МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
"ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ"

М.М.Кубланов

Утверждено Ученым советом
ФГБОУ ВПО «ВГИФК» «__»_____ г.

РЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ

Воронеж - 2011

Кубланов М.М.

Регуляция эмоциональных состояний в пулевой стрельбе: учебно-методическое пособие. Дополненное и переработанное. - Воронеж, 2011. - с.

Рецензенты: кандидат педагогических наук, член-корреспондент МАНЭБ **В.И.Козлов**

Заслуженный тренер России по пулевой стрельбе **Т.Я.Хабибуллин**

Пособие предназначено для спортсменов, тренеров по пулевой стрельбе, студентов ИФК, слушателей ФПК.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Участие в соревнованиях по пулевой стрельбе на современном этапе сопровождается высокими психическими нагрузками. На психическое состояние спортсмена постоянно оказывает сильное воздействие целый ряд неблагоприятных внешних и внутренних факторов. Под их влиянием у многих стрелков нередко возникает состояние психической напряженности, при этом снижается работоспособность, помехоустойчивость, и как следствие, результативность стрельбы. Это обусловлено рядом причин. Научное обоснование процесса спортивной подготовки и достижения в области врачебно-педагогического контроля за проведением тренировок резко повысили качество спортивной деятельности и привели к тому, что многие стрелки способны показывать одинаковые, и при этом очень высокие, результаты. Развитие коммуникационных технологий позитивно повлияло на популяризацию стрелкового спорта, но в то же время и повысило эмоциональное напряжение участников соревнований.

Стрелок знает, что его успех, так же как и досадная неудача, станут известны большому количеству людей. Предвидя возможную жесткую конкуренцию, он тренируется на уровне нагрузок, близких к предельным, не сохраняя при этом функциональных резервов организма. Но если физическую нагрузку спортсмен контролировать, а соответственно, и корректировать в нужный момент в состоянии, то психическое напряжение от желания спортсмена зависит в значительно меньшей степени.

Многочасовая монотонная тренировочная нагрузка, выполняемая стрелком при ограниченном восприятии внешних источников информации, нередко оказывает тормозящее, а порой и угнетающее действие на центральную нервную систему, что может повлечь за собой развитие таких неблагоприятных явлений, как переутомление, перенапряжение, перетренированность, снижение интереса к занятиям и т.п.

Как известно, спортивной деятельности присущи не только тренировочные нагрузки; главным ее компонентом является соревновательная борьба. Каким бы опытным не был стрелок, соревновательная деятельность всегда вызывает у него целый ряд эмоций и переживаний — от чувства уверенности в своей победе до страха и нежелания выходить на огневой рубеж.

Фактором, определяющим психоэмоциональное состояние спортсмена, является степень волнения на каждом конкретном соревновании. Даже высококвалифицированный, титулованный стрелок иногда оказывается не способным вовремя снять излишнее психическое напряжение и успокоиться, что лишает его возможности полностью реализовать свой технический потенциал.

Однако не только тревога и волнение могут помешать спортсмену показать свои сильные стороны. Нередко состояние самоуверенности, самоуспокоения и расслабленности способны перечеркнуть труды многих тренировок.

Может ли стрелок справиться со всеми перечисленными негативными явлениями, побороть неуверенность и излишнее напряжение, активно регулировать свое эмоциональное состояние перед стартом и в ходе выполнения соревновательного упражнения? Может. При этом залогом успешной спортивной деятельности любого спортсмена, в том числе и стрелка, необходимо считать его стремление достичь самых больших вершин успеха, а специальная психическая подготовка будет являться лишь дополнительным трамплином к победе.

В предложенных рекомендациях тренеры и спортсмены могут найти методики диагностики психической напряженности, а также наиболее простые и доступные приемы и средства психорегуляции эмоциональных состояний.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

К настоящему времени в психологии четко определены функции эмоциональных процессов в регуляции жизнедеятельности человека. Одни авторы (Л.С. Выготский, О.В. Дашкевич, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, О.К. Тихомиров, C. Izard, J. Mowrer, и др.) посвятили свои исследования организующей функции эмоции, оптимизирующей деятельность и поведение, другие (Э. Гельгорн и Дж. Луфборроу, Л. Фресс, О.А. Черникова, M. Arnold, A. Lazarus, P. Young и др.) акцентировали внимание на дезорганизующей функции эмоций.

Острые формы проявления дезорганизующего влияния эмоций: растерянность, аффект неадекватности, скованность позы, нарушение координации движений, замедление протекания психических процессов, несдержанность в общении, агрессивность и многое другое - обусловили возникновение проблемы психических состояний.

Психическое состояние как самостоятельную категорию впервые выделил В. Н. Мясищев (1932). Но первая основательная попытка обосновать проблему психических состояний была предпринята Н. Д. Левитовым, опубликовавшим в 1964 г. монографию «О психических состояниях человека». Термин «психическое состояние» был предложен Н.Д. Левитовым еще в 1955 г. для обозначения актов психической жизни, имеющих временное значение.

Состояния являются важнейшей частью всей психической регуляции, играют существенную роль в любом виде деятельности и поведения. Недостаточная изученность психических состояний ограничивает возможности их диагностики, прогноза развития, изменчивости или устойчивости, затрудняет учет влияния состояний на поведение, деятельность и межличностные отношения.

В распространенном делении психических явлений -процессы, состояния и свойства – выделены и перечислены в порядке убывания динамичности. Именно в такой последовательности снижается динамичность, лабильность, скорость изменения явлений, т.е. состояния занимают промежуточное положение по признаку динамичности.

Определение психического состояния как особой психологической категории сформулировал Н.Д. Левитов (1964): «... - это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности».

В.А. Ганзен (1984) понимал психическое, состояние как сложное, целостное, полифункциональное и полиструктурное явление. Такое определение, по мнению автора, позволяет считать психическое состояние человека объектом системного описания. Срезом исследования, дающим возможность получить полный набор характеристик объекта, становятся имеющиеся формы описания психического состояния человека различного уровня обобщенности.

Ю.Е. Сосновикова (1972) определяет психическое состояние как относительно устойчивое, конкретное взаимоотношение всех компонентов психики, имеющее определенную напряженность и выражающее степень уравновешивания человека с окружающей средой в данный период времени.

А.В. Родионов (1983) под психическим состоянием понимает целостную характеристику психической деятельности за определенный период времени, связанную с определенной динамикой психических процессов и психофизиологических функций и отражающую реакцию человека на воздействие факторов внешней и внутренней среды.

Л.В. Куликов (2001) рассматривает состояние как форму саморегуляции психики и как один из важнейших механизмов интеграции человека как целостности - как единства его духовной, психической и телесной организации.

Психические состояния тесно связаны с индивидуальными особенностями личности.

Общее заключается в том, что психические состояния и индивидуальные особенности дают индивидуальную и синтетическую характеристику психической деятельности, а не просто характеристику ее отдельных элементов, функций или сторон. Эта связь психических состояний с индивидуальными особенностями личности находит свое отражение в том, что терминология, применяемая к психическим состояниям, в значительной мере взята из области характерологии. Так, можно говорить о решительности или нерешительности, об активности или пассивности, о бодрости или подавленности и как о временных состояниях, и как об устойчивых чертах личности.

В то же время Н.Д. Левитов (1964) отмечает, что соответствие между психическим состоянием и чертой личности не всегда является правилом. Так, наряду с «безудержностью» как устойчивым свойством холерического типа существует и «безудержность» как состояние, которое в определенных условиях может иметь место у каждого человека и не соответствовать характерным особенностям поведения.

Состояния имеют характеристики различной степени обобщенности: общие, видовые и индивидуальные. Общим для всех состояний является то, что они имеют временные, эмоциональные, активационные, тонические, тензионные параметры, включают в себя трансситуативную и ситуативную составляющую. У разных групп состояний на передний план выходят разные параметры. Это дает возможность разделить состояния на долговременные и кратковременные (по временному параметру), а также на эмоциональные, активационные, тонические или тензионные - в соответствии с тем, какой именно параметр является ведущим, определяющим остальные параметры. Таким параметром или такой характеристикой может быть эмоциональная составляющая - доминирование той или иной эмоции. Может выступать на передний план активационная характеристика - уровень мотивации, полное включение в ситуацию, поглощенность происходящим или, наоборот, отчужденность, отгораживание от жизненных событий.

Психические состояния многомерны, они выступают и как система организации психических процессов, и как субъективное отношение к отражаемому явлению, и как механизм оценки отражаемой действительности. Изменение психического состояния непосредственно в процессе деятельности проявляется в виде смены субъективного отношения к отражаемой ситуации или смены мотивов по отношению к решаемой задаче.

Проблема регуляции психических состояний разрабатывалась как в русле практической, так и теоретической психологии.

В регуляции психических состояний целесообразно различать три основных уровня: организмический, индивидный и личностный. Личностная регуляция психических состояний осуществляется в разных планах. И свойства личности, и её содержательное наполнение определенным образом влияют на возникновение и устойчивость психических состояний. Ценностные ориентации, самосознание, самооценка, доминирующие потребности и мотивы, установки, намерения - каждый из этих факторов влияет на возникновение и динамику состояния. Взаимосвязи между личностью и психическими состояниями носят характер взаимовлияния – состояния оказывают обратное влияние на личность, ее развитие и динамику, формирование одних свойств и ослабление других, возникновение и переконструирование мотивов и целей. В тоже время имеет место обратное влияние, о котором К.Юнг (1992) писал: «... если состояние каким-нибудь образом становится хроническим, то вследствие этого и возникает тип, то есть привычная установка, в которой один механизм постоянно господствует, не будучи в состоянии, конечно, полностью подавить другой, так как он необходимо принадлежит к психической деятельности жизни».

Многие авторы обращались к рассмотрению временных характеристик состояний. Определяя состояния как психическое явление и отмечая их промежуточное положение между психическими процессами и свойствами личности, К.К.Платонов (1972) подчеркивал: «... психические состояния достаточно продолжительны (могут продолжаться месяцами), хотя при изменении условий или вследствие адаптации могут и

быстро изменяться».

Ю.Е.Сосновикова (1972) разделяет состояния на продолжительные, относительно малопродолжительные и кратковременные.

По степени постоянства В.Л.Марищук (1974) выделяет доминирующие (наиболее характерные для субъекта) и промежуточные (переходные) состояния.

Е.П.Ильин (1980) пишет о состояниях мимолетных (неустойчивых), длительных и хронических.

Кроме того, в состояниях всегда есть и ситуативная, и трансситуативная составляющая. Силу влияния каждой из них трудно измерить в долях или процентах. В этой связи Л.В.Куликов (2001) отмечает, что здесь некорректно говорить о каком-то статическом балансе, так как определенные события или условия текущей ситуации могут надолго «потеснить» трансситуативную составляющую и в значительной степени определить многие параметры состояния, ограничивая их возможное разнообразие.

Современный спорт, как в организационном плане, так и по сложности подготовки спортсменов, безусловно, является высокопрофессиональной деятельностью и со стороны тренерского состава, и со стороны самих спортсменов. Для успешного выступления в соревнованиях необходимо всестороннее обеспечение подготовки спортсмена, в том числе и психологическое.

Центральным вопросом психологического обеспечения спортсмена в тренировочный период, по мнению В.А. Алаторцева (1969), является оптимизация его психического состояния.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ

Достаточно часто в качестве самостоятельного класса психических состояний выделяют эмоциональные состояния. К этой группе относят большое число состояний. Она отличается значительным пересечением с другими классификационными группами. Такая особенность объясняется тем, что среди любых других состояний мы не сможем найти ни одного, для которого эмоциональные характеристики не имели бы значения, и их не стоило бы включать в его описание. В.Н.Мясищев (1960) эмоциональные состояния выделял как отдельную группу эмоциональных явлений: «... область чувств (эмоций) охватывает три разнородных группы явлений - эмоциональные реакции, эмоциональные состояния и эмоциональные отношения».

Эмоциональное состояние - это пакет из двух последних составляющих: быстрые движения от одного функционального состояния к другому (или между ними) и переживания этих движений. Это эмоции за вычетом выразительных движений. Эмоции и состояния неразрывно связаны. И те, и другие имеют интегративные функции и обеспечивают реагирование человека как целостности (в его духовном, психическом и телесном единстве) на текущую ситуацию, на все воздействия, направленные на него. Любое состояние включает в себя определенные эмоции как неотъемлемую составляющую. Эмоциональные состояния - это класс состояний, в которых эмоциональные характеристики выходят на передний план, отнесение к этому классу предполагает, что индивид, находясь в одном из эмоциональных состояний, переживает интенсивные эмоции.

По влиянию на жизнедеятельность человека, эмоции можно разделить на две группы: стенические — повышающие жизнедеятельность организма и астенические — понижающие их. Эмоциональное состояние, в котором преобладают стенические или астенические эмоции, могут проявляться у человека в любом виде его деятельности и стать его характерологической чертой.

По мнению Н.Д.Левитова (1964), эмоции "прежде всего, являются психическими состояниями". Дашкевич (1970) выделял:

1) состояние как субъективный момент эмоции;

2) состояние как временную характеристику развертывания специфической психической активности.

Очевидна связь эмоций с процессами внимания. Физиологические исследования показывают, что внимание теснейшим образом связано с ретикулярной формацией. Ею осуществляется избирательное торможение определенной сенсорной активности и активирование другой. Экспериментально установлено, что сильная эмоция легко разрушает устойчивость внимания.

Органически вплетаясь в мотивы волевых действий, эмоции оказывают влияние на все этапы волевого акта. Сами по себе действия, которые выполняет человек, могут носить характер тяжелого, напряженного труда, но когда они связаны с сознанием возвышенности целей борьбы, большими положительными эмоциями, возникает уверенность в успехе.

Иногда во временной характеристике эмоций подчеркивается та или иная ее качественная особенность. В результате возникают понятия "состояние напряженности", "состояние тревоги", "состояние боевой готовности", "состояние апатии" и т.п.

В зарубежной литературе широко обсуждается так называемое состояние "беспокойства и тревоги", обозначаемое английским словом "Anxiety".

Считают, что отрицательная эмоция является его преобладающим компонентом. Беспокойство провоцируют следующие обстоятельства: предвидение неприятности, изменение привычной обстановки деятельности, неожиданность, отсрочка подкрепления и др. Зарубежные исследователи широко применяют для выяснения "степени тревожности" специально разработанные тесты, Например, тест "Manifest Anxiety Scule", представляет опросник из 50 пунктов, требующих положительных или отрицательных ответов. Существует так называемая "шкала ситуаций и шкала реакций". При этом специалисты предлагают различать "беспокойство и тревогу" как состояние и как черту характера. Будучи положительной чертой характера "тревога" адекватна раздражителю, подчинена самоконтролю, проявляется в виде "культурных" форм реакции, легко изживается, отсутствует вязкость отрицательной эмоции. Являясь отрицательной чертой, она неадекватна раздражителю, проявляется при ослабленном самоконтроле в виде резких, аффектных форм, наблюдается ее "вязкость", устойчивость.

Близко к состоянию "тревоги" стоит "психическая напряженность". Ее появление провоцируют трудные условия деятельности, умственная и эмоциональная перегрузка, необходимость быстрого выбора решений, высокая ответственность, опасность, наличие помех.

А.С.Егоровым (1964) прослежена зависимость напряженности от уровня мотивации деятельности. Если ставится задача преодоления трудностей, доведения работы до конца, возникает интенсивная напряженность. В случае отказа от деятельности показатели напряженности резко ослабляются. Имеют значение качество подготовки к деятельности и особенности темперамента.

Проявление напряженности крайне разнообразны: увеличивается частота сердечных сокращений и вариативность сердечного ритма, возрастает частота дыхательных движений, уменьшается их глубина, появляются задержки дыхания, повышается систолическое давление, основной обмен (E.H. Hess, T.M. Polt, I960; Л.С. Нерсесян, 1965; П.В. Буянов, Ф.П. Космолинский, 1966; Ф.Д. Горбов, Ф.П. Космолинский, 1967 и др.).

Изменения наблюдаются и в мышечно-двигательном аппарате: увеличивается электрическая активность мышц, особенно лестничной мышцы шеи, лобных мышц и мышц предплечья, сокращается величина латентных периодов двигательных реакций, возникает общая мышечная скованность, увеличивается тремор, нарушается дозировка усилий, координация движений. При этом в первую очередь нарушается тонко-дифференцированная деятельность (В.В. Розенблат, 1957; Е.П. Кринчик, 1963; А.Е. Егоров Б.Н. Яковец, 1964; В.Л. Марищук, 1965; В.И. Рождественская, 1969 и др.).

Весь комплекс изменений развертывается одновременно, а в случае повторных

напряжений, состояние условно-рефлекторно закрепляется, возникает "реакция ожидания", характеризующаяся симптомами напряженности.

Перспективность и эффективность направления, изучающего свойства нервной системы в связи с целесообразностью поведения и продуктивностью напряженной деятельности неоднократно отмечались в работах Б.М.Теплова (1960), В.Д. Небылицына (1971; 1978), В.С. Мерлина (1986), и подтверждались результатами многочисленных экспериментальных исследований, выполненных на материале различных видов деятельности, в том числе и спортивной.

Необходимо отметить, что возникновению состояний чрезмерного возбуждения способствуют некоторые особенности личности спортсмена. Среди свойств темперамента подчеркивается роль слабости нервной системы, неуравновешенности нервных процессов, баланса нервных процессов.

Неадекватная самооценка (высокая или низкая в одинаковой мере) способствует возникновению чрезмерного возбуждения. Наличие высокого уровня притязаний при слабой подготовленности или низкой самооценке ведет к неуверенности в себе. Повышенное самолюбие обуславливает чувствительность к неуспеху. Неадекватная самооценка и связанные с ней мнительность, навязчивая неуверенность, смущение перед зрителями также провоцируют чрезмерную напряженность и возбуждение. В этом же направлении оказывают отрицательное действие и недостатки волевых качеств личности спортсмена: слабость воли, нерешительность, безынициативность.

Отсутствие полезной информации или ее недостаточность, как правило, ведет к возникновению отрицательных эмоций.

Малая вероятность достижения цели, незнание предполагаемых обстоятельств деятельности, невозможность предусмотреть условий предстоящих действий - все это ослабляет активность процессов мышления спортсмена, освобождает неконтролируемую подкорковую активность, что неблагоприятно сказывается на его эмоциональном состоянии.

В процессе спортивной борьбы часто возникают неожиданные ситуации, требующие изменения привычного стереотипа действий. Фактор неожиданности, новизна ситуации, изменение динамического стереотипа неизбежно провоцируют эмоциональную напряженность, безусловно-рефлекторную ориентировочную активность. Неподготовленность спортсмена к возможным переменам в обстановке его действий усиливает эффект неблагоприятных эмоций.

Особое место среди условий возникновения неблагоприятных эмоций занимают внешние воздействия, чрезмерно стимулирующие степень значимости предстоящего соревнования и ответственность за результаты спортивной деятельности.

Можно выделить неблагоприятное воздействие руководителей, тренеров и других членов спортивного коллектива, влияние соперников, зрителей и т.д. К ним относятся: требования абсолютной победы, установка на недопустимость поражения, чрезмерное подчеркивание сильных сторон противника, навязчивое внушение значимости состязания, преднамеренные воздействия противника (демонстрация в период подготовки к встрече сильных сторон своей техники, физической подготовленности, преимуществ в спортивном инвентаре и т.п.), предвзятое отношение зрителей.

Исследованиями А.Б. Гандельсмана и К.М. Смирнова (1970) было установлено, что эмоции, становясь чрезмерными и исчерпав возможности реагирования нервной системы, могут вызвать ухудшение результатов спортсменов во время выступления в соревнованиях.

Исследованиями А.Ц. Пуни (1967), С.М. Оя (1969), В.М. Игуменова (1971) и др. доказано, что эмоциональное возбуждение различной степени, сопровождающее спортсмена на всех этапах деятельности, наиболее ярко проявляется во время соревнований.

По мнению Ф. Генова (1971), выполнение даже заученного движения в этих

условиях всегда сопровождается определенными эмоциональными реакциями человека.

В.С. Фарфель (1985) ярко выраженное эмоциональное напряжение, наблюдаемое у спортсменов во время соревнований, считает отражением объективных воздействий, к которым помимо больших физических нагрузок относятся и психические факторы, играющие, по мнению А.Ц. Пуни (1960), значительную роль как среди слагаемых победы, так и среди причин поражения.

Для спортсмена психическое состояние, которое он переживает до начала соревнования, выражается и в отношении к предстоящей борьбе, и в оценке своих возможностей, и в усилении процессов возбуждения, и в изменении психических процессов, связанных с приемом и переработкой информации. Однако, при этом, отмечает А.В.Родионов (1983), все вышеуказанные факторы составляют единое неразделимое предстартовое состояние.

Н.А. Худадов (1968) указывает, что для оптимизации предстартового состояния необходимо использовать различные комплексы физических упражнений, связывая их с приемами психологической подготовки к соревнованиям, разработанными А.Ц.Пуни (1967) и О.А.Черниковой (1967).

По мнению З.Арнольд (1972), во время соревнований стрелки большую часть своих нервных сил затрачивают на преодоление соревновательного волнения; поэтому, показывая высокие результаты на тренировках, в условиях соревнований нередко выступают ниже своих возможностей. Ряд авторов (Л.М. Аболин, 1976; А.В. Алексеев, 1971; Л.М. Вайнштейн, 1981; Б.А. Вяткин, 1981; О.В. Дашкевич, 1970; А.В. Родионов, 1983; Г.И. Савенков, 1998; Н.А. Худадов, 1968 и др.) отмечает существенную разницу в состоянии спортсменов на тренировке и на соревновании.

Соревновательная деятельность сопровождается целым рядом условных раздражителей (присутствие судей и зрителей, официальные словесные команды, лимит времени), вызывающих изменения в психическом состоянии стрелка, которые в условиях обычной тренировки отмечаются крайне редко.

ДИАГНОСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

Все приемы и методы диагностики эмоциональных психических состояний в психологии спорта подразделяются на субъективные и объективные (Г.И.Савенков, 1998).

Субъективные методы диагностики направлены на определение различных ощущений, восприятий, самооценку самочувствия, уровня активности и настроения, осуществляемую с помощью теста САН (приложение 1). Состояние ситуативной тревожности можно оценить при помощи шкалы самооценки Спилбергера (приложение 2).

Кроме того, некоторые спортсмены классифицируют свое психическое состояние по различным ощущениям в области головы (мелькание "звездочек" перед глазами, подергивание отдельных мышц лица, различные болевые ощущения и др.). Некоторые спортсмены дифференцировано воспринимают характер речи, характер общения в предстартовый период соревновательной деятельности.

Объективные методы психодиагностики В.М. Мельников (1987) разделяет на 2 группы - психологические и психофизиологические.

К психологическим методам относятся:

- тремометрия - методика, связанная с фиксацией тремора естественного дрожания рук при выполнении точностных движений различной конфигурации. В диагностических пробах применяется, как правило, специальный прибор - тремометр. Основной показатель - количество касаний во время экспериментальной пробы. Чем меньше касаний, тем эмоциональное напряжение меньше;

- кинематометрия - методика измерения точности воспроизведения заданной амплитуды движения руки при сгибании ее в локтевом суставе. Аппаратура - вертикальный или горизонтальный кинематометр с угловыми градусами. Основной показатель - точность воспроизведения заданной величины сгибания руки в локтевом суставе. Чем меньше величина ошибки воспроизведения амплитуды движения руки, тем лучше состояние спортсмена;

- динамометрия - методика измерения точности воспроизведения заданного мышечного усилия. Аппаратура - кистевой или становой динамометр. Основной показатель - точность воспроизведения заданного усилия (в кг). Чем меньше величина ошибки, тем лучше состояние спортсмена;

- исследование «чувства времени» у спортсмена - методика, связанная с регистрацией длительности выполняемого действия. Аппаратура - секундомер. Основной показатель – точность воспроизведения длительности выполняемого двигательного действия (в сек). Известно, что спортсмены, находящиеся в сильном предстартовом возбуждении (предстартовая лихорадка), склонны к недооценке временных интервалов, тогда как другое негативное предстартовое состояние (апатия) вызывает обратную реакцию. И лишь точная дифференцировка временных характеристик выполняемого действия свидетельствует об оптимальном психоэмоциональном состоянии;

- "кинематометрическая мишень" - методика, основанная на точности попадания движением руки в плечевом суставе с выключенным зрительным контролем в стрелковую мишень № 7. Основной показатель - точности попадания из 10 "выстрелов". Чем выше сумма «попаданий», тем ниже влияние эмоциональной напряженности на точность выполняемого действия, тем благоприятнее эмоциональное состояние;

- методики исследования свойств внимания (интенсивности, устойчивости, объема, концентрации, переключения). Основные показатели - величины ошибок одномоментного восприятия и воспроизведения стимульного материала, быстрота и точность переработки информации.

К психофизиологическим методам психодиагностики, применяемым в стрелковом спорте, можно отнести:

- методику измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС). Основной показатель

- количество сердечных сокращений за определенный промежуток времени. Чем чаще пульс, тем выше эмоциональное напряжение. Регулярное фиксирование показателей ЧСС позволяет определить оптимальный ее уровень, не оказывающий отрицательного влияния на спортивную деятельность; методику измерения артериального давления (АД). Основной показатель - верхний и нижний уровни артериального давления, а также величина и пульсового давления. Чем выше верхний уровень давления, тем выше уровень эмоциональной напряженности;

- методику регистрации электрических процессов в сердечной мышце (ЭКГ). Основные показатели - электрокардиограмма сердечных сокращений. Чем больше время сокращения желудочков по отношению ко всему времени сердечного цикла, тем выше эмоциональное возбуждение;

- методику измерения биоэлектрической активности мышц (электромиограмма). Основные показатели - суммарная биоэлектрическая активность мышц и амплитуда колебаний биопотенциалов. Чем выше амплитуда и длительность биопотенциалов мышц лба, затылка, шеи, тем выше эмоциональная напряженность спортсмена;

- методику исследования дыхательной функции стрелка. Основной показатель - частота дыхания. Чем чаще дыхание в единицу времени, тем напряженнее оценивается психическое состояние;

- биохимические методики - анализ слюны, крови, мочи и пр. Основные показатели - содержание гормонов стресса, адреналина и норадреналина. Чем выше уровень этих биохимических элементов, тем выше уровень эмоционального напряжения.

При подборе психодиагностических методик следует помнить, что они должны носить сугубо индивидуальный характер. Нередко случается так, что среди всех предложенных методик объективными для данного спортсмена окажутся лишь некоторые.

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

Исследования показали, что хотя уровень тревожности у спортсменов зависит от обстоятельств, каждый из них имеет свой «характерологический» уровень тревожности, который может иметь ситуативные колебания при изменении окружающей обстановки.

Уровень возбуждения спортсмена не постоянен - он изменяется на протяжении всего соревновательного сезона и может по-разному влиять на успешность выступления спортсмена. В соответствии с законом Йеркса-Додсона успешность деятельности является функцией второго порядка от степени эмоционального возбуждения. Из этого закона можно сделать два основных заключения:

1) в соревнованиях одинаковой значимости успешность выступления достигает максимума при некоторой определенной величине возбуждения. Любые отклонения уровня возбуждения вверх или вниз от оптимального значения влекут за собой снижение эффективности деятельности;
2) с ростом значимости соревновательной задачи оптимальный уровень возбуждения снижается, то есть максимальная эффективность выступления на менее ответственных соревнованиях достигается при более высоком уровне возбуждения, чем на ответственных соревнованиях.

Самый простой, но достаточно эффективный способ саморегуляции психоэмоционального состояния - расслабление мимической мускулатуры. Научившись расслаблять лицевые мышцы, а также контролировать их состояние, можно научиться управлять и соответствующими эмоциями.

Одним из средств стабилизации эмоционального состояния является совершенствование дыхания. Установлено, что фаза вдоха возбуждает окончания симпатического нерва, активизирующего деятельность внутренних органов, а фаза выдоха - блуждающего нерва, как правило, оказывающего тормозящее влияние.

Успокаивающий тип дыхания характеризуется постепенным удлинением выдоха до

продолжительности удвоенного вдоха. Затем продолжительность вдохов доводится до продолжительности выдоха, после чего все фазы дыхательного цикла вновь укорачиваются. Данный тип дыхания полезно использовать, чтобы погасить избыточное возбуждение, предстартовое волнение, нейтрализовать нервно-психические последствия конфликтной ситуации. Кроме того, он является эффективным способом расслабления перед сном.

Мобилизующий тип дыхания, характеризующийся задержками дыхания после вдоха (в отличие от успокаивающего типа) помогает преодолеть вялость, пассивность, инертность спортсмена, способствует мобилизации внимания.

Дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении. При этом обязательно, чтобы: а) позвоночник находился в строго вертикальном или горизонтальном положении, что позволит дышать глубоко, естественно и свободно; б) мышцы шеи были расслаблены.

В практике спортивной подготовки возможно использование следующих вариантов дыхательных упражнений.

Упражнение «Успокаивающее дыхание»

Инструкция:

Исходное положение - сидя, лежа. Медленно глубоко вдохнуть через нос, задержать дыхание, после чего медленно выдохнуть. Во время выполнения упражнения с каждым разом увеличивать фазу выдоха.

Возможна следующая цифровая запись варианта упражнения (первая цифра - продолжительность вдоха, вторая - длительность задержки дыхания и третья - продолжительность фазы выдоха).

4-2-4;	4-2-5;	4-2-6;	4-2-7;	4-2-8;
4-2-8;	5-2-8;	6-3-8;	7-3-8;	8-4-8;
8-4-8;	7-3-8;	6-3-7;	5-2-6;	4-2-5.

Выполнение упражнения осуществляется под счет.

Упражнение «Отдых»

Инструкция:

Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабить шею и плечи так, чтобы руки находились в свободном состоянии. В течение 1,5-2 минут следить за своим дыханием, стараться дышать ровно и глубоко. Затем медленно вернуться в исходное положение.

Кроме того, индийские йоги советуют для стабилизации психофизиологического состояния привести организм в единый ритм с помощью ритмического дыхания.

Схема индивидуального ритма дыхания в зависимости от дня рождения (по Рамачарака, 1956) индивидуальный ритм дыхания

Дата рождения	кол-во ударов пульса			
	вдох	задержка	выдох	задержк
21.03-19.04.	18	9	18	8
20.04-20.05	6	3	6	3
21.05-20.06	14	7	14	7
21.06-20.07	20 и 16	10 и 8	20 и 16	10 и 8
21.07-20.08	-	-	-	-

21.08-20.09	10 и 22	5 и 11	10 и 22	5 и 7
21.09-20.10	14	7	14	7
21.10-20.11	6	3	6	3
21.11-20.12	18	9	18	9
21.12-20.01	12	6	12	6
21.01-19.02	8	4	8	4
20.02-20.03	12	6	12	6

Однако, необходимо отметить, что выполнение этого упражнения довольно сложно и требует предварительных тренировок, направленных на развитие способности к длительной естественной задержке дыхания.

Схема отработки дыхания для увеличения его задержки

№ дня	вдох	задержка	выдох	задержка
1	3 сек	3 сек	3 сек	3 сек
2	3 сек	4 сек	3 сек	4 сек
3	4 сек	4 сек	4 сек	4 сек
4	4 сек	5 сек	4 сек	5 сек
N	-	-	-	-
30	8 сек	12-16 сек	8 сек	12-16 сек.

Упражнение «Мобилизующее дыхание»

Инструкция:

Исходное положение - стоя, сидя. Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох - такой же продолжительности, как вдох. Затем постепенно увеличивать фазу вдоха. Цифровая запись варианта упражнения представлена ниже, где первая цифра - продолжительность вдоха, вторая - длительность задержки дыхания и третья - продолжительность фазы выдоха.

4-2-4;	5-2-4;	6-3-4;	7-3-4;	8-4-4;
8-4-4;	8-4-5;	8-4-6;	8-4-7;	8-4-8;
8-4-8;	8-4-7;	7-3-6;	6-3-5;	5-2-4.

Дыхание регулируется счетом тренера или самостоятельным счетом (про себя) самого спортсмена.

Упражнение «Ха-дыхание»

Инструкция:

Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх, задержать дыхание. Затем резко наклонить корпус вперед, руки «сбросить» вниз перед собой. При этом резко выдохнуть, произнося звук «ха!»

Упражнение «Замок»

Инструкция:

Исходное положение - сидя, руки на коленях, сцеплены «в замок». Поднять руки вверх, ладонями наружу, сделать вдох. Задержать дыхание, после чего сделать резкий выдох через рот. Руки произвольно падают на колени.

Среди других приемов психорегуляции эмоциональных состояний наибольшее

распространение получили следующие методы.

Физические упражнения.

Одним из самых простых и доступных способов регуляции эмоциональных состояний является использование физических упражнений и действий. Большие по объему, но при этом малые по интенсивности, физические нагрузки оказывают понижающее влияние на уровень психической напряженности. Для этой цели рекомендуется использовать монотонные упражнения, такие как легкий бег, ходьба, плавание, катание на коньках. Для мобилизации психического состояния спортсмена, наоборот, требуется большая по интенсивности и малая по объему физическая нагрузка.

Цветотерапия

В начале 30-х гг. XX в. терапевтический эффект, который оказывают на организм различные цвета, был описан индийским ученым Д. Р. Гхадиали. По его мнению, органы и системы тела чувствительны к определенным цветам, которые стимулируют или замедляют их действие. Зная это, можно использовать различные цвета с лечебной целью. В середине 50-х. гг., швейцарский ученый Макс Люшер составил оригинальный цветовой тест. После многих экспериментов из 4500 тонов и оттенков были выбраны цвета, наиболее ярко влияющие на физиологию и психологию человека. Исследования, проведенные Люшером, показали, что цвет может изменить функции некоторых систем человеческого организма. Например, оранжево-красный меняет частоту пульса, дыхания, давления крови и, в общем, оказывает возбуждающее действие. Темно-синий цвет, напротив, приносит успокоение. Известно, что цвет способен значительно влиять на психическое состояние человека, и поэтому чрезвычайно важен для создания специального фона на всех этапах психорегуляции. Установлено, что степень влияния цвета зависит от длины его волны. Длинные и короткие цветовые волны оказывают неблагоприятное воздействие и вызывают наибольшее зрительное утомление, цвета средних волн, наоборот, благоприятно влияют на нервную систему и способствуют снижению утомления. Так, красно-оранжевые цвета действуют возбуждающе, зеленый - успокаивающе, желтый - вызывает бодрость и хорошее настроение, а фиолетовый - наоборот, подавленное.

Нельзя не учитывать, что характер цвета связан с ощущением тепла. Теплыми считаются оранжевый, желтый, красный, а холодными - синий, голубой, серый цвета. Приятные зеленые тона обычно применяют для усиления релаксации. Для повышения настроения и активности рекомендуется использовать красный цвет, постепенно переходящий в желтый.

Музыкальная и звуковая терапия

Лечение посредством музыки получило название музыкотерапии. Музыкотерапия — это психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека. Преимуществом данного вида лечения является комплексное воздействие на организм посредством слухового, биорезонансного, вибротактильного факторов.

Принцип действия:

Дело в том, что нервная система человека и его мускулатура способны чувствовать ритм. Музыкальный ритмический рисунок выступает как раздражитель, стимулируя физиологические процессы в организме. Музыка может гармонизировать и ритмы отдельных органов человека, производя своеобразную настройку их частот.

Звучание каждого инструмента оказывает индивидуальное влияние на организм. Самое сильное и комплексное воздействие оказывает орган. Для печени полезнее всего

звуки кларнета, звуки саксофона — для мочеполовой системы, струнные инструменты благотворно действуют на сердце.

Классификации музыкотерапии.

Музыкотерапия может быть как активной, так и пассивной. При пассивной терапии пациенты прослушивают музыкальные произведения, подобранные врачом музыкотерапевтом. С психологической точки зрения, целью данной терапии является эмоциональное и эстетическое переживание, которое способствует отреагированию тех или иных проблем и достижению новых смыслов.

С точки зрения целей применения музыкотерапия делится на следующие группы:

1. Клиническая — необходима в лечении и профилактике;
2. Экспериментальная — исследует различные музыкальные воздействия на организм человека;
3. Интегративная — сочетается с другими видами терапии, использующими искусство (арт-терапия): танец, рисование под музыку и т.д.
4. Фоновая — нужна в качестве фона при проведении психотерапевтических мероприятий,
5. Тематическая — подразумевает наличие сюжета, лекцию по выбранной тематике (например, творчество определенного композитора).

История музыкотерапии насчитывает несколько тысяч лет. Так еще Пифагор, Аристотель и Платон во времена античности указывали на целебное воздействие музыки. Величайший врач Авиценна использовал музыкотерапию при лечении нервных и психических заболеваний. Если говорить о современной европейской медицине, то первые упоминания о применении музыкотерапии относятся к началу 19-го века — подобное лечение в психиатрических учреждениях применял французский врач Эскироль.

Первоначально назначение пациентам музыкотерапии носило целиком эмпирический характер и опиралось на интуицию врача. Уже позже под данный метод была подведена серьезная научная база. Сейчас многие музыкотерапевты активно применяют в своей работе компьютерные технологии.

Как происходит лечение с помощью музыки? Средняя продолжительность сеанса колеблется от 30 до 45 минут. Общее количество сеансов зависит от диагноза, индивидуального состояния больного и других факторов. Обычно требуется от 10 до 20 посещений музыкотерапевтического кабинета. Данное помещение должно иметь хорошую звукоизоляцию, удобную мебель, чтобы пациент мог чувствовать себя комфортно во время сеанса. Предпочтительнее проводить сеансы без наушников.

Возможность воздействовать на состояние человека с помощью музыки известна еще со времен средневековья. Однако систематически применять это средство с целью терапии и профилактики психических нарушений стали лишь с середины двадцатого столетия. Музыкальная терапия характеризуется рядом особенностей:

1) музыка комбинируется со специальными формами аутогенной тренировки, при этом психорегулирующее значение имеют ритм, темп, тембр музыки, но не ее содержание;

2) воспринимая музыку, спортсмен должен постоянно делить свое внимание между ней и ощущениями собственного тела.

Цель применения регуляторного музыкального воздействия в спорте состоит в формировании положительного эмоционального настроя после высоких тренировочно-соревновательных нагрузок, в активизации процессов расслабления и отдыха, в закреплении или создании оптимального предстартового состояния.

В.П.Некрасов с соавт. (1985) приводит примеры психо-регулирующих музыкальных произведений, применяемых спортсменами Германии.

Название произведения	группы спортсменов	
	младшие	старшие
*Серенада Тозелли	X	X
*Рубинштейн «Мелодия»		X
*Мендельсон «Концерт для скрипки ми минор, опус 64»		X
*Бетховен «Лунная соната»	X	
редакция А	X	
редакция Б	X	X
*Брамс «Катерина Медичи»	X	X
*Хойбергер «Бал в опере»		X
*Шуман «Грезы»		
*Бетховен «Концерт для фортепиано ми-бемоль мажор»		X

Общее время музыкальной терапии составляет около 7-10 минут. Воздействие музыки может быть усилено, если звук подается через стереонаушники. Это одновременно помогает "отгородиться" от внешних влияний. Эффекта перенасыщения при многократном повторении одних и тех же музыкальных произведений обычно не наблюдается. Тем не менее рекомендуется менять музыку после 6-8-кратного повторения ее, потому что в зависимости от музыкальной подготовленности и возрастных особенностей спортсменов рано или поздно может возникнуть слишком сильная привычка к данной музыке.

Кроме музыкальной терапии достаточно широкое распространение получила звукотерапия: создание специальных акустических эффектов, имитирующих шум морского прибоя, пения птиц, криков дельфинов, горного ручья, листвы и т.п.

Громкость звуков при этом не должна превышать 20-25 дб. Среди методов звуковой терапии следует выделить использование так называемого «белого шума», способствующего формированию таких психических состояний, как, например, ощущение легкой, «лишенной мыслей» головы. Легкий несюжетный шум громкостью 15-20 дб играет при этом роль отвлекающего фактора и одновременно убаюкивает своей монотонностью.

Тактильная терапия

Основными раздражителями этой группы психорегулирующих приемов являются массаж и водные процедуры.

Отдельные виды массажа оказывают разное влияние на психическое состояние спортсмена. Так, общий тренировочный массаж на всей поверхности тела оказывает успокаивающее действие на спортсмена. Частичный тренировочный самомассаж выполняется спортсменом самостоятельно с учетом степени воздействия различных приемов массажа на тактильные рецепторы. Как правило, также носит успокаивающий характер. Предварительный массаж в зависимости от состояния спортсмена, а также используемых приемов может оказывать как успокаивающее, так и возбуждающее влияние.

Регуляция эмоционального состояния может осуществляться и с помощью водных процедур (плавание, ванны, душ).

Плавание (или даже простое нахождение в воде бассейна, озера, реки моря и т.п.) является прекрасным расслабляющим средством, если температура воды составляет 22-24° С и выше. Более низкие температуры оказывают на спортсмена тонизирующее действие.

Основными действующими факторами душа являются температурные и механические раздражения. Умелое сочетание давления воды и ее температуры позволяют

добиваться различного эффекта.

Теплые души оказывают успокаивающее действие, способствуют снижению уровня психо-эмоционального напряжения.

Среди душей, оказывающих на спортсмена тонизирующее влияние, повышающих уровень психической работоспособности наибольшее распространение получили контрастные души, шотландский душ, душ Шарко.

Методика применения контрастного душа проста: 1 минута - горячая вода (37-38° С), затем 5-10 секунд холодная (12-15° С). Продолжительность процедуры 5-7 минут. Смена температурных режимов проводится 5-6 раз. Заканчивается энергичным растиранием.

В шотландском душе используют два шланга: через один подают горячую воду, через второй - холодную. Спортсмен подвергается воздействию то горячей воды (37-45° С) в течение 30-40 секунд, то холодной воды (10-15° С) в течение 15-20 секунд. Чередование температуры воды проводится 4-6 раз. Давление воды - 2-5 атмосфер.

Душ Шарко - струевой душ под давлением. Процедуру начинают с веерной струи, обдавая спортсмена с ног до головы (сначала сзади, потом спереди). Затем пускают полную струю, но уже проходят более медленно, сначала по задней поверхности одной ноги снизу вверх до поясницы, затем - второй ноги (2-3 раза). После этого переходят на спину и руки (1-2 раза). Далее спортсмена поворачивают боком и струю воды направляют поочередно на каждую боковую поверхность, начиная с ноги и заканчивая подмышечной впадиной. Затем спортсмен становится лицом и компактную струю воды направляют на ноги и веером на живот (2-3 раза). Заканчивают процедуру веерной струей. Общая продолжительность процедуры 3-5 минут, давление воды 2-5 атмосфер.

Для оптимизации эмоционального состояния в практике спортивной подготовки нередко применяют **ванны**.

Среди успокаивающих гидропроцедур можно также отметить теплые хлорид-натриевые, кислородные и хвойные ванны.

Хлорид-натриевые ванны - одни из самых распространенных. Для приготовления ванны берут 5кг соли (поваренной, озерной или морской), насыпают в холщовый мешок и помещают в ванну под струю горячей воды. По мере растворения соли в ванну добавляют холодную воду, доводя температуру воды до 35-37° С. Продолжительность процедуры - 12-15 минут (через день).

Ароматические вещества хвойных ванн оказывают отличное успокаивающее влияние на ЦНС. При приготовлении ванны в 200 л пресной воды растворяют 50-70г порошкообразного или 1-2 таблетки сухого или 100 мл жидкого хвойного экстракта. Температура воды - 35-37° С. Продолжительность процедуры 10-15 минут. Можно принимать ежедневно или через день.

Кислородные ванны получают путем насыщения воды кислородом через систему трубочек на дне ванны. Помимо того, что данная процедура успокаивает нервную систему, она способствует насыщению тканей кислородом. Температура воды 34-37° С. Длительность приема 10-15 минут. Целесообразнее принимать кислородные ванны вечером перед сном (или перед дневным сном), но не раньше чем через 30 минут после тренировки.

Для мобилизации эмоционального состояния можно рекомендовать следующие гидропроцедуры.

Контрастные ванны - принимают в двух ваннах - горячей (температура воды 38-42° С) и холодной (температура воды 10-24° С). Вначале спортсмен в течение 2-3 минут находится в горячей воде, затем 1-1,5 минуты в холодной. Чередование ванн проводится до 7 раз. Процедура заканчивается в холодной воде с последующим растиранием тела сухим полотенцем.

Жемчужные ванны получают за счет нагнетания под давлением (0,5-1,5 атмосфер) воздуха в ванну, которая быстро наполняется массой мелких бурлящих пузырьков. Температура воды 34-36° С. Длительность приема процедуры 10-15 минут.

Вибрационные ванны - комплексное воздействие общей ванны (пресной или минеральной) и вибрации водяных волн, направленных на тот или иной участок тела. Частота колебаний устанавливается от 10 до 200 Герц при звуковом давлении от 0 до 10000 бар. Продолжительность процедуры 10-20 минут через день.

Косвенное внушение и плацебо-эффект.

В работе со спортсменами иногда может быть весьма эффективным косвенное внушение (особенно когда речь идет о лицах с повышенной внушаемостью, ипохондрической или истероидной наклонностью). Под ним понимают назначение слабого палиативного средства или какого-либо гимнастического упражнения при одновременном упоминании (как бы между прочим) о большом эффекте данного препарата или метода (А.П. Слободяник, 1963).

Плацебо - это нейтральный препарат, лишь внешне напоминающий настоящий. В ряде случаев, особенно когда спортсмен в погоне за достижением высоких результатов начинает использовать самые разнообразные средства, плацебо может снять избыточное эмоциональное напряжение, вызвать эффект достижения цели, конкретизацию задачи подготовки себя (с позиции спортсмена) к соревнованию.

Конечно, злоупотреблять ни косвенным внушением, ни тем более плацебо нельзя. Однако в некоторых случаях при разумной тактике психорегуляции применять эти методы весьма целесообразно.

Аутогенная тренировка

Аутогенная тренировка - тренировка, исходящая от самого субъекта - по сравнению с другими приемами регуляции и саморегуляции психических состояний получила наибольшее распространение и заслужила признание многих спортсменов, так как способствует организации внимания, представлению, воздействию словом и устранению ряда признаков неблагоприятных психических воздействий.

Автор метода, И.Шульц рассматривал аутогенную тренировку как концентрированное саморасслабление или как самовнушение, осуществляемое в состоянии саморасслабления, подразумевая под этим, прежде всего, снятие мышечного напряжения и снижение сосудистого тонуса.

Начинать занятие нужно с принятия удобной позы. Чем поза удобнее и естественнее, тем легче не обращать внимание на импульсы, идущие от различных частей тела и органов. Аутогенную тренировку можно проводить в трех положениях.

- лежа на спине - нужно вытянувшись, лечь на кушетку или кровать, голова должна лежать прямо. Для снятия напряжения мышц шеи под голову необходимо положить небольшую подушку или свернутое одеяло. Руки, слегка согнутые в локтях, кладутся ладонями вниз так, чтобы не касаться бедер. Ноги вытянуты и слегка разведены. Такое положение рук и ног способствует уравновешиванию тонуса мышц-сгибателей и разгибателей и позволяет расслабить все мышцы.

- сидя в кресле (на диване) - сидеть надо расслабившись, вытянув ноги, голову откинуть и удобно прислониться к спинке дивана или кресла. Руки согнуты под углом 45°, предплечья свободно лежат на подлокотниках.

- сидя на стуле (скамейке, табуретке) - так называемая «поза кучера» - ступни ног примерно на ширине плеч, колени согнуты почти под прямым углом, плечи и голова опущены, предплечья свободно лежат на бедрах, кисти не касаются друг друга, все тело расслаблено. В этой позе все суставы тела находятся в среднефизиологическом положении, которое в наибольшей мере способствует угасанию афферентных суставных и мышечных импульсов.

Проговаривая словесные формулировки аутотреннинга, спортсмен на основании этого представляет соответствующие образы из своего прошлого чувственного опыта.

Время занятий не должно превышать 4 минут. Эксперименты показали, что многократное повторение коротких упражнений с небольшими паузами эффективнее, чем продолжительные серии с длительными перерывами.

Ниже приводится примерный текст комплекса аутогенной тренировки (Б.А.Вяткин, 1981):

1. Я чувствую покой.
   Я чувствую глубокий покой.
   Я отвлекаюсь от всякой спешки.
   Я освобождаюсь от внутреннего напряжения.
   Я расслабляюсь.
2. Мне всё безразлично.
   Для меня всё маловажно.
   Всё другое - вне меня.
   Чувствую покой.
   Расслабляюсь.
   Всё окружающее - далеко и безразлично.
   Углубляюсь во внутреннюю тишину.
3. Все мои мысли направлены на покой.
   Я совершенно спокоен (спокойна).
   Ничто не может мне помешать.
   Покой и равновесие наполняют меня.
   Я не делаю ничего, совсем ничего.
   Пусть всё успокоится.
   Я предаюсь покою - равновесию - расслаблению.
   Покой отгораживает меня.
   Я совсем один (одна) со своим внутренним покоем.
4. Расслабляю мышцы правой руки.
   Правая рука тяжелая.
   Ярко чувствую тяжесть правой руки.
   Она тяжелая, как свинец.
   Тяжесть правой руки большая.
   Тяжесть правой руки огромная.
   Не могу ее поднять.
5. Расслабляю мышцы левой руки.
   Левая рука тяжелая.
   Ярко чувствую тяжесть левой руки.
   Она тяжелая, как свинец.
   Тяжесть левой руки большая.
   Тяжесть левой руки огромная.
   Не могу ее поднять.
6. Расслабляю мышцы правой ноги.
   Правая нога тяжелая.
   Ярко чувствую тяжесть правой ноги.
   Нога тяжелая, как чугун.
   Тяжесть правой ноги большая.
   Тяжесть правой ноги огромная.
   Не могу ею двинуть.
7. Расслабляю мышцы левой ноги.
   Левая нога тяжелая.
   Ярко чувствую тяжесть левой ноги.
   Нога тяжелая, как чугун.
   Тяжесть левой ноги большая.
   Тяжесть левой ноги огромная.
   Не могу ею двинуть.
8. Расслабляю мышцы живота.

Мышцы живота мягкие.
Расслабляю мышцы грудной клетки.
Дышу свободно.
Расслабляю мышцы лица.
Ярко чувствую расслабление мышц лица.
Лоб гладкий, совсем ровный.
Нижняя губа отвисает.
Веки налились свинцом.
Всё тело полностью расслаблено и безвольно.
Всё тело тяжелое, как мешок с песком.

9. Волна тепла течет по правой руке.
Доходит до пальцев кисти.
Тепло обнимает правую руку.
Выходит на кожу.
Ярко чувствую приятное тепло во всей правой руке.
10. Волна тепла течет по левой руке.
Доходит до пальцев кисти.
Тепло обнимает левую руку.
Выходит на кожу.
Ярко чувствую приятное тепло во всей левой руке.
11. Волна тепла течет по правой ноге.
Доходит до стопы.
Тепло наполняет всю правую ногу.
Выходит на кожу.
Ярко чувствую приятное тепло во всей правой ноге.
12. Волна тепла течет по левой ноге.
Доходит до стопы.
Тепло наполняет всю левую ногу.
Выходит на кожу.
Ярко чувствую приятное тепло во всей левой ноге.
13. Чувствую тепло, волну тепла, текущую через солнечное сплетение.
Волна из солнечного сплетения распространяется по животу.
Живот наполнен теплом.
Во всей яме живота чувствую приятное тепло.
Тепло проникает из живота в грудную полость.
В грудной полости чувствую приятное тепло.
Грудная полость наполнена приятным теплом.
14. Чувствую тепло во всем теле.
Всё моё тело наполнено приятным теплом.
Внутреннее тепло чувствую во всём теле.
Ярко чувствую приятное тепло во всем теле.
Тело такое теплое, как в очень теплой ванне.
15. Мне хорошо.
Чувствую себя легко и свободно.
Я совсем спокоен (спокойна).
Сердце бьется ровно и спокойно, ровно и спокойно.
Дышу непроизвольно.
Лоб приятно прохладен.
Чувствую приятную прохладу на лбу.
Мне хорошо, мне хорошо.

Формулы 1-3 повторяются до трех раз, формулы 4-14 дважды. Каждое занятие в течение первых 3-4 дней, если оно проводится не перед сном, заканчивается такими формулами:

Чувство тяжести исчезает.
Чувствую, как тело наполняется свежестью.
Чувствую бодрость.
Дышу глубоко.
Потягиваюсь.
Открываю глаза.

По мере освоения (через 12-15 занятий) можно переходить к сокращенным вариантам успокаивающей части.
Сокращенный вариант может выглядеть примерно так:

1. Я чувствую покой.
   Я чувствую глубокий покой.
   Я расслабляюсь.
2. Все мои мысли направлены на покой.
   Я совсем один (одна) со своим внутренним покоем.
3. Расслабляю мышцы рук.
   Руки становятся всё теплее и теплее.
   Ярко чувствую горячее тепло в моих руках.
4. Расслабляю мышцы ног.
   Ноги становятся всё теплее и теплее.
   Ярко чувствую тепло в моих ногах.
5. Во всей яме живота и груди чувствую приятное тепло.
6. Ярко чувствую приятное тепло во всем моем теле.
7. Мне хорошо. Чувствую себя легко и свободно.
8. Сердце бьется ровно и спокойно.
   Дышу непроизвольно.
9. Я абсолютно спокоен (спокойна).
   Мне хорошо.

Хорошо овладев аутогенной тренировкой, можно сократить и этот вариант:

1. Я чувствую глубокий покой.

Я полностью расслаблен (расслаблена) и спокоен (спокойна).

2. Все моё тело полностью расслабленное и теплое.
3. Сердце бьется ровно и спокойно. Дышу легко и свободно.
4. Мне хорошо.

Я успокоился (успокоилась) и отдохнул (отдохнула).

Если аутогенная тренировка проводится перед сном, сеанс целесообразнее завершать следующими формулами:

1. Я лежу спокойно, мне удобно, мне хорошо.
2. Веки наливаются свинцом.
3. Появляется сонливость, она усиливается...
4. Становится всё глубже и глубже...
5. Я засыпаю...

После овладения успокаивающей частью переходят к освоению мобилизационного компонента аутотренинга. Мобилизующие формулы произносятся после того, как спортсмен ввел себя в сноподобное состояние, отдохнул и успокоился. Б.А.Вяткин (1981) приводит такую последовательность мобилизирующих формул:

1. Возникает чувство легкого озноба.

2. Состояние, как после прохладного душа.
3. Из всех мышц уходит чувство тяжести и расслабленности.
4. В мышцах начинается легкая дрожь.
5. Озноб всё усиливается.
6. Холодеют голова и затылок.
7. По телу побежали мурашки.
8. Кожа становится гусиной.
9. Холодеют ладони и стопы.
10. Дыхание глубокое, учащенное.
11. Сердце бьется энергично, сильно.
12. Озноб всё сильнее.
13. Все мышцы легкие, упругие, сильные.
14. Я всё бодрее и бодрее.
15. Открываю глаза.
16. Смотрю предельно сосредоточенно.
17. Я приятно возбужден (возбуждена).
18. Я полон (полна) энергии.
19. Я как сжатая пружина.
20. Я полностью мобилизован (мобилизована).
21. Я готов (готова) действовать.

Приведенные формулы, разумеется, лишь образец, основа для творчества спортсмена и тренера. Каждый стрелок может подобрать формы проведения аутогенной тренировки в зависимости от личного соревновательного опыта, индивидуальных и типологических особенностей, привычек и т.д.

Аутогенная тренировка может применяться как самостоятельно (например, в случае нарастающего психического напряжения, а также при склонности спортсмена к предстартовой лихорадке за несколько дней До соревнований), так и в сочетании с другими приемами регуляции.

Активная релаксация

Предварительная инструкция

Прежде чем начать заниматься, необходимо найти спокойное место с приглушенным освещением. Заняв удобное положение, нужно освободиться от стесняющей одежды — жмущих поясков, галстуков, тяжелой верхней одежды, тесной обуви и т.п.

Примерный текст инструктора (по Е.М. Семёновой, 2002):

«Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 секунд, которые повторяются дважды. Однако, если Вы чувствуете остаточное напряжение в мышце, то можно увеличить количество сокращений мышечных групп до семи раз. Следует помнить, что мышечное напряжение не тождественно мышечной боли или другим неприятным ощущениям: непроизвольной дрожи, подергиваниям и др. В этих случаях следует снизить степень произвольного сокращения или просто отказаться от упражнения. Если Вы хотите расслабить все тело, то на это потребуется около 20 минут. Можно сократить это время, релаксируя меньшее число мышечных групп.

И, наконец, во время выполнения упражнений не задерживайте дыхание. Дышите нормально или, если это удобнее, вдыхайте во время напряжения и выдыхайте при расслаблении мышц.

Основная инструкция

Расположитесь как можно удобнее, пусть ничто Вас не стесняет... закройте глаза. Начнем с того, что обратим внимание на Ваше дыхание. Дыхание - это метроном нашего

тела. Давайте посмотрим, как работает этот метроном. Следите внимательно, как воздух попадает в ноздри и дальше проходит в легкие. По мере того, как Вы вдыхаете, живот и грудная клетка расширяются, при выдохе они сужаются. Сосредоточьтесь на Вашем дыхании... (пауза 30 секунд).

В каждом случае, когда мы будем фокусировать внимание на определенной мышечной группе, перед началом упражнения я подробно объясню, как его надо делать. Поэтому не начинайте упражнения, прежде чем я скажу: «Готовы? Начали!»

Расслабление начнем с грудной клетки. Советую Вам, но только по моему сигналу и не раньше сделать очень-очень глубокий вдох. Попытайтесь вдохнуть весь воздух, который Вас окружает. Делаем это сейчас. Начали! Сделайте очень глубокий вдох. Самый глубокий вдох! Глубже! Еще глубже! Задержите воздух ... и расслабьтесь. Теперь выдохните весь воздух из лёгких и возвратитесь к нормальному дыханию. Почувствовали ли Вы напряжение в грудной клетке во время вдоха? Заметили ли Вы расслабление после выдоха? Давайте запомним это ощущение, осознаем, оценим его, поскольку придется повторить это упражнение. Готовы? Начали! Вдохните глубоко! Очень глубоко! Глубже, чем прежде! Глубже, чем когда-либо! Задержите вдох и расслабьтесь. Быстро выдохните и верните исходное дыхание. Почувствовали теперь напряжение? Почувствовали расслабление? Попытайтесь сосредоточиться на разнице Ваших ощущений, чтобы затем с большим успехом повторить все снова (пауза между упражнениями 10-15 сек).

Теперь обратимся к ступням и икрам. Прежде чем начать, поставьте обе ступни плотно на пол. Теперь я попрошу Вас оставить пальцы ног на полу и поднять обе пятки так высоко, как только возможно. Готовы? Начали! Поднимите Ваши пятки! Поднимите их очень высоко. Еще выше! Задержите их в таком положении и расслабьте. Пусть они мягко упадут на пол. Вы должны были почувствовать напряжение в икрах. Давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите пятки высоко. Очень высоко! А сейчас еще выше, выше! Задержите! А теперь расслабьте. При расслаблении Вы могли почувствовать покалывание в икрах, некоторую тяжесть, что соответствует расслабленному состоянию.

Теперь оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимите как можно выше, стараясь достать ими до потолка. Давайте попробуем. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног. Выше! Еще выше! Еще! Задержите их! И расслабьте... Теперь давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног высоко! Выше! Еще выше! Ну еще чуть-чуть! Задержите! Расслабьте... Вы можете почувствовать покалывание в ступнях. Попытайтесь почувствовать это покалывание, а возможно, и тяжесть. Ваши мышцы сейчас расслаблены. Пусть мышцы становятся все тяжелее и расслабленнее (пауза 20 секунд).

Теперь сосредоточим внимание на мышцах бедер. Это упражнение очень простое. По моей просьбе надо вытянуть прямо перед собой обе ноги — если это неудобно, можно вытягивать по одной ноге. При этом помните, что икры не должны напрягаться. Давайте начнем. Готовы? Начали! Выпрямляйте обе ноги перед собой. Прямо! Еще прямей! Прямей, чем было! Задержите! И расслабьте...

Пусть ноги мягко упадут на пол. Почувствовали напряжение в бедрах? Давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Вытяните обе ноги перед собой! Прямо! Еще прямей! Прямей, чем было прежде! Задержите! И расслабьте...

Чтобы расслабить противоположную группу мышц, представьте себе, что Вы на пляже и зарываете пятки в песок. Готовы? Начали! Зарывайте пятки в пол! Тверже упирайтесь пятками! Еще тверже! Тверже, чем было прежде! Задерживайте напряжение! И расслабьте... Повторим еще раз. Готовы? Начали! Зарывайте пятки в пол. Тверже! Еще тверже! Тверже, чем было! Еще! И расслабьте. Теперь в верхней части Ваших ног должно чувствоваться расслабление. Дайте мышцам расслабиться еще больше. Еще! Сосредоточьтесь на этом ощущении (пауза 20 секунд).

Перейдем к рукам. Сначала я Вас попрошу одновременно обе руки сжать в кулаки.

Сожмите вместе оба кулака настолько сильно, насколько возможно. Готовы? Начали! Сожмите кулаки очень крепко. Крепче, чем до сих пор! Еще крепче! Задержите! И расслабьте... Это прекрасное упражнение для тех, чьи руки устали от письма в течение всего дня. Теперь давайте повторим. Готовы? Начали! Сожмите кулаки очень крепко. Крепче! Еще крепче! Крепче всего! Задержите и расслабьте...

Для того, чтобы расслабить противоположную группу мышц, нужно просто растопырить пальцы настолько широко, насколько возможно. Готовы? Начали! Раздвиньте Ваши пальцы широко. Шире! Еще шире! Задержите их в этом состоянии! Расслабьте... Повторим еще раз. Готовы? Начали! Растопырьте Ваши пальцы. Шире. Еще шире! Максимально широко! И расслабьте... Обратите внимание на ощущение теплоты или покалывания в кистях рук и предплечьях. Запомните эти ощущения (пауза 20 секунд).

Теперь давайте поработаем с плечами. Мы несем на наших плечах большой груз напряжения и стресса. Данное упражнение состоит в пожимании плечами в вертикальной плоскости по направлению к ушам (мысленно попытайтесь достать до мочек ушей вершинами плеч). Давайте попробуем. Готовы? Начали! Поднимите плечи. Поднимите их выше. Еще! Выше, чем было! Задержите! Расслабьте. Повторим еще раз. Готовы? Начали! Поднимайте Ваши плечи как можно выше! Еще выше! Выше! Максимально высоко! И расслабьте. Очень хорошо! Сконцентрируйте внимание на ощущении тяжести в плечах. Опустите плечи, полностью дайте им расслабиться. Пусть они становятся все тяжелее и тяжелее (пауза 20 секунд).

Перейдем к лицевой области. Начнем со рта. Первое, о чем я попрошу, - улыбнитесь настолько широко, насколько возможно. Это должна быть улыбка «до ушей». Готовы? Начали! Улыбнитесь широко. Еще шире! Шире некуда?! Задержите напряжение! И расслабьте. Теперь повторим это упражнение. Готовы? Начали! Широкая улыбка! Широчайшая улыбка! Еще шире! Шире! Задержите! И расслабьте.

Для расслабления противоположной группы мышц сомкните губы, будто Вы хотите кого-то поцеловать. Готовы? Начали! Сомкните губы. Очень крепко сожмите их. Еще! Крепче! Сожмите их максимально крепко и плотно. Расслабьте. Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Сожмите губы! Крепче. Вытяните их немного вперед! Еще крепче! Задержите! И расслабьте. Распустите мышцы вокруг рта - дайте им расслабиться! Еще больше и больше расслабьте их.

Теперь перейдем к глазам. Надо очень крепко закрыть глаза. Представьте, что в Ваши глаза попал шампунь. Готовы? Начали! Зажмурьте глаза. Очень крепко! Еще крепче! Совсем крепко! Задержите! Расслабьте. Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Закройте плотнее Ваши глаза! Сильнее! Напрягите веки! Еще! Еще сильнее! Расслабьтесь...

Последнее упражнение заключается в том, чтобы максимально высоко поднять брови. Не забудьте, что Ваши глаза должны быть при этом закрыты. Готовы? Начали! Поднимите брови высоко. Как можно выше! Еще выше! Так высоко, как только возможно! Задержите! Расслабьте... Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите брови. Еще выше! Как можно выше! Еще! Задержите их в этом положении! И расслабьте. Сделайте паузу на несколько мгновений, чтобы почувствовать полное расслабление лица (пауза 15 секунд).

Сейчас Вы расслабили большинство основных мышц Вашего тела. Чтобы была уверенность в том, что все они действительно расслабились, я буду в обратном порядке перечислять мышцы, которые Вы напрягали, а затем расслабили. По мере того, как я буду называть их, старайтесь их расслабить еще сильнее. Вы почувствуете расслабление, проникающее в Ваше тело, как теплая волна. Вы чувствуете расслабление, начиная со лба, затем оно переходит на глаза и ниже на щеки. Вы чувствуете тяжесть расслабления, охватывающее нижнюю часть лица, затем оно опускается к плечам, на грудную клетку, предплечья, живот, кисти рук. Расслабляются Ваши ноги, начиная с бедер, достигая икр и ступней. Вы чувствуете, что Ваше тело стало очень тяжелым, очень расслабленным. Это

приятное чувство. Задержите эти ощущения и насладитесь чувством расслабления (пауза 2 минуты).

Теперь постараемся вернуться в окружающий Вас мир. Я буду считать от 1 до 10. На каждый счет Вы будете чувствовать, что сознание становится все более и более ясным, а тело более свежим и энергичным. Когда я досчитаю до 10, откройте глаза, и Вы почувствуете себя лучше, чем когда-либо в этот день. Придет ощущение бодрости, свежести, прилива сил и желания действовать. Давайте начнем: «1-2» — Вы начинаете пробуждаться, «3-4-5» — появляется ощущение бодрости, «6-7» — напрягите кисти и ступни, «8» — потянитесь, «9-10» — теперь откройте глаза. Вы пробудились и готовы действовать. Ваше сознание ясно, Ваше тело отдохнуло».

Пассивная релаксация

Примерный текст инструкции (по Н.М. Гаджиевой, Н.Н. Никитиной, Н.В. Кислинской, 1998):

«Сядьте удобно и расслабьтесь. Закройте глаза. Все, что тревожило, беспокоило, уходит на задний план. Полностью сосредоточьтесь на внутренних ощущениях и мыслях, направленных на релаксацию. Ваше тело занимает удобную позу, оно расслаблено. Вам это приятно. Прочувствуйте удовольствие от расслабленного тела. Вам приятен этот процесс. Начинаем формировать состояние телесного покоя при активном сознании.

Внимание! Помните, самым главным вашим противником на этом сеансе является сонливость, которая часто возникает, когда мы расслабляем тело. Вы должны преодолеть эту сонливость и сохранить четкость и ясность сознания. Начинаем работу. Сосредоточились на лице. Прочувствовали лицо: лоб, веки, скулы, нос, губы, подбородок. Расслабили лицо обычным волевым усилием. Точно так же расслабили жевательные мышцы и прочувствовали, что нижняя челюсть стала свободной. Лицо полностью подготовлено для «усыпления» с помощью мысленного самомассажа. Сосредоточились на коже лба, мысленно разгладили кожу и начали ее массировать с помощью мысленных представлений от центра к вискам. Расслабили веки. Вообразили и прочувствовали, как веки становятся тяжелыми и неподвижными. Веки слипаются, их уже трудно открыть. Промассировали нос, скулы, виски. Промассировали губы, скулы, виски. Промассировали подбородок, скулы, виски. Замечательно! Лицо приняло спокойное бесстрастное выражение. Жевательные мышцы расслабились, нижняя челюсть слегка опустилась. Волна душевного покоя, успокоенности, комфорта постепенно охватывает все тело.

Сознание по-прежнему остается ясным и четким. Мысли ясные, активные. Ваш разум обостряется, а чувства затухают. Чувства больше не влияют на Ваши мысли. Всё, что Вас тревожило, беспокоило, вызывало напряжение, страх, ушло, покинуло Вас. Вместо этого возникло чувство комфорта, удовольствия. Усилим это состояние мысленным самомассажем рук. Руки расслаблены, свободно лежат на бедрах. Неподвижны. Расслабляем руки, одновременно правую и левую. Попеременно выполняем упражнение то с правой, то с левой рукой. Прочувствовали правую руку от кончиков пальцев до плечевого сустава. Расслабили ее. Прочувствовали удовольствие от расслабленного спокойствия руки. Перенесли внимание на левую руку. Прочувствовали руку от кончиков пальцев до плечевого сустава. Расслабили ее. Почувствовали удовольствие от расслабленного спокойствия левой руки. Мысленно промассировали большой палец правой руки. Теперь указательный палец. Средний палец. Безымянный палец. Мизинец. Промассировали ладонную поверхность. Промассировали тыл кисти. Кисть стала мягкая, расслабленная, спокойная. Сделайте самостоятельно то же с левой кистью (пауза 40 секунд). Сосредоточились на правой руке. Мысленно промассировали внутреннюю и наружную поверхности предплечья. Самостоятельно промассируите предплечье левой руки. Сосредоточьтесь на плече правой руки. Мысленно промассируите его переднюю и заднюю поверхности, затем плечевой сустав. Сделайте то же самое с

левой рукой. Чудесно! Руки расслаблены. Волна приятного покоя, удовольствия, комфорта охватила лицо и руки. Мышцы засыпают. В ответ возникает чудесное ощущение легкости, свободы, невесомости рук.

Пусть это чувство нарастает, а Вы тем временем перенесите свое внимание на ноги. Прочувствуйте свои ноги от кончиков пальцев до ягодиц и расслабьте их. Ваше сознание ясное. Ваши мысли четкие. Все признаки сонливости исчезают. Вам приятно и легко ощутить свои ноги расслабленными и свободными. Сосредоточьтесь на подошвах и пальцах стоп. Мысленно промассируите подошвы и пальцы и почувствуйте, как они приятно нагреваются. Промассируите пятку и голеностопный сустав. Прочувствуйте, как вся ваша стопа расслабилась и наполнилась приятным теплом справа и слева. Перенесите внимание на голени обеих ног. Расслабьте икроножные мышцы. Мысленно промассируйте эти мышцы на правой и левой ноге. Прочувствуйте, как приятное тепло охватывает Ваши голени и коленные суставы. Перенесите внимание на бедра. Расслабьте их. Теперь промассируите их. Прочувствуйте, как Ваши бедра стали расслабленными, спокойными, теплыми. Итак, Ваши ноги расслаблены. Мышцы ног засыпают от покоя и тепла. В ответ возникает удивительное чувство легкости и невесомости ног, которое распространяется и на туловище, соединяясь с чувством легкости и невесомости рук.

Руки и ноги засыпают, а сознание, разум продолжают быть активными и ясными. Мысли четкие, яркие. Вы свободно отдаете себе отчет во всем, что делаете. Признаков сонливости нет. Завершаем глубокое расслабление тела. Переносим внимание на туловище. Расслабьте поясницу, спину, живот, грудь. Мысленно промассировали область поясницы. Прочувствовали, как приятное тепло охватывает ее. Расслабьте спину и начните ее мысленно массировать. Приятная волна тепла, истомы поднимается от поясницы вверх по спине, к шее, затылку. Вам приятно. Спина нагревается, и Вам становится удивительно приятно и спокойно. Вы погружаетесь в удивительно нежную, теплую среду. Тело испытывает особую радость. Радость мышечного покоя и мышечного удовольствия. Прочувствуйте эти ощущения. Это ощущения особого комфорта и необыкновенно радостного состояния.

Прочувствуйте, как Вам легко мыслить. Вы не испытываете сонливости при засыпающем теле. Это особое, очень приятное состояние, и Вам оно легко удается. Усилим его, расслабив живот и грудь. Сосредоточились на области живота. Мысленно промассируем живот по часовой стрелке. Прочувствуйте, как в глубине живота, чуть ниже пупка, возникает приятное чувство тепла, которое нарастает и занимает все большее пространство. Чудесно! Перенесите внимание на грудную клетку. В области сердца возникает чувство тепла и неги. Прочувствуйте, как приятно Вам дышится. Итак, мы завершаем процесс глубокого расслабления тела. Тело расслаблено. Ему очень приятно. Вы испытываете чувство удовольствия, неги, радость мышечного покоя.

Сознание ясное, бодрое, а тело глубоко засыпает. В ответ на это возникает удивительное чувство легкости и невесомости всего тела. Если Вы сейчас представите себя птицей, свободно парящей в небе, то Вам это легко удастся. Вообразите и прочувствуйте: Вы - это птица. Вы свободно парите в голубом небе. А далеко внизу под Вами расстилаются поля, леса, реки, озера. Прочувствуйте радость свободного полета. Насладитесь этим состоянием (Пауза 5 минут).

Завершаем сеанс релаксации. Вы выполнили поставленные перед собой задачи и овладели рядом приемов, научились вызывать ощущения и чувства, а также психические состояния, характерные для полного мышечного покоя при активном сознании. Теперь нужно пробудить тело, вернуть ему былую активность. Начинаем мышечную активизацию.

Прочувствуйте вновь свое тело. Прочувствуйте свои руки, ноги, туловище. Сосредоточьтесь на руках. Постарайтесь сжать пальцы в кулаки и прочувствуйте, как руки пробуждаются. К ним возвращается былая сила и активность. Сосредоточьтесь на ногах. Напрягите стопы, голени и бедра. Прочувствуйте, как мышцы ног активизируются.

Сделайте глубокий вдох и потянитесь всем телом. Тело проснулось. Однако помните: пока Вы не почувствуете, что полностью пробудили мышцы, не вставайте. Лучше лежа или сидя проделать активную гимнастику и только после этого закончить занятие».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Достижение желаемого соревновательного результата в любом виде спорта требует всесторонней подготовленности и полной мобилизации физических и духовных сил. Борьба за победу не позволяет расслабиться ни на каком, даже на самом незначительном с первого взгляда, моменте подготовки. В связи с этим овладение способами регуляции психических состояний приобретает всё большую практическую значимость.

Умение создать у себя психоэмоциональное состояние, благоприятствующее ведению стрельбы, сохранять тонус оптимальных напряжений на всем протяжении выполнения упражнения - одна из важных сторон мастерства стрелка.

Однако нередко можно услышать, что применение средств саморегуляции требует специального обучения и обязательного присутствия психологов и врачей, что не всегда возможно даже в спорте высших достижений, не говоря уже о массовом спорте.

Предлагаемые рекомендации по оптимизации эмоциональных состояний достаточно просты и доступны, овладеть ими может любой тренер, инструктор и, конечно же, сам спортсмен.

В заключении хочется отметить, что проблема эмоциональной подготовки стрелков-спортсменов нуждается в дальнейшем изучении. Это потребует совместных усилий психологов, тренеров, спортсменов, а в ряде случаев - и врачей-психотерапевтов. Необходимо более глубокое изучение вопросов диагностики состояния психической готовности к соревнованиям, факторов, укрепляющих и нарушающих его. Нуждаются в дальнейшем рассмотрении особенности проявления состояния психической готовности к соревнованиям и процесс его формирования в динамике и в связи с теми средствами и способами воздействия, которые будут использоваться тренерами и спортсменами.

Однако при этом, следует помнить, что основным фактором высокой психической надежности стрелка является его уверенность в своей физической, технической, тактической и психологической подготовленности, в своем тренере и его методах подготовки. Вот почему, не претендуя на создание пособия по устранению всех без исключения проблем, связанных с коррекцией психических состояний, авторы надеются, что предложенные рекомендации все же окажутся некоторым подспорьем для тренеров и спортсменов, которым предстоит еще раз подтвердить высокий уровень мастеров российской пулевой стрельбы.

Приложение 1

Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН)

Инструкция. Вам предлагается описать свое состояние, которое вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

Типовая карта методики САН

Ф.И.О.	_____	
Время	_____	
Пол	_____	
Возраст	_____	
1. Самочувствие хорошее	3210123	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3210123	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3210123	Активный
4. Малоподвижный	3210123	Подвижный
5. Веселый	3210123	Грустный
6. Хорошее настроение	3210123	Плохое настроение
7. Работоспособный	3210123	Разбитый
8. Полный сил	3210123	Обессиленный
9. Медлительный	3210123	Быстрый
10.Бездеятельный	3210123	Деятельный
11.Счастливый	3210123	Несчастный
12.Жизнерадостный	3210123	Мрачный
13.Напряженный	3210123	Расслабленный
14.Здоровый	3210123	Больной
15.Безучастный	3210123	Увлеченный
16.Равнодушный	3210123	Взволнованный
17.Восторженный	3210123	Унылый
18.Радостный	3210123	Печальный
19.Отдохнувший	3210123	Уставший
20.Свежий	3210123	Изнуренный
21.Сонливый	3210123	Возбужденный
22.Желание отдохнуть	3210123	Желание работать
23.Спокойный	3210123	Озабоченный
24.Оптимистичный	3210123	Пессимистичный
25.Выносливый	3210123	Утомляемый
26.Бодрый	3210123	Вялый
27.Соображать трудно	3210123	Соображать легко
28.Рассеянный	3210123	Внимательный
29.Полный надежд	3210123	Разочарованный
30.Довольный	3210123	Недовольный

Обработка данных. При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные — низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие (сумма баллов по шкалам): 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
Активность (сумма баллов по шкалам): 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.
Настроение (сумма баллов по шкалам): 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4.

Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже четырех свидетельствуют об обратном.

Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0-5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение.

Приложение 2

Оценка ситуативной тревожности (по Спилбергеру)

Ситуативная тревожность измеряется набором из 20 суждений. Пожалуйста, выберите варианты ответов на предложенные суждения. Не тратьте много времени на обдумывание, так как здесь нет правильных или неправильных вариантов.

	Нет, это совсем не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1. Я спокоен	1	2	3	4
2. Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3. Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4. Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5. Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6. Я расстроен	1	2	3	4
7. Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8. Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9. Я встревожен	1	2	3	4
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11. Я уверен в себе	1	2	3	4
12. Я нервничаю	1	2	3	4
13. Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14. Я взвинчен	1	2	3	4
15. Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16. Я доволен	1	2	3	4
17. Я озабочен	1	2	3	4
18. Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19. Мне радостно	1	2	3	4
20. Мне приятно	1	2	3	4

Оценка тревожности производится по следующей схеме: из суммы вопросов 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18 вычитается сумма вопросов 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. К полученной разнице прибавляется число 50.

Итоговый показатель меньше 30 баллов говорит о наличии низкого уровня тревожности, 30-45 баллов - среднего, свыше 45 баллов - высокого.

Литература

1. Аболин Л.М. Возрастные и квалификационные различия в соотношениях факторов эмоциональной устойчивости спортсменов // Теория и практика физической культуры. - 1 976. -№ 8.-С.14-17.
2. Алаторцев В.А. Изучение психической готовности спортсмена. - в кн.: Готовность спортсмена к соревнованиям. - М.: ФиС, 1969.-С.7-32.
3. Алексеев А.В. Об оптимальном боевом состоянии спортсменов. - в кн. Проблемы психологии спорта. - М., 1971. - С.62-
4. Арнольд З. Семь вопросов - семь ответов. // Спорт за рубежом.-1972.-№ 7.-С. 14-15.
5. Вайнштенй Л.М. Психология в пулевой стрельбе. - М.: ДОСААФ, 1981.-142 с.
6. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. -М.: ФиС, 1981. - 112 с.
7. Гаджиева Н.М., Никитина Н.Н., Кислинская Н.В. Основы самосовершенствования. Тренинг самосознания. - Екатеринбург, 1998.
8. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физиологические основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1970. - С. 77-96.
9. Ганзен В. А. Системные описания в психологии. - Л., 1984.
10. Гельгорн Э., Луфборроу Дж. Эмоции и эмоциональные расстройства. Нейрофизиологическое исследование. - пер. с англ. -М. : Мир, 1966.-672 с.
11. Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. - М.: ФиС, 1971. - 241 с.
12. Геселевич В.А. Предстартовое состояние спортсмена. - М.: ФиС, 1969.
13. Дашкевич О.В. Эмоции в спорте и их регуляция: дисс. ... канд.пед.наук. - М., 1970. - 172 с.
14. Игуменов В.М. Исследование влияния предстартового эмоционального возбуждения борцов высокой квалификации на результат в ответственных соревнованиях: автореф. дисс. канд. пед. наук. - М., 1971.-27 с.
15. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: деятельность и состояния. - М., 1980. - 199 с.
16. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности. - Киев: Здоровье, 1985.-128 с.
17. Корх А.Я. Совершенствование в пулевой стрельбе. - М.: ДОСААФ, 1975.- С.44-60.
18. Куликов Л.В. Проблема описания психических состояний. -в сб. «Психические состояния» / сост. Л.В.Куликов. - СПб.: Питер, 2001.-С. 11-43.
19. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. - М.: Просвещение, 1964.
20. Марищук В.Л. Функциональные состояния и работоспособность // Методология исследований по инженерной психологии и психологии труда. / под ред. А.А.Крылова. - Л., 1974. - С.87-95.
21. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. - М.: Педагогика, 1986. - 256 с.
22. Мясищев В.Н. Основные проблемы и современное состояние психологии отношений человека // Психологическая наука в СССР.- Т.2.-М.. 1960.
23. Небылицын В.Д. Актуальные проблемы дифференциальной психологии // Вопросы психологии. - 1971. - № 6. - С. 13-16.
24. Некрасов В.П., Худадов Н.А., Пиккенхайн Л., Фрестер Р. Психорегуляция в подготовке спортсменов. - М.: ФиС, 1985. -176 с.
25. Оя С.М. Особенности предстартовых сдвигов и эмоциональной стабильности у представителей разных видов спорта. -в кн.: Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию. - М.: ФиС, 1969. - С.63-67.
26. Платонов К.К. О системе психологии. - М., 1972. - 216 с.
27. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П.Волкова. - СПб.: Питер, 2002. - 288 с.

28. Психология спорта высших достижений: учебное пособие для ИФК. / под ред. А.В.Родионова. - М.: ФиС, 1979. - С.36-43.
29. Пуни А.Ц. О волевых качествах спортсменов // Теория и практика физической культуры. - 1960. - № 11. - С. 18-23.
30. Пуни А.Ц. О состоянии психической готовности спортсмена к соревнованию // Теория и практика физической культуры. -1967. - № 4. - С.27-30.
31. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - С.13-19.
32. Савенков Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в системе физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов и слушателей РГАФК. - М., 1998. - 92 с.
33. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учебное пособие. - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. - 224 с.
34. Сосновикова Ю.Е. К сравнительной характеристике психических состояний индивида и масс // Вопросы психологии. -1972. -№ 2. -С. 141-144.
35. Фарфель В.С. Спортивная физиология: учебник для ИФК. -М.: ФиС, 1985.-246 с.
36. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксера. - М.: ФиС, 1968.-160 с.
37. Черникова О.А., Дашкевич О.В. Аутогенная тренировка. -М.:ГЦОЛИФК, 1967.
38. Юнг К. Психологические типы. - М., 1992.
39. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. - М.: ФиС, 1973. -431с