биологической целесообразностью возникновения состояния» .

Ю.Е. Сосновикова (1975) определяет психическое состояние как относительно устойчивую структурную организацию всех компонентов психики, отражающих взаимодействие человека с внешней средой. Данное определение содержит внутреннее противоречие, обусловленное тем, что вопрос ставится об устойчивой структуре, но связанной с конкретной ситуацией возникновения. А ведь для ситуационных факторов характерна изменчивость кроме того, на наш взгляд, следует учитывать так же возможные воздействия со стороны внутренней среды: особенности мотивации, чувств, опыт и др.

А.О. Прохоров (1991) в психическом состоянии видит «отражение личностью ситуации в виде устойчивого целостного синдрома (совокупности) в динамике психической деятельности, выражающегося в единстве поведения и переживания в континууме времени» . В связи с таким определением возникает вопрос: всегда ли возможно такое единство? Всегда ли оно имеет место в реальных проявлениях психических состояний?

Б.Ф. Ломов (1984) подчеркивает, что при изучении личности, ее поведения и состояний, в психологических исследованиях часто встречается разделенность причины и следствия во времени. Особенно актуально этот аспект выражен при изучении возможности саморегуляции личности.

Учитывая вышеизложенное, можно заключить, что психическое состояние – это целостная реакция личности на внешние и внутренние стимулы, которая тесно связана с процессами и свойствами личности,

характеризуется разносторонним важным влиянием на выполняемую деятельность в определенных границах времени.

Психические состояния, в существенной мере, детерминируются ситуационными факторами, а также индивидуальными особенностями развития психических процессов и психических личностных свойств. «По отношению к психическому процессу психическое состояние выступает способом его организации и фоном для психической деятельности. По отношению к психическому свойству оно является в определенной мере выражением и этого свойства, с одной стороны, а с другой, – образование и формирование психических свойств осуществляется через этап психического состояния» (Марищук В.Л., Романенко Н.В., Евдокимов М.А., 2002). Оно как бы на пересечении взаимодействия ситуации и ответных действий личности, опосредованных ее сложным внутренним психическим миром.

При этом, ситуация, влияющая на развитие психического состояния, рассматривается как совокупность элементов внутренней и внешней среды, оказывающих стимулирующее, обуславливающее и корректирующее воздействие на соответствующего субъекта. Внешняя среда здесь представлена не только в виде предметной и функциональной формы, но и включает в себя совокупность общественных и межличностных отношений. Она является более широким понятием, чем просто стимул или обособленная причина (А.О. Прохоров, 1991).

Психическое состояние, можно представить как многоуровневую систему, включающую психический уровень (в том числе переживание человека), физиологический уровень (центральная нервная система, вегетативная система) и поведенческий уровень (психомоторные реакции, мимика, пантомимика) (В. Л. Марищук, 1964 и др.; И.М. Евдокимов, 1998, 2001; Е.П. Ильин, 2002 и др.).

При этом переживание и физиологические изменения неотделимы друг от друга и влияют на эффективность выполнения деятельности и ее

надежности, что определяет знак психического состояния, интерпретируемого как положительный или отрицательный.

Под надежностью понимается «способность человека выполнять предписанные функции с заданным качеством и своевременно при сохранении в допустимых пределах психофизиологической «цены» этой деятельности», где понятие «цена» является «мерой адаптации человека к условиям, характеризующим трудовой процесс, то есть степенью напряженности регуляторных механизмов, величиной расхода функциональных резервов организма» (В.А. Бодров, В.Е. Орлов, 1998.).

Эффективность деятельности тем выше, чем меньше времени затрачено на решение производственных задач и допущено меньшее число ошибочных действий (М.А. Котик, 1974; В.Ф. Венда и др., 1981 и др.).

Таким образом, с точки зрения обеспечения эффективности и надежности деятельности, определяемых особенностями профессии сотрудника Следственного комитета, к требованиям его личности как специалиста можно отнести, в том числе и способность управлять своим психическим состоянием, что следует считать одним из профессионально важных качеств (ПВК).

В работе В.А. Бодрова, В.Е. Орлова (1998) установлено, что «вариативность показателей уровня развития большинства отдельных ПВК снижается по мере профессионализации, а сопоставление этих данных с известными закономерностями нарастания индивидуальных различий от разных фаз к более поздним позволило сделать вывод о развитии ПВК (способностей) именно под влиянием требований деятельности» (В.А. Бодров, В.Е. Орлов, 1998).

Эти авторы, ссылаясь на данные, полученные В.Д. Шадриковым о гетерохронности развития общих и специальных способностей, и выявленные особенности соотношения общих и специальных звеньев структуры профессионально важных качеств, связанных с содержанием конкретной деятельности, подчеркивают, что «чем техничнее деятельность,

тем большую роль в ее реализации играют специальные способности, тем больше сдвинуты временные границы проявления фазы специализации в сторону младших возрастных периодов зрелости» (В.А. Бодров, В.Е. Орлов, 1998, стр. 133). Следовательно, активное внедрение в процесс подготовки специалистов инновационных методик, направленных на расширение профессиональной пригодности, должно составлять основу модернизации начального этапа обучения (1, 2 курс) с учетом их профессиональной деформации в ходе обучения в вузе.

Инновационные методики в данном контексте рассматриваются как нововведения в педагогическую деятельность, имеющие целью повышение эффективности этой деятельности.

Способность управлять своим психическим состоянием ряд авторов связывают с эмоциональной устойчивостью.

В современной психологии нет однозначности в определении понятия «эмоциональная устойчивость». Так, некоторые психологи рассматривают эмоциональную устойчивость как «устойчивость эмоций», а не функциональную устойчивость человека к эмоциогенным условиям. При этом под устойчивостью эмоций понимается и эмоциональная стабильность, и устойчивость эмоциональных состояний, и отсутствие склонности к частой смене эмоций (Т. Рибо, 1900 г.; Guilford, 1959 г.; Cattell, Eber, Tatsuoka, 1970 г.; О. Черникова, 1982 г. и др.).

С точки зрения Е.П. Ильина, «об истинной эмоциональной устойчивости следует говорить в том случае, когда определяются:

1) время проявления эмоционального состояния при длительном и постоянном действии эмоциогенного фактора (например, время проявления состояния монотонии и эмоционального пресыщения при выполнении однообразной работы)- чем позднее появляются эмоциональные состояния, тем выше эмоциональная устойчивость;

2) сила эмоциогенного воздействия, которая вызывает определенное эмоциональное состояние (страх, радость, горе и т. п.) – чем больше должна

быть сила этого воздействия (например, значимость потери или успеха), тем выше эмоциональная устойчивость человека» (Е.П. Ильин, 2002, стр. 232).

Мы будем опираться на точку зрения К.К. Платонова (1960, 1972) и В.Л. Марищука (1964, 1995 и др.), которые определяют эмоциональную устойчивость как способность управлять своими эмоциями, позволяющую сохранить высокую профессиональную работоспособность, осуществлять сложную деятельность без напряжения, несмотря на эмоциогенные воздействия.

В аспектах задач нашей методики важно сказать о возможности активного влияния самого субъекта на формирование ситуации и активной коррекции своего психического состояния (В.Л. Марищук, 1964; Г.С. Беляев и др, 1977; Б.Ф. Ломов, 1967, 1984; В.А. Иванников, 1991; В.Л. Марищук, И.М. Евдокимов 1998, 2001; И.М. Евдокимов, А.В. Караван, 2002 и др.).

Ряд авторов справедливо подчеркивают взаимосвязь психического состояния с функциональным, физическим, духовным состоянием (Р. Blos, 1967; П.В. Симонов, 1975; И.В. Мурадов, 1977; L.A.Hoff, 1978; K.Starke, 1979; Т.А. Немчин, 1983; В.М. Анисимов, 1985; Ю.А. Манько, 1988; Р.Н. Макаров, 1988; А.А. Горелов, 1993; В.С. Лукашов, 1999; .М.Г. Пшеничникова, 2000; В.Г. Пинигин, 2002; Е.П. Ильин, 2002, 2004 и др.).

В своей работе мы рассматриваем не только наличие таких взаимосвязей, но и пути их взаимостимулирования, взаимоукрепления.

1.1. Психические состояния в профессиональной деятельности

Пройдя путь эволюционного развития, человек адаптировался к некоторым условиям труда и среды обитания. Эти условия определялись как относительно оптимальные с соответствующим диапазоном физических и психических нагрузок. Нагрузки, воздействующие на человека, выходящие за данный диапазон на значимые величины, следует рассматривать как экстремальные (Л.Г. Дикая, 1989, 1994; Л.Г. Дикая и др., 1992; В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов, 2001 и др.).

Среди факторов, определяющих экстремальность, рассматриваются:

1. Различные психогенные воздействия, связанные с опасностью, трудностью, новизной ситуации, высокой ответственностью за выполняемую работу, объемом информации, ограниченным или недостаточным, для решения поставленных задач;
2. Угроза массового поражения, стихийные бедствия, боевые условия катастрофы технического характера;
3. Действия ночью, при сенсорной депривации или при избыточном количестве противоречивой информации;
4. Возникновение и развитие состояния паники в условиях войны;
5. Чрезмерные нагрузки на познавательные психические процессы: внимание, восприятие, память и др. в условиях дефицита времени при решении ответственных мыслительных и психомоторных задач деятельности;
6. Большие нагрузки на речевые функции в условиях сильных эмоций;
7. Чрезмерные физические нагрузки, требующие максимального проявления уровня развития основных физических качеств, таких как : сила, быстрота, выносливость, ловкость;
8. Значительные физические и эмоциональные напряжения в условиях воздействий ускорения, вестибулярных нагрузок, резких перепадов давления, дыхания под избыточным давлением, при обездвиженности или ограниченности двигательной активности, а также при гиподинамии (дефиците естественного приложения силы);
9. Воздействие неблагоприятных климатических, микроклиматических факторов: влажности, холода, кислородной недостаточности и пр.;
10. Неблагоприятное воздействие различных шумов, вибраций, радиочастот;
11. Наличие во вдыхаемом воздухе вредоносных элементов;
12. Наличие голода, жажды и др. (В.Л. Марищук, 1995; В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов, 2001).

Негативную роль могут играть различные патологические состояния организма, выраженные неблагоприятные психические и функциональные состояния, которые вызваны воздействием экстремальных условий, в том числе состояния предболезни, болезни, или глубоких переживаний (В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов, 2001г.; В.И. Евдокимов, В.Л. Марищук, О.А. Чурганов, 2003г. и др.)

Все вышеперечисленное стимулирует развитие в процессе профессиональной деятельности отрицательных психических состояний – состояние эмоциональной напряженности, эмоционального стресса (эти понятия по своему содержанию практически идентичны).

В.Л. Марищук (1995 и др.) выделяет при развитии эмоциональной напряженности следующие аспекты:

1) внешние проявления эмоций (изменение в мимике, пантомимике, развитие скованности, изменения в фонетике и артикуляции речи, поведенческие реакции и др.);

2) физиологические (преимущественно вегетативные) реакции (резкое учащение пульса, неадекватное физическим нагрузкам; нарушение нормотоничности реакции артериального давления; вазомоторные реакции, пиломоторные реакции; появление обильного диффузного пота от эмоциональной стимуляции; учащение перистальтики, частые позывы на диурез и др.);

3) понижение устойчивости психических и психомоторных процессов, падение работоспособности, что может выражаться:

- в эмоционально-сенсорных нарушениях (ухудшение восприятия, внимания, «мышечного чувства» и др.);

- в эмоционально-моторных нарушениях (ухудшение координации и точности движений соразмерности усилий, склонность к передозировке и др.);

- в эмоционально-ассоциативных нарушениях (ухудшение воспроизведения в памяти, временные падения логичности и критичности

мышления, ступор в мыслительных операциях, непроизвольный переход к реверсивным действиям – «действиям наоборот» и др.).

Естественно, что понижение устойчивости психических и психомоторных процессов, характерное для состояния эмоциональной напряженности (то же и для эмоционального стресса) может рассматриваться в аспектах негативного психического состояния (Н.Д. Левитов, 1964; А.О. Прохоров, 1991; В.Я. Апчел, В.Н. Цыган, 1999; В.А. Бодров, 2000; И.М. Евдокимов, 2001; В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов, 2001; Е.П. Ильин, 2002 и др.)

Такое психическое состояние, конечно, препятствует эффективному решению задач профессиональной деятельности.

Следует отметить, что негативные психические состояния переживаются и в процессе обучения в вузе (И.М. Евдокимов, 1998; И.М. Евдокимов, А.В.Караван, 2002 и др.)

1.2. Пути коррекции психического состояния

Улучшению психического состояния всегда способствует укрепление и поддержание общего состояния здоровья, его нервно-психологической сферы, совершенствование эмоционально-волевой устойчивости, психологическая подготовка, направленная на достижение оптимального уровня развития познавательных психических процессов, волевых качеств, достаточно высокого чувства уверенности в своих силах и др.

В литературе рассматриваются целый ряд методов управления психическим состоянием (Г.Ш. Габдреев, 1971; В.И. Евдокимов и др. 1979; А.П. Козин, 1981; А.В. Алексеев, 1985, 2004; В. Евтимов, 1986; Х. Линдерман, 1985, 1992; В.С. Лобзин, М.М. Решетников, 1986; Р.А. Голубев, 1991; В. Леви, 1991; А.О. Прохоров, 1991; Л.Г. Дикая и др., 1992; Унесталь Л.-Э., 1995, 1996 и др.; В.Я. Апчел, В.Н. Цыганов, 1999; И.М. Евдокимов, 2001; В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов, 2001; О.А. Черникова, 1982 и др.).

При этом упоминаются различные методы управления и самоуправления психическим состоянием:

А. Оптимизация среды и режима труда и отдыха:

- 1) организация рационального режима труда, отдыха, питания – здорового образа жизни;
- 2) оптимизация среды жизнедеятельности, повышение содержания кислорода, понижение CO₂, фильтрация вредных примесей и др.;
- 3) оптимизация температурного режима;
- 4) активный отдых, закаливание.

Б. Методы психической регуляции и саморегуляции психического состояния:

- 1) аутогенная тренировка (АТ), психосоматическая тренировка (ПСР), психорегулирующий тренинг (ПРТ) и др.;
- 2) система самоконтроля-саморегуляции (С-КР);
- 3) ментальный тренинг;
- 4) музыкальное кондиционирование;
- 5) аромо-, фитоэргономика;
- 6) термо-восстановительные процедуры (сауна, баня);
- 7) точечный массаж;
- 8) специальные дыхательные упражнения;
- 9) управление вниманием.

В. Средства физической подготовки:

- 1) общая физическая подготовка, развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости) и ряда специальных физических качеств в связи с требованиями профессиональной деятельности (устойчивость к гипоксии, гиподинамии, гипокинезии, вестибулярная устойчивость и др.);
- 2) физические упражнения в период профессиональной деятельности в процессе службы, в периодах между занятиями в вузе, для предупреждения негативных последствий гипокинезии, гиподинамии и др.;

- 3) физические упражнения в ходе термо-восстановительных процедур;
- 4) плавание, купание, закаливание, загар.

Г. Фармакологические средства регуляции психического состояния:

- 1) адаптогены (вещества, повышающие адаптацию организма к среде);
- 2) ноотропы (средства, улучшающие обменные процессы в организме);
- 3) стимуляторы центральной нервной системы;
- 4) транквилизаторы (средства, оптимизирующие уровень эмоционального реагирования);
- 5) витамины.

Из перечисленных средств управления и самоуправления психическим состоянием давно и эффективно используются методы аутогенной тренировки, основанные на методике индийской йоги и ее модификациях, И. Шульцем, Г. Маллерхагеманом и другими в виде психосоматической тренировки (ПСР), психорегулирующего тренинга (ПТ), ментального тренинга и пр. (А.Т. Филатов , 1979; И. Щульц, 1985; В. Евтимов, 1986; Х. Линдерман, 1986; В.С. Лобзин, М.М. Решетников, 1986; В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов, 2001; Е.П. Ильин, 2002; В.И. Евдокимов, В.Л. Марищук, О.А. Чурганов, 2003 и др.

2. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ФОРМИРОВАНИЕ И ПОДДЕРЖАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

Физическая подготовка как самостоятельный и неотъемлемый компонент структуры образовательного процесса в ходе подготовки специалистов основной целью определяет направленность на формирование у обучающихся физической культуры гармонично развитой личности, способной самостоятельно и направленно использовать разнообразные средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения уровня функционального состояния организма и уровня психофизической подготовленности к профессиональной деятельности.

Физическая подготовка способствует повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов профессиональной деятельности и окружающей среды, воспитанию психической устойчивости, выдержки и самообладания, смелости, решительности, формированию готовности к перенесению экстремальных физических и психических нагрузок в период служебной деятельности.

Основными средствами физического совершенствования занимающихся традиционно считают физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы, а также элементы профессионального труда (приемы и действия).

Методы физического воспитания занимающихся условно можно разделить на методы развития отдельных физических качеств, формирования двигательных навыков, совершенствование антропологических показателей, воспитания психологических качеств и т.д.

В рамках подготовки специалистов используется все многообразие физических упражнений, приемов и действий для формирования профессионально важных качеств.

Исследования, проведенные учеными (Б.В. Ендальцев, А.А. Нестеров, 1986; Л.А. Вейднер-Дубровиным, 1992; А.А. Горелов, 1993; А.А. Нестеров, 1991; В.Л. Гладких, 1996; А.Н. Алябьев, 1998; С.М. Ашкинази, 2001; В.Л. Марищук, 1964, 1990 и др.; В.В. Бурьян, 2002; М.В. Вдовин, 2001; В.В. Двоенко, В.Л. Марищук, 2002; С.В. Николаев, 2002; Ю.А. Пухтенко, 2002; И.А. Степанов, 2002 и др.) на различных контингентах занимающихся, свидетельствуют о больших возможностях физической подготовки в развитии физических, психических, личностных качеств, профессионально значимых навыков, умений, повышения физической и умственной работоспособности.

Исходя из цели данного исследования наше внимание в плане практической реализации привлекла методика самоконтроля С-КР (В.Л. Марищук, 1995; В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов, 2001 и др.). Ее сущность

заключается в формировании привычек самоконтроля за некоторыми внешними проявлениями эмоций (мимикой, проявлением скованности, изменения частоты дыхания) и произвольного устранения этих внешних проявлений, особенно методом мышечной релаксации и применения специальных дыхательных упражнений. В отличие от упомянутых выше модификаций аутотренинга (ПРТ, ПСР, СПТ и др.), методика С-КР предлагает предварительную выработку специальных навыков произвольного расслабления мышц (навыков релаксации) и установления ритмичного дыхания с удлиненной фазой выдоха. В этом случае самовнушение (или внушение) релаксации приходит быстро и управление психическим состоянием происходит более эффективно.

Навыки релаксации вырабатываются в сериях специальных упражнений, частично заимствованных у Э. Джекобсона. Выполняется произвольное напряжение мышц сосредоточением на нем внимания, а затем релаксация, которая после предварительного напряжения осуществляется в более значительной мере. Это объясняется закономерностью последовательных индукций возбуждения и торможения в основных нервных процессах (В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов, 2001).

В.Л. Марищук рекомендует проводить выработку искомых навыков релаксации в следующих (по очередности) упражнениях:

- 1) напряжение и расслабление отдельных групп мышц;
- 2) напряжение и расслабление мышц всего тела;
- 3) последовательное напряжение и расслабление мышц;
- 4) расслабление одних мышц при одновременном напряжении других мышц;
- 5) упражнения в наиболее полном расслаблении;
- 6) обычные упражнения в расслаблении мышц;
- 7) упражнения в ритмичном дыхании, которые после предшествующих упражнений осуществляются заметно эффективнее.

Предварительное формирование навыков мышечной релаксации, как будет показано ниже, существенно повышает эффективность проведения различных модификаций аутогенной тренировки, в частности ментального тренинга и упражнений системы С-КР (самоконтроль-саморегуляция).

Апробировались также серии следующих упражнений:

1. расслабление мышц лица: мышц лба, поверхностных мышц глаз; круговых мышц рта; мышц челюсти; мышц языка;
2. расслабление мышц шеи (в положении лежа): сгибание шеи назад; повороты головы с напряжением мышц шеи;
- 3-4. расслабление мышц руки: напряжение и расслабление мышц правой и затем левой руки;
5. расслаблении мышц стопы и голени;
6. расслабление мышц бедра.

Эти упражнения описаны К.И. Мировским, Д.И. Шпаченко (1980). Они, за исключением упражнений для мышц лица, в основном, совпадают с упражнениями для мышц рук, ног, туловища, ранее представленных в работах В.Л. Марищука (1964, 1995 и др.).

Различными специалистами апробировались также методики управления вниманием, в частности, с учетом рекомендаций К.С. Станиславского по так называемой системе «три круга» (Е.Б. Нестеровский, 1984 и др.).

2.1. Ментальный тренинг как одно из средств поддержания положительного психического состояния

Термин «ментальный тренинг» был предложен в 70-е годы шведским спортивным психологом Л.Э. Унесталем и обозначает совокупность методов психической саморегуляции таких как: аутогенная тренировка (АТ), психорегулирующая (ПРТ) тренировка, психо-мышечная (ПМТ) тренировка, идеомоторная (ИТ) тренировка, направленных на улучшение психического состояния и позитивного саморазвития (В.И. Баландин, П.В. Бундзен, 1997,

1998; П.В. Бундзен, М.А. Бендюков, Л.И. Кирюшин, 1994; П.В. Бундзен и др., 1996 и др.).

Ментальный тренинг рассматривается как процесс тренировки, который предусматривает четкое планирование занятий и используется для описания специфического применения психологических вариантов техники оптимизации психического состояния. Несмотря на различное содержание программ ментальной тренировки, основным является обучение контролю за вниманием и выработка уверенности в себе, в своих силах.

Рассматриваемая программа ментального тренинга или программа самостоятельного психотренинга (СПТ), разработанная В.И. Баландиным, П.В. Бундзеном (1997,1998 и др.), включает в себя шесть программ, записанных на аудиокассете, и представляет собой курс шестинедельной тренировки, где каждая программа базируется на предыдущих.

Комплекс программ ментального тренинга представляет собой совокупность методов психической саморегуляции:

- самоубеждение – способ воздействия на самого себя с помощью логических доводов (ритуальное поведение, самонапутствие и самоприказы);
- самовнушение – процесс использования «беспрекословной веры», способностей действовать как-бы в обход логики (аутогенная тренировка И.Шульца, прогрессивная релаксация по Джекобсону, психическая саморегуляция Л. Персилваля, психорегулирующая (ПРТ) и психо-мышечная (ПМТ) тренировки, система психофизической саморегуляции, как самовнушение позитивного состояния Х. Линдемана, методика самовнушения по Куэ и др.). Наконец, использование идеомоторной тренировки (мысленное выполнение определенных двигательных актов или своего поведения в тех или иных обстоятельствах, когда человек мысленно проговаривает задание, называет какие-то движения и связки) - все это методы и приемы ментального тренинга с целью снятия высокого нервно-психического напряжения и регуляции своего состояния.

Наивысший эффект ментального воздействия наблюдается при соответствующем уровне состояния головного мозга – дремотное состояние (или альтернативное состояние сознания).

Характер бодрствования головного мозга представляется следующими уровнями:

1) уровень активного бодрствования, когда активность головного мозга чем-либо обусловлена;

2) пассивное бодрствование (глаза закрыты, расслаблены мышцы, отсутствие каких-либо мыслей); этот уровень – первый шаг в обычный сон;

3) дремотное состояние (когда сонливость переходит, постепенно углубляясь, в это дремотное состояние) – психическая релаксация;

4) сон средней глубины;

5) более глубокий сон;

6) глубокий сон;

Основой ментального тренинга является воздействие словами и их мысленными образами на дремлющий головной мозг, находящийся под контролем сознания.

Когда головной мозг находится в состоянии активного бодрствования, указания на необходимость расслабиться, представить себя в той или иной ситуации или изменить свое состояние и поведение кажутся весьма наивными. Но когда головной мозг находится на уровне глубокой релаксации (на уровне пассивного бодрствования или в состоянии дремоты), он становится повышенно чувствительным к словам и связанным с ними мысленными образами (А.В. Алексеев, 1982, 2004 и др.).

В момент, когда мозг обретает дремотное состояние, роль логических доводов начинает как бы уступать место безотчетной вере словам. В таком состоянии возникает возможность воздействовать на функции внутренних (вегетативных) систем организма, которые в бодрствующем состоянии не подвластны нашему сознательному контролю. Однако, следует сохранять контроль над сознанием и не допускать, чтобы психическая релаксация

перешла в сон так как тогда исчезнет возможность руководить самим собой с помощью слов и соответствующих им мысленных образов.

В дремотное состояние человек обычно переходит при сосредоточении внимания. Сосредоточившись, например, на ощущение полной расслабленности мышц тела, можно автоматически отключиться от всего постороннего (никакие посторонние раздражители не могут воздействовать на мозг, в котором внимание сосредоточено на деле до предела).

В широком смысле ментальный тренинг рассматривается «как процесс систематического воспитания и самовоспитания», как одно из средств достижения отличного выступления и развития позитивного отношения к профессиональной деятельности. Зарубежные авторы для обозначения понятия «психологическая подготовка», в основном, используют два термина – «психологическая подготовка» и «ментальный тренинг» (А.Я. Дука, Н.А. Катулин, 1994).

Первый термин – «психологическая подготовка» - соответствует понятию отечественных авторов («Психологическая подготовка – непрерывный процесс воспитания спортсмена в течение всей его спортивной деятельности; включает способность к самоанализу, умение беспристрастно оценивать своих противников, боевые ситуации, умение преодолевать трудности (опасности) соревнований, разумно рисковать, проявлять выдержку и самообладание» (цит. по В.И. Баландину, П.В. Бундзену, 1998, стр.5-6).

Второй термин – «ментальный тренинг» (ментальная тренировка, психическая тренировка, мысленная тренировка, умственная тренировка) охватывает более узкую сферу, связанную со специфическими процедурами воздействия на самого себя.

Ментальный тренинг – это термин, который чаще всего используется для того, чтобы описать специфическое применение психологической техники, предназначенной для улучшения психического состояния (В.И. Баландин, П.В. Бундзен, 1997; В.И. Баландин, 2000 и др.).

Несмотря на то, что применяются и другие термины (психологическая подготовка, психо-мышечная тренировка), термин «ментальная тренировка» представляется сейчас наиболее точным. Это связано с тем, что термин этот очень близок всем знакомому термину «физическая тренировка». Популярным становится и термин «психофизическая тренировка».

Оба термина – «ментальная тренировка» и «физическая тренировка» – относятся к четкой структурной программе тренировки. Как и физическая тренировка, ментальная тренировка предусматривает планирование, которое в свою очередь требует точного анализа.

В нашей работе рассматривается возможность и эффективность применения программы ментального тренинга известного шведского профессора Ларса-Эрика Унесталя (1995, 1996), адаптированной профессором В.И. Баландиным (1997, 1998, 2000) к российскому менталитету и стереотипу поведения людей.

2.2. Влияние практических занятий по мышечной релаксации, дыхательных упражнений с использованием ментального тренинга на успешность подготовки специалистов

Двигательную деятельность человека, его трудовую активность определяют такие компоненты, как мышечная сила, выносливость, быстрота, координация движений, способность к концентрированному и устойчивому вниманию, реакция выбора и другие психофизические качества. Общеизвестно, что все эти составляющие так же, как и профессиональные свойства личности, в определенных условиях и пределах тренируемы. Психофизиологическое понятие «трудовая деятельность» по психофизическим компонентам аналогично понятию «спорт». Так же сходны принципиальные требования и условия их совершенствования. Итак, конкретное содержание ППФП опирается на психофизиологическое тождество трудового процесса и физической культуры и спорта. Благодаря именно этому тождеству на занятиях физической культурой и спортом

можно моделировать отдельные элементы трудовых процессов. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП:

- формы (виды) труда специалистов данного профиля;
- условия и характер труда;
- режим труда и отдыха;
- особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

Основные формы труда – физический и умственный. Разделение труда на «физический» и «умственный» носит условный характер. Однако такое разделение необходимо, ибо с его помощью легче изучать динамику работоспособности специалистов в течение рабочего дня, а также подобрать средства физической культуры и спорта в целях подготовки студентов к предстоящей работе по профессии. Условия труда (продолжительность рабочего времени, комфортность производственной сферы) влияют на подбор средств физической культуры и спорта для достижения высокой работоспособности и трудовой активности человека, а, следовательно, определяют конкретное содержание ППФП специалистов в определенной профессии. Характер труда также определяет содержание ППФП, ибо для того, чтобы правильно подобрать и применить средства физической культуры и спорта, важно знать, с какой физической и эмоциональной нагрузкой работает специалист, как велика зона его передвижения и т.д. Следует учитывать, что характер труда специалистов одного и того же профиля может быть разным даже при работе в одних и тех же условиях, если они выполняют неодинаковые виды профессиональных работ и служебных функций. В таких случаях у специалистов совершенно разные психофизические нагрузки, поэтому нужны разные прикладные знания, умения и навыки, разнонаправленные рекомендации по применению средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха. Режим труда и отдыха влияет на выбор средств физической культуры, чтобы поддерживать и повышать необходимый уровень жизнедеятельности и работоспособности.

Рациональным режимом труда и отдыха на любом предприятии считается такой режим, который оптимально сочетает эффективность труда, индивидуальную производительность, работоспособность и здоровье трудящихся. При разработке соответствующих разделов ППФП необходимо знать и учитывать организационную структуру и особенности производственного процесса, а также проводить совместный анализ рабочего и внерабочего времени, поскольку между основным трудом и деятельностью человека в свободное время существует объективная связь. Динамика работоспособности специалистов в процессе труда – интегральный фактор, определяющий конкретное содержание ППФП студентов. Чтобы смоделировать отдельные элементы процесса труда путем подбора физических упражнений, необходимо знать особенности динамики работоспособности специалистов при выполнении различных видов профессиональных работ. Для этого нужно построить «кривую работоспособности на основе фиксированных изменений технико-экономических и психофизиологических показателей: через определенные отрезки времени замеряют те или иные показатели исполнителя: величину выработки, время, затраченное на операцию, и т.п., а также психофизиологические показатели пульса, кровяного давления, мышечной силы, тремора, частоты дыхания, показатели внимания, скорости, зрительно-слухомоторные и психические реакции и др. «Кривая» работоспособности определяется и для одной рабочей смены, и для рабочей недели (месяца), и для годовичного периода работы. Она может служить началом в разработке рекомендаций по направленному применению средств физической культуры как в процессе ППФП, так и в режиме труда и отдыха. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП. К ним относятся индивидуальные особенности будущих специалистов, а также географо-климатические условия региона, где предстоит работать и жить выпускнику. Различия в физической и специальной подготовленности разных людей играют роль в профессиональном обучении и переподготовке. Успешность

обучения и подготовки каждого человека к профессиональной деятельности зависит от его физиологической и психологической пригодности к данному виду труда, т.е. от способностей. Способности – устойчивые свойства личности, однако они в процессе воспитания меняются. Поэтому совершенствовать их путем целенаправленной тренировки необходимо с учетом индивидуальных особенностей, следовательно, усилия студентов и время для освоения отдельных разделов ППФП к избранной специальности у каждого свои. Важно знать и о некоторых возрастных изменениях реакции организма человека на психофизиологические нагрузки в процессе труда. Наиболее продуктивный возраст от 20 до 40 лет. В этот период у людей меньше утомляемость в процессе труда и быстрое восстановление после значительного утомления. За этой общей характеристикой стоят вполне конкретные возрастные изменения отдельных функций. Так, временная реакция на световые, звуковые, комбинированные сигналы у нетренированных людей укорачивается и стабилизируется к концу студенческого возраста, а впоследствии (особенно после 40 лет) удлиняется по мере старения организма. Но под влиянием специальной тренировки эта реакция может быть стабилизирована и даже отчасти повышена. Итак, изучение факторов, влияющих на жизнедеятельность специалиста в сфере труда, психофизических процессов, сопровождающих различные виды профессиональной деятельности, позволяет выявить соответствующий раздел профессиограммы специалиста, т.е. тот объем и перечень необходимых прикладных знаний, умений и навыков, физических и специальных качеств, которые обеспечивают надежность и успешность профессиональной деятельности.

Средствами физической культуры, разумеется, нельзя решить все многообразие проблем обучения занимающихся. Но, как было показано выше, от уровня физической подготовленности зависит многое. Большое значение имеет формирование навыков управления своим психическим состоянием с использованием упражнений мышечной релаксации,

дыхательных упражнений (В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов, 2003; Р.Н. Лункин, 2003 и др.), реализации приемов ментального тренинга (В.И. Баландин, П.В. Бундзен, 1997,1998; П.В. Бундзен, М.А. Бендюков, Л.И. Кирюшин,1994 и др.). На наш взгляд, предварительное овладение мышечной релаксацией и специальными дыхательными упражнениями позволяет повысить эффективность ментального тренинга. Это предположение основывается на утверждении, что «нельзя овладеть методом саморегуляции без предварительной выработки умения полностью расслаблять мышцы» (В.И. Евдокимов, В.Л. Марищук, О.А. Чурганов, 2003, стр. 116).

2.2.1. Тренировочный эффект занятий ментальным тренингом

Психологическое обеспечение профессиональной (служебной) деятельности – это комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем психического регулирования функций организма и поведения человека с учетом решаемых задач.

Задачи психологического обеспечения профессиональной (служебной) деятельности предусматривают следующие мероприятия:

- психологический анализ социальных явлений в коллективах, выявление неформальных лидеров, формирование и воспитание актива, установление положительного психологического климата, предупреждение возникновения конфликтных ситуаций, мешающих эффективному решению поставленных задач;
- оценка особенностей психического состояния сотрудника с применением средств психодиагностики с целью представления психолого-педагогических и психогигиенических рекомендаций;
- психопрофилактика предстоящих в профессиональной (служебной) (отчасти и в спортивно-тренировочной) деятельности нервно-эмоциональных, физических нагрузок, задач, связанных с высоким умственным напряжением;
- психореабилитация после нервно-эмоциональных, психических и

физических нагрузок; коррекция неблагоприятных психических, эмоциональных состояний.

Формами морально-психологической подготовки являются обычные формы учебно-воспитательной работы (лекции, беседы, различные практические занятия, индивидуальное воспитательное общение, привлечение сотрудников к участию в общественной работе в различных общественных и культурных мероприятиях и др.). Могут применяться и специфические для психологической подготовки формы учебно-воспитательной работы, в частности, занятия по аутотренингу, индивидуальный аутотренинг под руководством психолога или подготовленного в данном плане тренера и самостоятельно.

Могут проводиться и сеансы внушения (гипноз), что, однако, допустимо лишь с участием врачей-терапевтов, психиатров, психоневрологов.

Методы морально-психологической подготовки те же, что и в воспитании, и в обучении. Это, прежде всего, убеждение и самоубеждение, пример, упражнение, поощрение, самопоощрение, устное изложение и обсуждение материала, самостоятельная тренировка. Вместе с тем, широко применимы различные специфические методы и приемы воздействий, такие как: внушение, самовнушение; самоконтроль; регуляция и саморегуляция тонуса мышц (релаксация и при необходимости произвольное напряжение); регуляция дыхательных движений (особенно, произвольное восстановление ритмичного дыхания с удлиненной фазой выдоха); самоприказы по укреплению настойчивости в достижении спортивного успеха, уверенности в своих силах; приемы эмоционального переключения от излишних волнений и переживаний; выполнение различных ритуалов, связанных с самовнушением чувства патриотизма, коллективизма, целеустремленности, бодрости, готовности перенести высокие физические и нервно-эмоциональные, психические нагрузки, уверенности в победе, обращении к лучшим традициям коллектива и др. Частными примерами к тому же

являются ритуалы с поднятием знамени, исполнения гимна, произнесения клятвы, возгласы и удары об лед клюшками (у скандинавских хоккеистов), обращение к божественным силам (у восточных борцов и тяжелоатлетов) и др.

При решении задач морально-патриотической подготовки целесообразно использовать ряд эффективных приемов и соблюдать некоторые важные условия, о которых можно сказать следующее.

Рассматриваемые вопросы, имеющие социальную значимость, следует разъяснять, добиваясь глубины их осознания, избегая декларирования и опираясь на достаточно убедительные аргументы.

Перед тем, как убеждать в чем-либо, имеющем общественный смысл, следует сначала убедить самого себя.

В процессе воспитательной работы, формируя нравственные, патриотические черты личности, необходимо находить пути воздействия на эмоционально-волевую сферу, вызывать соответствующие сопереживания.

В качестве средств стимуляции эмоционального отношения к воспитательным воздействиям в плане патриотического воспитания целесообразно приводить яркие примеры героической борьбы и справедливых войн, которые вел народ, примеры, показывающие борьбу с разрухой, воссоздание видов промышленности, которых никогда раньше не было, успехи в науке, технике, завоевании космоса, профессиональные успехи товарищей и др.

Разумно применять в воспитательной работе примеры, истинность которых не вызывает сомнений; положения, имеющие силу закона; государственные документы, высказывания политических деятелей, получивших высокий статус в доказательности.

Максимально использовать силу общественного мнения, с учетом индивидуальных особенностей воспитуемых, реализуя, таким образом, возможности коллективизма и индивидуального подхода, опираться на общественные мотивы, связанные с традициями.

Не запаздывать с передачей воспитательной информации, помня о том, что первоначальное ее усвоение предопределяет стабильность и прочность сформировавшихся мотивов в 1,5-2,5 раза выше по сравнению с последующими воспитательными воздействиями, им противостоящим.

Но злоупотреблять излишними повторами в мотивации, в эмоциональной окраске стимулирующих доводов, помня о том, что нарушение чувства меры неизбежно (рано или поздно) вызовет обратный эффект – реверсивные реакции.

При решении задач психологической подготовки из числа специфических методов важное значение имеют внушение, самовнушение, аутотренинг,- как произвольные воздействия на скелетную мускулатуру. Можно также произвольно менять темп и структуру дыхания и через них оказывать регулирующее влияние на тонус и проявление вегетативных реакций. Эффектны и некоторые другие методы, приемы, условия.

В аспектах самовнушения А.Ц. Пуни, Г.Д. Горбунов и другие рекомендуют подачу самоприказов и выполнение ряда следующих действий:

- формирование чувства готовности к выполнению задач в самых трудных и неблагоприятных условиях («я готов действовать с самыми высокими нагрузками», «я много готовился и готов выполнить задачу успешно!», «я готов быть первым!» и т.д.);

- укрепление положительного отношения к профессиональной (служебной) деятельности в целом, к высоким физическим и нервно-психическим нагрузкам, которые должны обеспечить успех и осуществление личностных притязаний («работа (служба, спорт) дала мне возможность стать уважаемым человеком!», «работа (служба, спорт) помогла мне поступить в вуз, создать хорошие материальные условия в жизни!», «это счастье, что я нашел себя в работе (службе, спорте)!» и т.д.);

- укрепление чувства уверенности в успехе («я готов к успешному выполнению!», «я достигну намеченного результата!», «я буду победителем, стану призером, войду в десятку» и т.д.);

- самовнушение чувства долженствования («я должен победить!», «от моего успеха зависит успех команды!», «я не имею права снизить темп бега, я должен преодолеть усталость!» и т.д.);

- самовнушение готовности к перенесению самых высоких физических и эмоциональных напряжений («я не снижу темп бега, я готов выдержать его по всей дистанции!», «на финишной прямой я готов увеличить скорость и сделать победный рывок!» и т.д.);

- самовнушение способности четко выполнить сложнокоординированные действия, точные по согласованию и соразмерности усилий.

Очевидно, что такие самовнушения могут быть эффективными лишь в условиях достаточно высокой технической, физической, тактической подготовленности, наличия необходимых прочных профессиональных навыков и умений.

Овладение тренингом, построенном на мышечной релаксации и самовнушении тяжести, тепла в мышцах, чувства спокойствия, хорошего отдыха, переключения от чрезмерных эмоций – открывает перед спортсменами широкие перспективы в быстрой и достаточно полной психореабилитации.

Самоприказы в аутотренинге (аутогенной тренировке) могут в существенной мере усиливаться за счет эндогенного внушения (команд со стороны авторитетного тренера или психолога), при условии, что в ходе рационального психотерапевтического воздействия заранее оговорено стремление обучаемого воспринимать эти команды, а не противостоять им.

Команды эти, например: «Я чувствую тяжесть в левой (правой) руке! Тяжесть усиливается! Рука наливается свинцом или : «Я спокоен! Я совершенно спокоен! Чувствую легкость во всем теле! Очень хорошо отдыхаю!» и т.д., хорошо известны.

В пособии представлена модифицированная методика аутотренинга под термином С-КР, что означает самоконтроль – саморегуляция,

рассчитанную на быстрый эффект путем реализации в эмоциональном стрессе специально заранее сформированной привычки самоконтроля и навыков устранения эмоциональной напряженности путем произвольного преодоления внешних проявлений эмоций.

Эмоциональная напряженность, как состояние временного понижения устойчивости психических и психомоторных процессов, падения работоспособности, сопровождается, как правило, рядом выраженных внешних проявлений. Среди них - развитие большой скованности и, в итоге, непроизвольное напряжение основных групп мышц и связанные с ним нарушение координации движений и соразмерности усилий; расточительные вегетативные реакции (неадекватное учащение пульса, сдвиги артериального давления, чаще по гипертоническому типу, пот, тремор, вазомоторные изменения и др.); нарушение ритмичности дыхательных движений, их учащение с выраженным сокращением фазы выдоха.

Могут наблюдаться мимические реакции, характеризующие бурное протекание эмоций (снижение челюстей до желваков на щеках или, напротив, несимметричное опускание нижней челюсти, или что еще характернее, вытягивание губ вперед «трубкой», что свидетельствует об оживлении давно рудиментированного (орального хоботкового рефлекса).

Но дело еще в том, что при очень сильном эмоциональном напряжении человек не замечает этих внешних проявлений.

Методика С-КР основана на выработке устойчивой привычки задавать себе в условиях эмоционального стресса три вопроса:

1. Как моя мимика?
2. Как мои мышцы?
3. Как я дышу?

Если обнаруживается мимика напряженности (желваки на щеках, непроизвольно несимметрично раскрыт рот и, тем более, вытянуты губы «трубкой») а также определяется наличие скованности и непроизвольное учащенное поверхностное дыхание с явно сокращенной фазой выдоха, то это

означает развитие эмоциональной напряженности с ухудшением восприятия, внимания, координации и точности движений, высокой вероятностью неадекватных решений: замедленных, если напряженность тормозная, или поспешных, ошибочных, если напряженность по так называемому «гипобулическому типу» (Марищук В.Л. 1960, 1969, 1983 и др.).

В такой ситуации сотрудник должен произвольно:

1. Устранить мимику напряженности (в том числе постараться естественно улыбнуться) установить мимику спокойной уверенности, готовности к успешным действиям.

2. Произвольно расслабить мышцы, установить оптимальный уровень их напряжения, соответствующий выполняемому действию (может быть и самое максимальное напряжение, но адекватное спортивному упражнению).

3. Сбить непроизвольное учащенное поверхностное дыхание (или возможную гипервентиляцию), сделав 2-3 глубоких вдоха, установив затем ритмичное дыхание с удлиненной фазой выдоха.

Многочисленные эксперименты с привлечением спортсменов высокой квалификации, а также летчиков, штурманов, операторов ПВО и др. показали, что при выполнении таких действий снижается эмоциональная напряженность, в том числе излишне высокие физиологические реакции, значительно улучшается восприятие, память, внимание, сенсомоторная координация – показатели спортивной и профессиональной деятельности.

Вопрос лишь в том, чтобы сформировать прочные устойчивые навыки самоконтроля за внешними проявлениями эмоций и навыки релаксации (произвольного наиболее полного расслабления основных групп мышц) поскольку в напряженности способность к релаксации резко падает.

Привычки самоконтроля вырабатываются в процессе различных эмоционально насыщенных ситуаций не только в спортивной, но и в повседневной служебной деятельности и в быту. Упомянутые выше контрольные вопросы задаются в каждой из таких ситуаций, пока не входят в устойчивую привычку.

Навыки релаксации вырабатываются с помощью комплекса специальных упражнений в произвольном напряжении и расслаблении мышц. В этом комплексе реализуется известная биологическая закономерность, заключающаяся в том, что расслабление мышц осуществляется значительно более эффективно после предварительного их сокращения (по физиологическому механизму последовательной индукции) и сосредоточении внимания сначала на напряжении, а затем на релаксации.

Согласно разработанной и многократно апробированной программе выполняются: сначала упражнения в произвольном напряжении и последующем расслаблении отдельных групп мышц; затем мышц всего тела; напряжение отдельных групп мышц при одновременном расслаблении других; последовательное напряжение и расслабление основных групп мышц поочередно; затем наиболее полная релаксация в положении лежа; упражнения по выработке навыков ритмичного дыхания с удлиненной фазой выдоха и др. Для более быстрого и более эффективного установления мимики, спокойствия и уверенности целесообразно, ориентируясь на известные положения системы обучения актеров К.С. Станиславского, мысленно представлять себе желаемое выражение лица (при этом иногда можно пользоваться зеркалом).

В аспектах опережающей адаптации осуществляется моделирование вероятных условий предстоящей спортивной деятельности. Это важно, как в отношении эмоциональных напряжений, так и ряда физиологических параметров, например, часовых поясов сна, высота места предстоящих соревнований над уровнем моря, температурных условий и др. При этом следует исходить из того обстоятельства, что нервная система постоянно стремится уравновешивать организм с изменяющимися условиями окружающей среды, лишь бы искусственно воссоздавать такие условия и учитывать меру их дозирования, увеличивая нагрузки постепенно небольшими дозами. В данном аспекте самоформирование различных профессиональных (спортивных) навыков должно осуществляться с учетом

требований надежности их применения в различных усложненных и экстремальных условиях.

В определенной связи с вопросами адаптации к сложным условиям профессиональной (служебной) деятельности решаются такие важные задачи психологической подготовки, как корригирование и совершенствование физических качеств, психических и психомоторных процессов. Особо при этом стоит вопрос о корригировании. Под этим термином понимается относительно быстрое устранение недостатков в виде наиболее низких показателей в данных физических и психических качествах (психических и психомоторных процессах).

При организации целенаправленной тренировки, путем концентрированного применения соответствующих физических упражнений, возможно, как показывают эксперименты, достичь средних показателей развития силы, выносливости, быстроты и даже координации движений, внимания, оперативной памяти, пространственной ориентировки, устраняя выраженные недостатки в этих качествах. При этом используется запрограммированная в каждом человеке естественная тенденция к некоторому среднему диапазону таких показателей, сложившемуся в процессе эволюции. Исключение составляют лишь те особые случаи, где имеет место явная патология и физические упражнения бессильны.

Что же касается совершенствования физических и психических качеств, достижения в их развитии особо высоких результатов, то это процесс более сложный и посильный далеко не каждому человеку, различный по вероятности успеха в каждом искомом качестве и у каждого отдельно взятого индивида. В данном аспекте свою важную роль должны играть средства психодиагностики, прогностики индивидуального развития данных качеств. Для более подробного ознакомления с методиками психодиагностики, мы адресуем к соответствующей главе данного пособия.

При корригировании и совершенствовании быстроты в действиях как качества из области психологии (и просто физического качества быстроты)

эффективными средствами являются различные ускорения в ходе бега, в том числе финишные, многократное взятие стартов из разных положений (в том числе из положения сидя, лежа на спине, на боку и т.п.) быстрый бег на месте, быстрые удары ногами по полу в положении сидя, быстрые движения руками, в том числе имитация ударов в боксе и т.п. Особенно эффективны также все спортивные игры, спринт и пр.

При корригировании и совершенствовании внимания применяются различные физические упражнения, включающие в себя выполнение каких-либо действий (например, ведение мяча вокруг стоек) и приема различных зрительных и звуковых информации (например, в какой руке флажки означает каким кругом, левым или правым, обводить стойки, количество флажков означает количество кругов, которые следует выполнить, количество свистков – добавление числа кругов и т.д. Дается, например, задание осуществлять контроль за объектами в зале во время бега или выполнения вольных упражнений. Может осуществляться подсчет количества подтягиваний на перекладине, выполняемых партнером, во время выполнения самим какого-либо упражнения, например, комплексов общеразвивающих физических упражнений или при собственном подтягивании на перекладине на заданное количество раз (т.е. при необходимости осуществлять двойной подсчет: «своих» и «чужих» подтягиваний) и т.д. Особо эффективными являются регулярные тренировки и соревнования по спортивным играм (в данном случае речь идет о тренировках не спортсменов, а представителей других видов спорта).

Совершенствование волевых качеств, в процессе общей психологической подготовки, свое начало ведет с подготовки морально-патриотической, т.е. с формирования общественно-политического сознания, усвоения нравственной стороны волевых действий, нравственных норм поведения, основ спортивной этики.

Формированию волевых качеств сотрудника способствует его повседневное волевое поведение при выполнении служебных задач, на

спортивных тренировках, в быту. Способствует этому и рост общей физической подготовленности, тесно связанной с хорошим состоянием здоровья, укреплением нервной системы, повышением общих двигательных возможностей, что определяет, в свою очередь, чувство уверенности в своих силах, готовность к осуществлению волевых поступков.

Сам характер напряженных спортивных тренировок способствует воспитанию целенаправленности, настойчивости, упорства, воли к победе. В ходе многих спортивных упражнений развивается смелость, решительность. Успешный двигательный опыт, приобретаемый в спорте, сопровождается положительными эмоциями, улучшением общего функционального состояния, что также способствует успеху в волевых действиях.

Т.Т. Джамгаровым, Б.Н. Смирновым, А.Ц. Пуни обосновывались методические приемы, позволяющие более успешно формировать волевые качества:

1. стимулирование к безусловному достижению поставленной цели на фоне больших трудностей, эмоционального напряжения, кумуляции утомления и различных негативных условий;

2. подбор упражнений, связанных с возрастанием трудностей. При этом такое повышение в ряде случаев следует проводить «ступенчатым методом», т.е. при достижении очередного рубежа в планируемых результатах создавать некоторое «плато» для осмысливания успеха и кумуляции готовности к новым более высоким нагрузкам;

3. установка неожиданных препятствий, требующих проявления смелости и решительности;

4. постановка дополнительных заданий на стадии развития чувства усталости;

5. соревнование с более сильным противником (в ряде вариантов «с форой»);

6. увеличение времени выполнения трудного упражнения на стадии, близкой к его завершению («еще немного!»);

7. обязательное обеспечение периодического достижения успеха, несмотря на сложности и трудности выполняемых упражнений (для упрочения уверенности в своих силах).

Мощная психологическая установка, особенно в условиях эмоционального стресса, способствует определенному перераспределению функциональных резервов, направляя их, прежде всего, на выполнение поставленной цели, лежащей в основе данной установки. Иногда это осуществляется даже вопреки естественной обычно гармоничной координации функций и систем организма, даже в ущерб здоровью. Всем хорошо известны неединичные примеры потери сознания или даже гибели спортсмена на финише. Но обычно это происходит не раньше достижения поставленной цели и после финиша. Ярким примером этого может служить подвиг первого марафонца – греческого воина, который умер, но лишь после того как пробежал от поля сражения необходимую дистанцию и доложил о победе над врагами.

Формирование психологической установки на безусловное выполнение каких-то действий необходимо осуществлять непременно на фоне соответствующего общественно значимого мотива, а затем многократным повторением условий такого мотива (в том числе и в виде различных ритуалов), достижением осознанности его справедливости, обоснованности, реальности выполнения, несмотря на различные препятствия, трудности, физические и эмоционально-психические напряжения. Должно быть осуществлено и достаточно многочисленное повторение необходимых тренировочных действий, сопровождаемых ростом аргументированной уверенности в успехе. Так, выполняя такие действия в ряде тренировок, близко подойдя к мировому рекорду в рывке штанги, тяжелоатлет Е. Пеньковский настолько уверовал, что «добьет» недостающие 2,5 кг, что на официальное соревнование объявил: «Я подыму сейчас вес выше мирового рекорда и посвящаю свой рекорд заслуженному мастеру спорта В. Куренцову!» После этого заявления он побил мировой рекорд. С твердой

установкой на олимпийскую победу выходили и стайер В. Куц, и лыжник А. Алябьев, и хоккеист А. Гусев. О таком «чувстве победы» - установке на безусловное достижение намеченного результата рассказывали нам такие именитые, прославленные спортсмены как Ю. Власов (несмотря на известный «сбой» в Токио), Л. Жаботинский, В. Куренцов, В. Жлуктов, Ж. Брыков, А. Фролов, А. Мызыченко, В. Яковлев, А. Тыжкин, А. Зыбин, А. Рощин и многие другие.

В ходе специальной психологической подготовки к деятельности, помимо установки на достижение планируемого результата на победу, формируется чувство «боевой готовности», сочетаемой с аргументированной уверенностью в своих силах, в том числе и на основе объективной информации о соперниках. Именно на основе такой информации и реальной оценки своих возможностей спортсменов и его тренер определяют мотивы участия в данном соревновании.

Осуществляется также вероятное программирование предстоящей соревновательной деятельности, сочетаемой иногда с идеомоторной тренировкой, мысленным проигрыванием наиболее вероятных действий и ситуаций.

В задачах специальной психологической подготовки входит также воссоздание оптимального уровня эмоционального напряжения (уровня «боевой готовности»); преодоление «стартовой лихорадки» (излишнего возбуждения – по А.Ц. Пуни) или «стартовой апатии» (депрессивного состояния – также по А.Ц. Пуни); формирование более высокой помехоустойчивости (способности противостоять вероятным неблагоприятным воздействиям соревновательной деятельности и спортивного быта) в связи с условиями предстоящих конкретных соревнований.

Уточняются также приемы саморегуляции психического, эмоционального состояния, также в связи с вероятными условиями предстоящей конкретной спортивной борьбы.

Нами предлагается программа ментального тренинга (программа самостоятельного психотренинга – СПТ), разработанная В.И. Баландиным, П.В. Бундзеном (1997, 1998 и др.), которая включает в себя шесть программ и представляет собой курс шестинедельной тренировки, где каждая программа базируется на предыдущих.

Каждая программа СПТ прослушивается занимающимися в положении лежа или сидя (в составе группы) в течение одной недели, затем программа меняется.

2.2.2. Содержание ментального тренинга

Первая программа (тренировка мышечной релаксации) представляет собой недельный систематический тренинг и содержит комплексную программу обучения, включающую элементы прогрессирующей релаксации по методу Э. Джекобсона, психической саморегуляции Л. Персиваля (по Г. Морозову, 1958) и аутогенной тренировки И. Шульца, а также упражнений на релаксацию, описанных В.Л. Марищуком (1962), В.Л. Марищуком, В.И. Евдокимовым (2001) и др. Обучение целесообразно сконцентрировать в более короткие интервалы времени, что позволяло дать максимальный обучающий и тренировочный эффект. Программа базируется на специфической особенности психики человека, состоящий в том, что, когда вы снимаете напряжение, эффект контраста усиливает расслабление.

Вторая программа (тренировка психической релаксации) направлена на отдых и восстановление. Снятие умственного напряжения позволяет создать в сознании образ, позволяющий эффективно самопрограммировать свою психику с помощью условно-рефлекторных приемов, так называемых «ключей». В программе используются техники «зрительных образов» или визуализации, а также содержатся инструкции по улучшению использования послерелаксационного самовнушения.

Такими образом, программа психической релаксации включает в себя три основные фазы:

- 1) освоение методики управления психическим состоянием-обучение психической релаксации, формирование психического состояния, определяемого как альтернативное состояние сознания;
- 2) освоение собственно техники ментального тренинга – техники самовнушения, аутогенных формул и визуализации образов с целью создания альтернативных систем контроля и саморегуляции;
- 3) тренировка психических навыков и формирование целевых установок (формул намерения).

Третья программа (идеомоторная тренировка) построена на переносе образных представлений на мускульную деятельность, то есть на принципе воздействия образа предмета или явления, не воздействующего в данный момент на органы чувств и возникающие на основе их припоминания или же их продуктивного воображения. Чем точнее мысленное представление о движении, тем точнее выполняется само движение, но мысленный образ движения обязательно должен быть связан с мышечно-суставным чувством.

Четвертая программа (мобилизация и концентрация внимания) позволяет научиться концентрировать внимание, не прибегая к волевому усилию. При прослушивании программы рекомендуется не анализировать возникающие представления, а раствориться в ощущениях и вызываемых ими образах.

Пятая программа (выработка психологии победителя) направлена на формирование образа «Я» уверенного в своих силах, способного переносить большие нагрузки, и построена на влиянии внутренних образов самовосприятия на деятельность и эмоциональное состояние.

Шестая программа (борьба со страхом) направлена на воспитание устойчивости к страху, а не на избавление от него, на выработку умений владеть собой при его возникновении. Она разработана с учетом современных взглядов известных спортивных специалистов на данную проблему и позволяет, по мнению авторов, снизить уровень тревожности.

Таблица 1

Продолжительность выполнения программ

Название аудиопрограмм	Время звучания программы (мин)	Последовательность тренировок	Количество тренировок в неделю
1. Мышечная релаксация	15	1-я неделя	7-14
2. Психическая релаксация	13	2-я неделя	7-14
3. Идеомоторная тренировка	15	3-я неделя	7
4. Мобилизация и концентрация внимания	14	4-я неделя	7
5. Выработка психологии победителя	15	5-я неделя	7
6. Борьба со страхом	15	6-я неделя	7

2.2.3. Содержание программ; инструктирование при их реализации
«Мышечная релаксация»

Инструкция: Устраивайтесь поудобней. Можно сидя, но лучше лежа. Зафиксируйте свой взгляд на ноздрях носа. Не напрягайте глаза, но удерживайте найденную точку в поле зрения. Замедляйте дыхание. Дышите ровно и спокойно. Дышите медленно, но делайте глубокий вдох. Задерживайте дыхание на 3-5 секунд. Выдыхайте воздух плавно, неторопливо. Используйте для расслабления какое-либо ключевое слово. Например: Покой. Делаем вдох, медленно выдыхаем. Спокойно. Вдох. выдох.спокойно – 2 раза. Продолжайте расслабляться самостоятельно, пока звучит музыка. По мере углубления релаксации у Вас может появиться желание закрыть глаза. Это хорошо. Закройте глаза, продолжайте расслабляться. Старайтесь испытывать облегчение и расслабление, когда воздух покидает легкие. Сохраняя медленный и регулярный ритм дыхания, начните напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. Итак, сделайте

глубокий вдох, сожмите пальцы левой руки в кулак и задержите дыхание. Сжимайте кулак все плотнее и отмечайте возникающее напряжение. Держите его сжатым, не дышите, ощутите напряжение в руке, а теперь выдохните, разожмите кулак, полностью расслабьте пальцы левой руки. Позвольте им стать совершенно свободными. Почувствуйте контраст ощущений. Дышите свободно и глубоко. Хорошо. Теперь повторите то же самое с правым кулаком. Сожмите пальцы правой руки, сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Сжимайте пальцы в кулаке сильнее, еще сильнее. Почувствуйте неприятное ощущение и, затем, расслабьтесь. Наслаждайтесь тем ощущением, которое возникает после исчезновения напряжения в правой руке. Чувствуете, как ваша рука и кисть испытывают состояние некоторой тяжести, тепла и комфорта, как уходит напряжение. Продолжайте расслаблять все тело. Хорошо. Теперь сожмите оба кулака. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание, согните руки в локтях, напрягите бицепсы, а также бедра, продолжайте сгибать пальцы руки, обе руки согнуты в локтях. Запомните это ощущение и, расслабьтесь. Позвольте кистям рук стать свободными.

Расслабились еще больше. Приятная истома разливается по всему телу. Сейчас у Вас нет никакого желания поиграть хотя бы одной мышцей вашего тела. Подумайте об усилиях, которые нужно сделать, чтобы поднять левую руку. При мысли о том, чтобы поднять левую руку, проверьте – не появилось ли напряжение в плече и руке. теперь Вы решили не поднимать руку, а продолжать расслабляться. Расслабляйтесь, дышите ровно и спокойно. Променяйте ключевое слово «покой». Чувствуете облегчение. Очень хорошо. Мысленно завершите тренировку словами: «Мне легко и приятно, я полностью отдохнул и расслабился, всякое напряжение исчезло, я наслаждаюсь приятным, теплым, успокаивающим чувством, растекающимся по всему моему телу». Продолжайте расслабляться. Когда Вам нужно будет подняться – сосчитайте от 5 до 0, форсируя выдох. Почувствуйте себя, как будто только что проснувшимся, отдохнувшим и посвежевшим. Хорошо.

Скоро Вы пробудитесь и сохраните чувство покоя и отдыха еще некоторое время. А сейчас сделайте несколько активных вдохов и выдохов. Повращайте головой. руками. И откройте глаза на этот удивительный мир, окружающий Вас.

«Психологическая релаксация»

Инструкция: Устраивайтесь поудобней. Лучше лежа. Сегодня мы направим наши действия на успокоение ума нашей психики. А сейчас закройте глаза и мысленно осмотрите Ваше тело, расслабляя каждую группу мышц.

Хорошо. Теперь сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и сильно сожмите в кулак пальцы левой и правой рук, напрягите мышцы ног и живота, подержите, выдохните и расслабьтесь. Дышите ровно и спокойно. Хорошо. Проверьте, действительно ли Вы расслаблены. Как руки? Икры. бедра. не напряжен ли лоб. мышцы плеча. улыбка не должна сходить с Вашего лица. Для того, чтобы углубить расслабление – сосредоточьте Ваше внимание на дыхании. А взгляд (мысленно) – на ноздрях (кончике носа). Делая вдох, почувствуйте, как воздух попадает в нос, затем в гортань и в легкие. Почувствуйте, как расширяется грудная клетка на вдохе и как она расслабляется на выдохе. Дышите ровно и спокойно.

Почувствуйте, как с каждым выдохом состояние расслабления, покоя и легкой отрешенности нарастает, используйте ключевое слово «покой». Итак, вдох. выдох. спокойно. Вдох, выдох, спокойно. Приятное чувство тяжести и тепла во всех расслабленных мышцах тела. Приятная отрешенность от всего суетного внешнего мира.

Повторяйте про себя: «Я совершенно спокоен. Я совершенно спокоен. Ничто не волнует, не отвлекает меня. Дыхание ровное и спокойное. Мышцы полностью расслаблены. Я спокоен, хладнокровен, выдержан. Дыхание ровное и покойное. Мысленно мой взгляд сосредоточен на ноздрях носа. Хорошо. Очень хорошо».

Дыхание – это лестница, по которой Вы спускаетесь все глубже и глубже в состояние покоя и отрешенности. Отрешенности от всего внешнего, суетного. Каждый новый выдох – это шаг по лестнице отдыха и расслабления. Это шаг, ведущий в Вашу внутреннюю, так называемую, «ментальную» комнату. Итак. вдох, выдох, спокойно – 2 раза. Дышите ровно и спокойно. «Ментальная» комната – это Ваш особый, внутренний образ. Образ места, уютного помещения, где Вы себя чувствуете абсолютно спокойно, защищено, уверенно. «Ментальная» комната – это внутреннее пространство, где Вы чувствуете себя по-настоящему хорошо. Путь в эту комнату знаете только Вы. Здесь все устроено и расположено по Вашему желанию, чтобы Вам было уютно и легко. Представьте, почувствуйте и вообразите, что Вы входите в Вашу внутреннюю, «ментальную» комнату.

Повторяйте формулы успокоения.

«Я спокоен. Я совершенно спокоен. Ничто вокруг меня не волнует, не замечаю ничего вокруг. Ничто не мешает стать мне расслабленным и спокойным. Все тело стало спокойным и расслабленным. Мне удобно и приятно в моей «ментальной» комнате. Мое тело стало полностью расслабленным. Не двигается ни один мускул. Дышу ровно и спокойно. Мне радостно и приятно. Ничто меня не волнует. Мне нравится отдыхать в моей «ментальной» комнате. Ничто не беспокоит меня, ничто не волнует меня. Я все глубже погружаюсь в приятное состояние отрешенности от всего окружающего. С каждым днем я буду чувствовать себя все более уверенным и спокойным.»

Продолжайте расслабляться и все глубже погружаться в это приятное состояние покоя и отдыха. Затем представьте себе хорошо знакомую картину. Это может быть лес, берег моря, сад. Выберите картинку, которая пробуждает в Вас приятные воспоминания и ассоциации. Пусть эти картинки вначале будут не очень четкими. Не беспокойтесь. Ваше воображение будет совершенствоваться с практикой. Если Вам удалось получить устойчивый образ картинки, постарайтесь разглядеть ее детали. Вы скоро заметите, что с

каждым занятием расслабление становится все более глубоким и будете способны расслабляться глубже и за более короткое время. Постепенно у Вас выработается рефлекс на расслабление. Вы заметите, что этот метод расслабления дает Вам полный отдых. Отдых как физический, так и умственный. Вы скоро пробудитесь и будете чувствовать себя полностью отдохнувшим. Как будто проспали целую ночь. После пробуждения Вы сможете сохранять это чувство спокойствия и расслабленности определенное время. Когда музыка закончится, не вскакивайте, не бросайтесь стремглав назад к активной деятельности. Сохраняйте какое-то время умиротворенность и в движениях, и в мышлении. Ступайте мягко и расслабленно. Думайте о релаксации и позволяйте ей распространяться по всему телу, сохраняйте разум спокойным и открытым. Не позволяйте хлынуть в него потоку мыслей. Затем начинайте пробуждаться от дремотного состояния. Сделайте 2-3 глубоких вдоха и выдоха. Повращайте головой и руками. Откройте глаза на окружающий Вас внешний мир.

«Идеомоторная тренировка»

Инструкция: Устраивайтесь поудобнее сидя или лежа. Для тренировки прикиньте, какое расстояние от вашего места до дальней стены комнаты и запомните.

А сейчас закройте глаза, вытяните левую руку перед собой и сожмите пальцы в кулак, сделайте глубокий вдох и задержите дыхание, сжимайте кулак сильнее, еще сильнее, теперь выдохните, разожмите кулак и расслабьтесь как можно глубже. Закройте глаза, дышите ровно и спокойно. Для того чтобы расслабиться, используйте на выдохе ключевое слово «покой». Вдох-выдох-«покой». Вдох-выдох-«покой». Внимание сосредоточено на ноздрях носа. Выполняйте упражнение самостоятельно. Дайте распространиться расслаблению по всему телу, от мускула к мускулу, в каждой части Вашего тела. Идите на встречу этому расслаблению, которое наступает после каждого выдоха. Расслабьтесь полностью и наслаждайтесь прекрасным чувством, которое следует за расслаблением и слушайте музыку.

Данная программа посвящена идеомоторной тренировке. В спортивной практике с помощью идеомоторной тренировки часто вызывают те или иные напряжения мышц, поддерживая необходимый уровень тренированности или осваивая новые двигательные действия. Раз вы думаете об определенном движении, то есть имеете кинестетическое представление, вы его невольно, то есть не замечая этого, воспроизводите его. Это и есть, так называемые, идеомоторные реакции. Ибо происходит напряжение соответствующих мышц. Представление о движении осуществляет программирующую, регулирующую и тренирующую роль. Это представление может быть вызвано словом. Проверим это. Слово «лимон». Представьте этот желто-оранжевый плод. Вот Вы откусываете кусок. Вы чувствуете его удивительно кислый вкус. И, конечно, Вы вынуждены проглотить слюну. Это результат вегетативной реакции. Ваша способность использовать зрительные образы для распознавания специфических, соревновательных ситуаций может быть значительно улучшена методом мысленной, идеомоторной тренировки.

Не открывая глаз, мысленно, пройдите через всю комнату до стены. Вы ведь помните, каково расстояние? Сколько мысленных шагов понадобилось Вам? Вернитесь на прежнее место и еще раз пройдите путь. У Вас должно быть ощущение, что Вы двигаетесь в хорошо известном направлении. Есть ли разница в мысленном числе шагов? Теперь пройдите это расстояние в более быстром темпе. Сколько понадобилось шагов? Потренируйтесь некоторое время до уверенного выполнения упражнения. Это упражнение на развитие осознанного внутреннего видения. Поэтому, когда идете, постарайтесь увидеть Ваш путь на Вашем экране внутреннего видения. Ну, а как у Вас с физическими качествами силы, быстроты, выносливости? Чувствуете ли Вы потребность в их улучшении? Потренируем как эти качества. Перед тем, как выполнять какое-либо движение, мы обычно мысленно представляем. Это автоматически вызывает в соответствующих мышцах едва заметные сокращения и расслабления. И в результате мы, как

бы независимо от нашего сознания, начинаем выполнять движение, которое мы себе представляем.

Итак, тренируем силу.

Вы мысленно подходите к штанге. Беретесь за гриф, слегка приседаете. Вес штанги подвластен вам. Начинаете тягу ногами, затем руками- штанга на груди. Приготовились к толчку. Толчок. Отлично. Плавно опускаете снаряд и повторяете упражнение несколько раз. Вы чувствуете, как постепенно тяжелеет штанга. Но Вы, преодолевая усталость, повторяете упражнение намеченное количество раз. Пять-десять. На Ваше усмотрение. Наконец задание выполнено. В мышцах приятное чувство усталости, на лбу испарина. Вы довольны собой, ибо мышцы наливаются силой. Отдыхайте и расслабляйтесь. Повторяйте про себя: «Мне радостно и приятно. Я чувствую, как сила наполняет мои мышцы. Усталость постепенно исчезает. Я вновь готов к выполнению упражнения».

Хорошо, тогда перейдем к тренировке быстроты. Вы мысленно выходите на беговую дорожку, чтобы выполнять упражнение «три раза по тридцать метров в максимальном для себя темпе». Принимайте низкий старт. Внимание! Марш! Начинайте набирать скорость. Не спешите сразу напрягать корпус. Бег по прямой. Бросок на ленточку. Отлично! Медленно, семенящим шагом возвращайтесь на стартовую линию. Похвалите себя за отлично выполненное упражнение. Время на старт. Продолжайте выполнять упражнение. Чем ярче и точнее Ваши представления о выполненном упражнении, тем выше тренирующий эффект. Итак, закончили скоростную тренировку.

Отдыхайте, продолжайте расслабляться. Похвалите себя за хорошо проведенную скоростную тренировку. Повторяйте про себя: «Мне радостно и приятно. Приятное чувство усталости в ногах. Я чувствую, как с каждой тренировкой мои скоростные возможности возрастают. Мне радостно и приятно. Ничто не волнует меня. Я чувствую, что полностью восстановился и готов продолжать тренировку.» Хорошо.

Итак, приступаем к тренировке выносливости. Выбирайте для себя дистанцию, которая позволит Вам развивать качество «выносливость». Что Вы выберете? Один, три или пять километров. На старт. Внимание. Марш! Не начинайте резко. Следите за дыханием. Комментируйте мысленно свой бег. Когда начинает проявляться утомление, ощутите его. Представьте, как Вы его преодолеваете. Учащается дыхание, пульсация в висках, пот застилает глаза, но надо достать и обойти соперника. Достаньте его и уходите от него. Впереди другие. Финиш уже близко. Звучит музыка. Нужно мобилизовать силы для рывка. Рывок. Финиш. Вы выполнили поставленную перед собой задачу. Легко и приятно на душе. Вы довольны собой. Отдыхайте, восстанавливайтесь.

Отдохнули? А теперь, пока звучит музыка, Вы можете самостоятельно потренировать то или иное качество, которое считаете для себя более целесообразным. Но можете провести и короткую тренировку своего вида спорта, мысленно представляя наиболее важные технические упражнения и связки. Можно представлять (вспоминать) наиболее важные тренировочные (соревновательные, профессиональные) действия, приведшие к наилучшему результату.

Ну, на сегодня достаточно. Вы славно поработали. Сейчас Вы пробудитесь от дремотного состояния полностью отдохнувшим. Сделайте два, три глубоких вдоха и выдоха. Не открывая глаз, поворачивайте головой, руками. И откройте глаза на окружающий Вас мир, полный радужных надежд и мечтаний.

«Мобилизация и концентрация внимания»

Инструкция: Устраивайтесь поудобнее. Сидя или лежа. Сделайте глубокий вдох, закройте глаза, задержите дыхание и сожмите пальцы в кулак. Напрягите мышцы ног, живот. Сильнее. Еще сильнее. Теперь выдохните и расслабьтесь. Дышите ровно и спокойно. Используйте на выдохе ключевое слово «покой». Вдох-выдох-покой. Вдох-выдох-покой. Внимание сосредоточено на ноздрях. Вдох-выдох-покой. Продолжайте

упражнение самостоятельно. Дайте расслаблению распространиться по всему телу. Идите навстречу этому расслаблению, которое наступает вслед за каждым Вашим выдохом. Расслабьтесь полностью и наслаждайтесь прекрасным чувством, которое следует за расслаблением. Отдыхайте, пока я не заговорю с Вами снова.

Хорошо. Теперь слушайте меня. Многие жалуются, что не могут сосредоточиться, сконцентрировать свои мысли и усилия на одном предмете. Однако многие высококвалифицированные спортсмены способны к произвольной концентрации внимания и усилий, о котором многим из нас можно только мечтать. Но концентрация- это навык. И он приобретается путем сознательной тренировки. Если Вы научитесь искусству концентрации, то и Вы в своем деле сможете быть максимально успешными.

Недостаточная концентрация усилий обычно связана с попыткой успевать сразу и везде, гнаться одновременно за двумя зайцами, пытаться думать и делать сразу несколько дел. А нужно сконцентрировать усилия на основной и четко сформулированной цели. Вы, конечно, можете припомнить ситуации, когда Ваше сознание полностью сосредотачивалось на каком-то одном предмете, явлении, а все остальное как бы переставало существовать. Именно в такие минуты успех сопутствовал Вам. В большинстве случаев такое сосредоточение происходит произвольно и не требует волевого усилия. Сосредоточение внимания может быть как произвольным, так и произвольным. Поэтому Вы должны добиваться умения сфокусировать сознание на главном в данный момент объекте и одновременно контролировать так называемый «фон внимания», другие важные объекты и действия, как соперников, так и своих партнеров. Концентрация- это внимание. Внимание всегда приковано к интересному предмету или явлению. Каким бы видом спорта Вы не занимались, Вы всегда сможете найти что-то такое, что Вам будет очень интересно. Отвлекись на это, думая об этом, Вы освобождаете тело от ненужной напряженности, освобождайте в нем ресурсы для более эффективной мобилизации.

А сейчас потренируйте свою концентрацию. Дышите спокойно. На выдохе мысленно говорите: «Покой.», а внимание сконцентрируйте на ноздрях носа. Постарайтесь сосредоточиться. После каждого вдоха, выдоха употребляйте ключевое слово «покой». Повторяйте мысленно: «Я спокоен и собран. Внимание сфокусировано на кончике носа.». Итак, начали выполнять упражнение. Хорошо. Если внешние причины нарушают Вашу концентрацию, Вы сможете заглушить их следующим образом. Представьте себе, что Вы в комнате, задергиваете и опускаете шторы. Вы заглушаете внешние помехи и концентрируете внимание. Если что-то все-таки проникает внутрь, то пусть проникает и тут же испаряется. Пусть до вас долетают звуки, но Вы не воспринимаете их. Они пролетают как бы мимо. И, таким образом, все неуместное не отвлекает вас. Вы научитесь контролировать весь процесс концентрации. Скоро Вы научитесь сосредотачиваться в любой момент. Чтобы привести концентрацию в действие можно использовать слово «ключ». Для полной релаксации Вы используете ключевое слово «покой». Для концентрации это может быть какое-то Ваше определенное действие. Например, принятие стартового положения. Может быть - свисток арбитра. А может быть - просто слова. Например: «Я собран» или «концентрация». По мере тренировки возникает ассоциация между Вашим «ключом» и полной концентрацией. Отныне применяя «ключ» Вы немедленно получите интенсивную концентрацию. Вы сразу же втянетесь в нужный Вам процесс, в то, что собираетесь сделать и ощутите, что ничто не сможет Вас отвлечь в это время. Ваше тело станет максимально работоспособным, и Вы почувствуете полную уверенность в своих силах, почувствуете, что побеждаете. Каждый раз, когда Вы будете применять эту программу тренировки, вы используете «ключ» и полная концентрация будет усиливаться и станет ощутимой. Достигать внутренней концентрации, сосредоточенности на чувствах, образах, представлениях и ощущениях нужно без обращения к воле, так как в этом случае она автоматически повышает уровень напряженности и делает расслабление

невозможным. Вначале тренировки, конечно, трудно будет избежать нарушения концентрации, самопроизвольного переключения внимания на неожиданно возникающие воспоминания, мысли, намерения. Однако, нельзя терять терпения. Следует вернуть свои помыслы к формуле самовнушения, не раздражаясь, не прибегая к волевому усилию. Когда Вы поймете, что тренировки концентрации и использования «ключа» работает. Вы ощутите увеличивающуюся уверенность в своих силах. вы почувствуете, что можете производить и повышать концентрацию. Это поможет Вам выступать еще лучше, быть способным и сохранять концентрацию на протяжении всего соревнования. Вы также научитесь менять объект внимания. Когда в соревнованиях появится перерыв, Вы сможете переключиться на свой внутренний мир. Для этого переключите внимание на свое дыхание, как Вы умеете делать. Это станет весьма эффективным отдыхом и восстановлением. Переключаясь обратно на выполнение задания, Вы сможете быстро собраться снова и для Вас будет просто сохранить концентрацию до следующего перерыва в соревновании. Концентрация внимания, концентрация усилий - это умение выбрать для себя главное, отключиться от всего второстепенного, малозначащего.

Итак, повторяйте мысленно про себя: «Успех зависит от концентрации. Успех зависит от сосредоточенности. Я предельно внимателен и собран. Мысли концентрируются только на самом важном. Когда я научусь концентрации, я смогу сконцентрировать всю волю, всю свою энергию, все резервы на мобилизации своего усилия, которое должно привести к успеху.».

Продолжайте повторять за мной: «Занимающийся, умеющий сконцентрироваться на одной цели, всегда добивается лучших результатов. Я буду делать одну вещь, одно дело, но делать его превосходно. Я не позволю себя раскалываться на мелкие части. Я буду цельным как скала при достижении своей главной цели в жизни. Я имею цель в жизни. Я знаю, куда я плыву. Поэтому ветер всегда будет дуть в мои паруса». Хорошо. Отдыхайте. Расслабляйтесь. Хорошо.

Установку и инструкции, которые Вы получили, скоро глубоко внедрятся в Ваше сознание. Они будут с Вами в будущем и помогут Вам еще лучше выступать в соревнованиях. Вы сохраните чувство покоя, и уверенности в себе, после того как пробудитесь. Вы также почувствуете себя хорошо отдохнувшим и в хорошем настроении. А сейчас сделайте несколько энергичных вдохов и выдохов. Согните и вытяните руки. Покрутите головой. И откройте глаза на прекрасный мир, который окружает Вас.

«Выработка психологии победителя»

Инструкция: Устраивайтесь поудобнее сидя или лежа. Сделайте глубокий вдох, закройте глаза, задержите дыхание и одновременно сожмите пальцы в кулак. Напрягите мышцы ног, живота. Сильнее. Еще сильнее. Потерпите. Достаточно. Выдохните воздух и расслабьтесь как можно глубже, но не делайте никаких усилий над собой. Дышите ровно и спокойно. Считайте от пяти до нуля, используйте на выдохе ключевое слово «покой». Внимание, как всегда сосредоточено на ноздрях. Итак, вдох - пять раз, выдох, покой. Вдох - четыре раза. Выдох, покой. Вдох – три раза, выдох, покой. Продолжайте упражнение самостоятельно. Хорошо.

Теперь слушайте меня. Никто и никогда не видел успешно выступающего спортсмена, создающего собой атмосферу неудачи. Напротив, победители сосредоточены на мыслях об успехе, все, что они делают, пропитано атмосферой уверенности в своих силах, такие спортсмены относятся к позитивному типу людей. Позитивный означает уверенный. Уверенность в своих силах и позитивная установка на соревнования приводит к снижению тревоги, к расслаблению мышц-антагонистов, а также к улучшению контроля над процессами внимания. Так кто Вы? Пессимист, мыслящий негативно, с психологией побежденного, или оптимист, позитивно мыслящий, победитель своей судьбы. Повторяйте за мной: «На одну и ту же проблему можно смотреть и как пессимист и как оптимист. Я – оптимист. Я с радостью жду нового тренировочного занятия. Я с радостью иду на соревнования, ибо каждое новое занятие, каждое новое соревнование

приближает меня к моей главной жизненной цели. Я иду на соревнование как его будущий победитель. Я не боюсь трудностей. Я справлюсь. Во время соревнований я не думаю о его конечном исходе, о результате. Я концентрирую свое внимание на том, чтобы как можно лучше выполнить тактико-технические действия. Лучше реализовать установку на соревнование. Я знаю, что это приведет к успеху. Обязательно приведет к успеху». Хорошо. Очень хорошо. Отдохните и расслабьтесь пока звучит музыка.

Когда Вы выучите все установки, которые я даю Вам, Вы не будете вдумываться в содержание фраз, которые повторяются. Эти фразы войдут в Ваше сознание, в подсознание и поведут Вас к победе. Очень хорошо. Слушайте меня дальше. Победитель не ведает страха. Страх – это отрицательная эмоция. А эмоции – это субъективное отношение человека к событиям. И поэтому можно натренировать себя не бояться ничего. Изменить свое представление о себе. Внушите себе, почувствуйте, что вы рождены быть победителем, и достигнете того, что вчера и сегодня вам и другим казалось неосуществимым. А сейчас, перед тем как войти в свою «ментальную комнату», проверьте уровень своей релаксации. Сделайте несколько вдохов, на выдохе используйте ключевое слово «покой». Начинайте самостоятельно выполнять упражнение. Хорошо.

Закончите упражнение формулой намерения: «Я спокоен. Я совершенно спокоен. Ничто меня не волнует. Я уверен в себе. Я совершенно уверен в себе». А теперь войдите в свою «ментальную комнату», где есть экран и где Вы чувствуете себя особенно спокойно и уверенно. Мысленно представьте себя готовящимся к соревнованию, в котором Вы когда-то особенно успешно выступили. Нарисуйте себе самую радужную картинку. Хорошо. Теперь потренируйте формулу намерения: «Я не ведаю страха. Я не ведаю страха перед соревнованием. Я не боюсь ничего. Я знаю, что с каждым днем я выступаю все увереннее и успешнее. Сегодня я достигну того, о чем вчера только мечтал. Я спокоен и уверен в себе. Я выступаю хорошо. Я буду

доволен собой». Очень хорошо. Отдыхайте и продолжайте расслабляться, пока звучит музыка.

Хорошо. Теперь снова слушайте мой голос. Уверенность в успехе – психология победителя – должна завладеть Вами полностью, не оставляя ни тени сомнения. Вы должны знать и быть уверенными в том, что Вы обязательно добьетесь успеха, что Вы придете к своей главной цели победителем. Итак, проговорим формулу намерения: «Я спокоен и уверен в себе. Проблемы, которые возникают – это брошенный мне вызов. Я справлюсь. Я могу. Я добьюсь. Я стану. Многие хотят успеха, побед и славы. Но я этого желаю страстно и планомерно двигаюсь в перед. Я научусь управлять своей психикой. Я сделаю ее своим союзником. Это будет моим внутренним резервом. Я хочу быть победителем и я им буду. Мои слова: «Я справлюсь. Я добьюсь. Я – победитель. И мое время придет. Каждый день тренировок, каждое соревнование приближают меня к цели. Мне радостно. Мне приятно. Я спокоен и уверен в себе». Очень хорошо.

Теперь отдохните и расслабьтесь пока звучит музыка. Хорошо. Скоро Вы пробудитесь и это чувство уверенности в себе, готовности к труду и борьбе, которое внедрилось в Ваше сознание, будет с Вами в будущем, и будет помогать Вам успешно выступать, и побеждать на соревнованиях. А сейчас сделайте несколько энергичных вдохов и выдохов. Повращайте головой. Согните и выпрямите руки. И откройте глаза на этот удивительный мир, который окружает Вас.

«Борьба со страхом»

Инструкция. Устраивайтесь поудобнее сидя или лежа. Вытяните левую руку вперед, сожмите пальцы в кулак, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и закройте глаза. Сильнее сжимайте пальцы, еще сильнее. Хорошо. Теперь выдохните и расслабьтесь как можно глубже, но не делайте никаких усилий над собой. Дышите ровно и спокойно. Для того, чтобы лучше расслабиться, сосчитайте от пяти до нуля, используйте на выдохе ключевое слово «покой». Внимание, как всегда, сосредоточено на ноздрях. Итак, вдох –

пять. выдох. покой. Вдох – четыре. выдох. покой. Вдох – три. выдох. покой. Продолжайте упражнение самостоятельно. Хорошо. Теперь отдыхайте и расслабляйтесь, одновременно слушая меня.

Страх – это болезнь, это состояние, которое испытывает любой человек в преддверии встречи с трудностями. Но страх может парализовать одних, а у других вызвать активную деятельность. Страх у спортсмена может возникать как во время соревнований, так и во время тренировочных занятий. Причины, вызывающие страх, могут быть различны. Это и боязнь получить травму, опасения по поводу возможного неудачного выступления, страх боли и тому подобное. Страх испытывают многие спортсмены, но высококлассные могут подавить его, не дать ему разрастись и парализовать действия. Трусливый человек умирает с каждым приступом страха, в каждой опасной ситуации. Трусливый проигрывает еще до соревнований и много раз. Если мы не можем избавиться от мысли о страхе, то мы так и останемся боящимися страха. Как только мы станем смелыми и бесстрашными в наших мыслях, тут же мы станем бесстрашными и смелыми наяву. Итак. Начнем борьбу со страхом.

Начинаем работать. Сначала проверим уровень релаксации. Проверьте состояние мышц нижних конечностей. Верхних. Мыщ лица. Теперь проверьте дыхание. Дышите ровно и спокойно. Сосчитайте, как всегда, от пяти до нуля. Сосредоточьте взгляд на ноздрях носа. Используйте ключевое слово «покой» на выдохе. Вдох – пять. выдох. покой. Выполняйте упражнение самостоятельно. Хорошо. Теперь мысленно войдите в свою ментальную комнату, где Вам особенно хорошо и приятно находится. Загляните в свою душу и в самой глубине ее сделайте выбор – какие страхи хотите побороть в себе, в каких ситуациях страх мешает Вам стать победителем. Чем ярче Вы себе это все представите, тем эффективнее будет результат Вашей тренировки. Отдыхайте, расслабляйтесь и представляйте.

Очень хорошо. Теперь проговорим формулу намерения: «Я спокоен. Я совершенно спокоен. Ничто меня не волнует. Я знаю, что успех и победа

зависят от силы духа. Успех зависит от моей воли. Моя воля должна победить страх. Я – сильная, волевая личность. Я отчетливо вижу себя полным желанием действовать. Действовать без страха и сомнения. Ничто меня не волнует. Я чувствую себя готовым действовать смело и решительно. Моя воля победит страх». Очень хорошо.

А теперь представьте себя готовящимся к трудной, напряженной тренировке. Вспомните наиболее трудный момент, рискованный элемент для тренировки, который вызвал неуверенность, чувство опасения и страх. Постарайтесь мысленно увидеть себя преодолевающим трудности и с честью выходящим из них. Не страшны ни объем, ни интенсивность, ни психологическая напряженность тренировочных нагрузок. Нет страха по поводу травм. Нет беспокойства за здоровье. Очень хорошо. Теперь проговорим формулу намерения: «Я спокоен. Я совершенно спокоен. Ничто мне не угрожает. Я не боюсь усталости. Усталость свидетельствует о достаточности тренировочной нагрузки. Травмы меня не беспокоят. Моя работоспособность высокая. Мне радостно и приятно. Я полностью освободился от мысли, что может быть травма, что может быть перетренировка.».

Очень хорошо. Отдыхайте, расслабляйтесь, дышите ровно и спокойно. Очень хорошо. У большинства спортсменов возникает страх перед возможностью неудачного выступления, при предстоящей встрече с опасным противником. Но для победы нужны только вера в себя и бесстрашие. Каждый вечер перед сном спрашивайте себя, что для выработки смелости и бесстрашия удалось сделать сегодня. Какой страх и слабость в себе удалось преодолеть. И представляйте себе в ситуации, где Вы демонстрируете непреклонность и силу своего духа, смелость, которая становится основной чертой Вашего характера. А теперь проговорим формулу намерения: «Я спокоен и собран. Я уверен в себе. Ничто меня не волнует. Я сильный, быстрый и ловкий. Смелости мне не занимать. Я уверен в своей силе, своей

воле, умении мобилизоваться. Меня трудно победить, потому что я ничего не боюсь».

Очень хорошо. Отдыхайте. Хорошо. Фразы и мысли, которые Вы проговариваете, останутся с Вами. Они станут стержнем Вашего характера и поведут Вас от успеха к успеху в спорте и жизни. А сейчас сделайте несколько энергичных вдохов и выдохов. Повращайте головой, руками. И откройте глаза на удивительный мир, который окружает Вас.

3. СОДЕРЖАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ

Напряжение и расслабление отдельных групп мышц

1. И. п. – стоя, ноги врозь: 1 – глубокий вдох, руки в стороны и согнуть в локтях; 2 – напрячь мышцы рук и шеи, 3-4 – руки и голову расслабленно уронить, полный выдох. Затем сделать несколько вдохов и расслабленных выдохов (губы трубкой), помассировать мышцы рук и шеи (рис. 1).

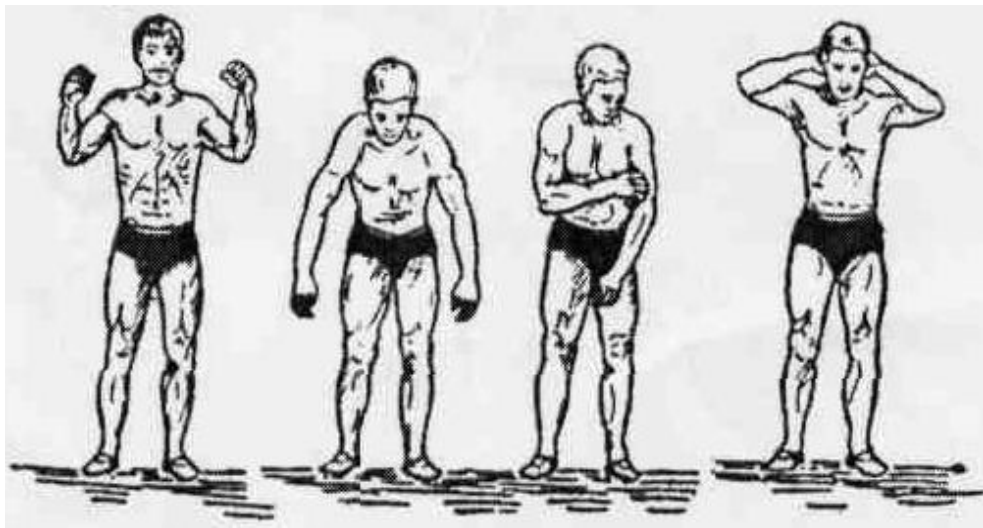


Рис.1

Упражнение повторить 2-3 раза при сильном напряжении мышц и 1-2 раза – при легком. Выдох должен быть в начале свободным, а в конце слегка принудительным. Внимание сосредоточить сначала на напряжении, потом на расслаблении мышц (так же и в последующих упражнениях).

2. То же, но при напряжении и расслаблении мышц одной руки.
 3. То же, но при напряжении и расслаблении мышц другой руки.
 4. То же при напряжении мышц обеих рук, но при сосредоточении внимания на одной руке (дифференцировка).
 5. То же, но при сосредоточении внимания на другой руке.
 6. И. п. – стоя, ноги врозь возле скамейки: 1 – глубокий вдох, напрячь мышцы ног; 2-9 – задержать напряжение ног; 10 – полный выдох, сесть на скамью, поставить поудобнее ноги, расслабить и помассировать мышцы ног.
 7. То же, но при напряжении и расслаблении мышц одной ноги.
 8. То же, но при напряжении и расслаблении мышц другой ноги.
 9. То же при напряжении и расслаблении мышц обеих ног, но при сосредоточении внимания на одной ноге.
 10. То же, но при сосредоточении внимания на другой ноге.
 11. И. п. – стоя, ноги врозь, руки перед грудью, локти опущены вниз, пальцы и кисти слегка согнуты: 1-2 – глубокий вдох, напрячь мышцы груди, рук, шеи; 3-4 – руки, плечи и голову опустить, полный выдох.
- Затем сделать несколько вдохов, расслабленных выдохов (губы сжать трубкой); помассировать мышцы рук, груди, шеи. Сделать несколько прыжков, расслабить мышцы еще больше (рис. 2).

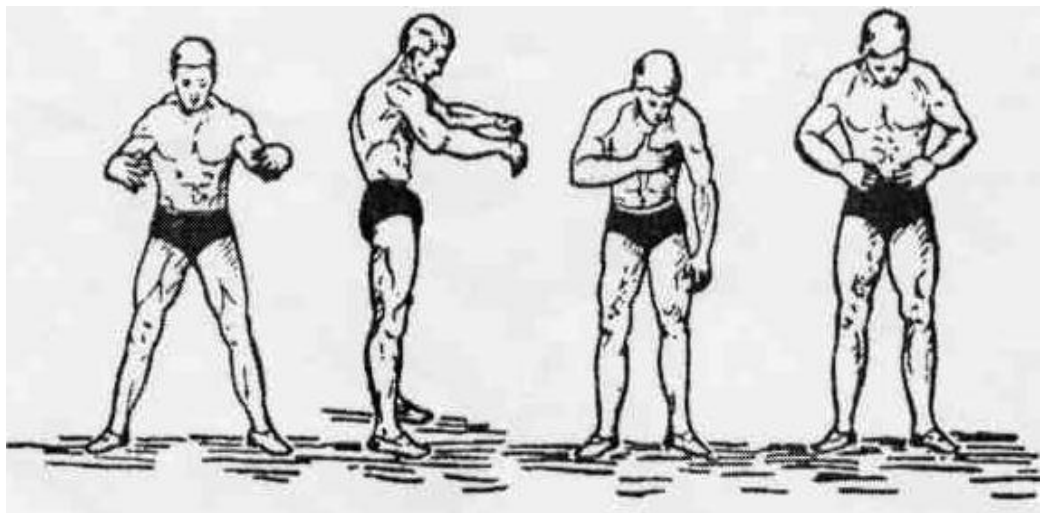


Рис. 2

12. И. п. – сидя в удобной позе: 1-2 – вдох, напрячь мышцы живота, 3-6 – выдох, расслабить мышцы живота. Повторить упражнение 2-3 раза при сильном напряжении мышц и 1-2 раза при легком напряжении (рис.3).

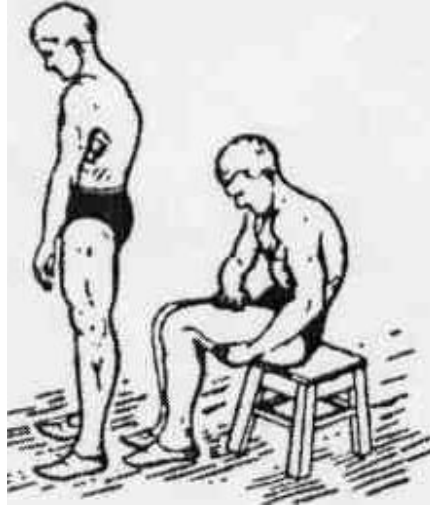


Рис. 3

Напряжение и расслабление мышц всего тела

1. И. п. – стоя, ноги врозь: 1 – глубокий вдох, руки вверх-в стороны, пальцы вытянуть, потянуться; 2-5 – напрячь все мышцы, задержать дыхание; 6 – расслабленно упасть в положение низкого приседа, полный выдох, полностью расслабиться (3-5 секунд). По команде «Встать, еще расслабиться!» подняться, выполнить несколько расслабленных прыжков, помассировать мышцы (рис.4).

Упражнение повторить 2-3 раза при сильном напряжении мышц и 1-2 раза при легком напряжении, мышц. Внимание сначала сосредоточить на напряжении, потом на расслаблении мышц (также и в последующих упражнениях).

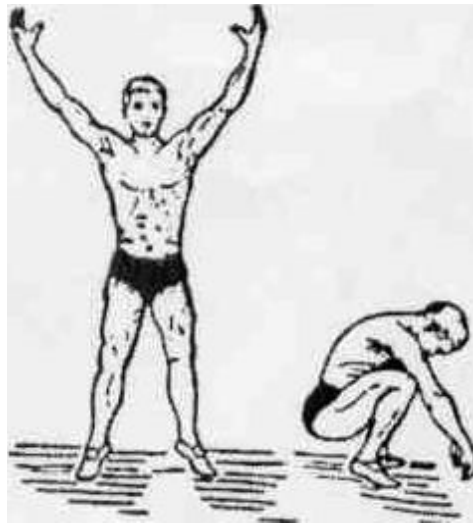


Рис. 4

2. И. п. – сидя на стуле со спинкой, руки вниз-в стороны. Упражнение выполняется так же, как предыдущее. Расслабиться, сидя на стуле (рис 5).

Расслабление одних мышц при одновременном напряжении других.

1. И. п. - стоя ноги врозь. Одну руку согнуть и напрячь мышцы, другую держать расслабленно, потряхивая мышцами 7-10 секунд. Расслабить мышцы обеих рук.

2. И. п. - стоя на одной ноге, удерживая равновесие с помощью опоры. Напрячь мышцы опорной ноги и живота, расслабить мышцы другой ноги, свободно покачивать этой ногой (см. рис. 6).

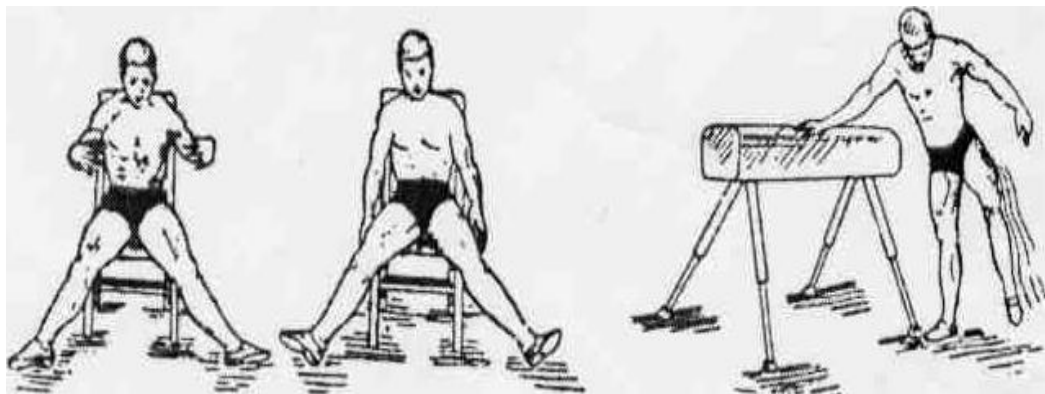


Рис. 5

Рис.6

3. И. п. – наклон вперед, руки в стороны: 1 – напрячь мышцы рук; 2 – предплечья свободно уронить, плечи напряжены; 3 – плечи свободно уронить; 4 – выпрямиться (рис. 7).

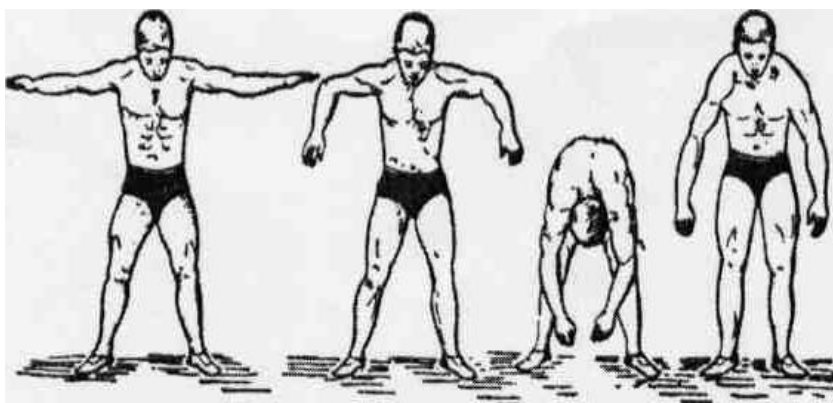


Рис.7

4. И. п. – сидя на стуле, руки на коленях: 1-2 – напрячь мышцы живота и спины (мышцы рук и ног расслаблены); 3-6 – расслабить все мышцы. Помассировать мышцы живота и спины.

5. И. п. – сидя на стуле, ноги вытянуты: 1-2 – напрячь мышцы ног (все остальные мышцы расслаблены); 3-6 – расслабить мышцы ног, помассировать их.

Последовательное напряжение и расслабление мышц

1. И. п. – сидя, руки на коленях. Расслабить все мышцы. Напрячь только мышцы ног, затем последовательно мышцы живота, спины, шеи, рук. Задержки на этапах расслабления и напряжения по 2-3 секунды. Упражнение повторить 2-3 раза. Затем расслабить мышцы ног, после этого - живота, спины, шеи, рук.

2. То же, но последовательное расслабление начинать с мышц рук, затем шеи, спины, живота, ног.

3. То же, но в положении лежа.

Упражнения в наиболее полном расслаблении

1. И. п. – лежа на спине: 1-2 – глубокий вдох, напрячь все мышцы тела, стараясь как бы вдавить себя в опору; 3-7 – выдох, максимально расслабить все мышцы. Установить спокойное дыхание с удлиненной фазой выдоха, расслабиться еще больше. При расслаблении внимание сосредоточить на выдохе.

2. И. п. – тело слегка наклонено вперед, руки свободно опущены вниз: 1 – руки расслаблено подняты вверх, используя инерцию откидывающегося назад тела, слегка потянуться, приподняться на носках, вдох; 2 – уронить руки вниз,

тело слегка наклонить вперед, выдох; 3 – свободно покачивать руками навстречу друг другу, «скрестно» (рис.8). То же самое без наклона корпуса на счет «два» и с движениями рук вперед и назад.

4. И. п. – основная стойка; 1 – руки вверх, колено левой ноги вверх, вдох; 2-3 – руки и ногу свободно бросить вниз назад, выдох, приставить ногу; 4 – руки вверх, колено правой ноги вверх, вдох и т.д. (рис. 9).



Рис. 8

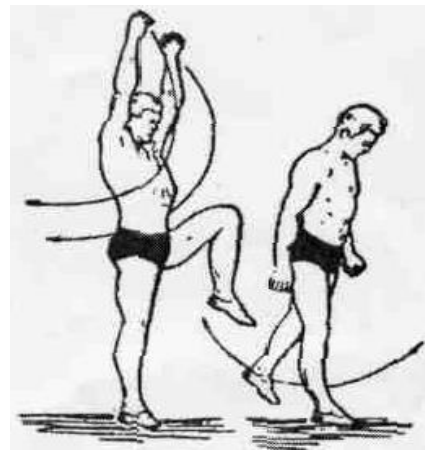


Рис.9

5. И. п. – лежа на спине. Спокойный вдох, легкое напряжение дыхательных мышц и продолжительный выдох с полным расслаблением (рис. 10).

Внимание сосредоточить на выдохе. Выдох вначале за счет свободного опадания грудной клетки, потом слегка принудительно. Время упражнения 5-10 минут.

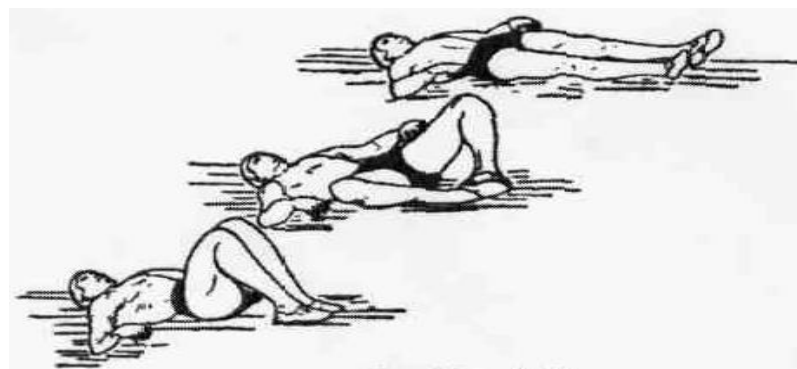


Рис. 10

Специальные дыхательные упражнения

Верхнее дыхание: сосредоточив внимание на верхней части грудной клетки, верхушках легких, предельно поднять ключицы и плечи, глубоко вдохнуть и затем выполнить медленный полный выдох. В средней и нижней части груди движение минимальное.

Среднее дыхание: внимание направленно к ребрам грудной клетки. вдыхаем воздух преимущественно в среднюю часть легких. Грудь поднимется вверх и вперед. Живот стараться ограничить в движении. Выдох медленный, удлиненный, достаточно полный.

Нижнее дыхание: внимание сосредоточено на средней части живота, приближая его к позвоночнику. Выдох осуществляется активным сокращением живота. Он также должен быть медленным, удлиненным, достаточно полным.

Дыхание в движении: в движении шагом и во время бега осуществляется относительно глубокий, резкий выдох и ритмичный, несколько продолженный выдох. Например: 1-2-3 или 1-2-3-4 вдох и 1-2-3-4-5 или 1-2-3-4-5-6 (7) – выдох. Укрепляются навыки ритмичного дыхания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Алексеев, В.А. Себя преодолеть. – М.: ФиС, 1992.
2. Гаврилюк, В.К. Психологические основы обучения и воспитания воинов. Учебное пособие. – Л.: ВИФК, 1976.
3. Ганюшкин, А.Д. Психологические аспекты подготовки спортсменов. – Смоленск.: изд-во СГИФК, 1980.
4. Ганюшкин, А.Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера. – Смоленск, 1989.
5. Гогун, Е.Н. и Мартыанов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: Академия, 2000.
6. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта. – М., 1986.
7. Кретти, Дж. Психология в современном спорте. – М., 1978.
8. Майнберг, Э. Основные проблемы педагогики спорта / пер. с нем. – М., 1995.
9. Маришук, В.Л. и Серова, Л.К. Информационные аспекты управления спортсменом. – Л., 1983.
10. Маришук, В.Л. Методы психодиагностики в спорте // спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб.: Питер, 2002.
11. Найдиффер, Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
12. Психология: учеб. для ИФК / под ред. В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
13. Психология физического воспитания и спорта / под ред. Т.Т. Джамгарова, А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
14. Пуни, А.Ц. Процесс и система звеньев психологической подготовки к соревнованиям в спорте. Лекция. – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1976.
15. Симен, В.И. Психологическая подготовка гимнастов. – Л.: ВИФК, 1974.

16. Специальная тренировка личного состава средствами физической подготовки и спорта. – М.: Воениздат, 1963.
17. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб.: Питер, 2002.
18. Шайхтдинов, Р.З. Личность и волевая готовность в спорте. – М., 1987.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Проблема психических состояний в психологической науке	3
1.1. Психические состояния в профессиональной деятельности	9
1.2. Пути коррекции психического состояния	12
2. Влияние физической подготовки на формирование и поддержание положительного психического состояния	14
2.1. Ментальный тренинг как одно из средств поддержания положительного психического состояния	17
2.2. Влияние практических занятий по мышечной релаксации, дыхательных упражнений с использованием ментального тренинга на успешность подготовки специалистов	21
<i>2.2.1. Тренировочный эффект занятий ментальным тренингом</i>	<i>25</i>
<i>2.2.2. Содержание ментального тренинга</i>	<i>38</i>
<i>2.2.3. Содержание программ; инструктирование при их реализации</i>	<i>40</i>
3. Содержание упражнений по мышечной релаксации	56
Список литературы .	63
Оглавление	65