АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА СПОРТСМЕНА

Эффективным методом регуляции психического состояния спортсмена считается ***аутогенная тренировка.***

В основе аутогенной тренировки лежит *развитие у человека способности к активному самовнушению.* Она основа психорегулирующей тренировки. Состоит из двух частей: успокаивающей — «успокоение» и мобилизующей -«мобилизация». **Мобилизация** предполагает, как повышение общего тонуса, так и организацию поведения спортсмена на старте.

Обучение аутогенной тренировке должно проводиться при участии квалифицированного специалиста в течение 14 — 15 дней регулярных (по 2-3 раза ежедневно) занятий.

Все формулы аутогенной тренировки делятся на:

**1) вызывающие мышечное расслабление и успокоение;**

**2) вызывающие яркие образные представления, воздействующие на психическое состояние.2) вызывающие яркие образные представления, воздействующие на психическое состояние.**  
Аутогенную тренировку нужно проводить в положении, которое создает условия для максимального расслабления всех групп мышц.  
1- е положение — лежа на спине — наиболее удобно для обучения. Вытянуться, голова должна лежать прямо. Под голову положить небольшую подушку — это снимает напряжение мышц шеи. Руки, слегка согнутые в локтях, кладутся ладонями вниз так, чтобы не касаться бедер. Ноги вытянуты и слегка разведены (на расстояние до 20 см). Такое положение рук и ног способствует уравновешиванию тонуса мышц — сгибателей и разгибателей и позволяет расслабить все мышцы.  
2- е положение — сидя в удобном кресле. Удобно прислониться к спинке, расслабиться, вытянуть ноги, голову откинуть, руки должны быть согнуты под углом 45°, предплечья — лежать на подлокотниках кресла.  
3- е положение — сидя на стуле. Ноги в коленях сгибаются под прямым углом, стопы при этом направлены чуть наружу. Руки согнуты, предплечья лежат на бедрах (кисти не касаются друг друга). Спина согнута, голова несколько опущена, все тело полностью расслаблено.  
При первых занятиях особенно важны условия для максимальной концентрации внимания — необходимо устранить посторонние раздражители. Спортсмен должен закрыть глаза и слушать словесные формулировки, стараясь как можно ярче представить себе то, о чем говорится.  
На первых занятиях, когда осваивается аутогенная тренировка, формулировки упражнений читаются руководителем вслух или воспроизводятся под аудио запись, которую можно наговорить самому или приобрести готовую. Формулы читаются спокойным, ровным, не очень громким голосом, но четко, с паузами между упражнениями, монотонно, убежденно. Словесные формулировки аутогенной тренировки (ее успокаивающей части) могут быть следующими. Словесные формулировки аутогенной тренировки (ее успокаивающей части) могут быть следующими.  
1. Я чувствую покой.  
Я чувствую глубокий покой.  
Я отвлекаюсь от всякой спешки.  
Я освобождаюсь от внутреннего напряжения.  
Я расслабляюсь.  
2. Мне все безразлично. Для меня все маловажно. Все другое — вне меня. Чувствую покой. Расслабляюсь. Все окружающее — далеко и безразлично. Углубляюсь во внутреннюю тишину.  
3. Все мои мысли направлены на покой. Я совершенно спокоен. Ничто не может мне помешать. Покой и равновесие наполняют меня.  
Я не делаю ничего, совсем ничего — пусть все успокоится. Я предаюсь покою — равновесию — расслаблению. Покой окружает меня. Покой отгораживает меня. Я совсем один со своим внутренним покоем.  
4. Расслабляю мышцы правой руки. Правая рука тяжелая. Ярко чувствую тяжесть правой руки. Правая рука все тяжелее. 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. Левая рука все тяжелее. 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. Правая нога все тяжелее. 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. Левая нога все тяжелее. 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. Веки налились свинцом. Все тело полностью расслаблено и безвольно. Все 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.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 тепла из солнечного сплетения распространяется по животу. Живот наполнен теплом. Тепло проникает из живота в грудную клетку. В грудной клетке чувствую приятное тепло. Грудная клетка наполнена приятным теплом.  
14. Чувствую тепло во всем теле.  
Все мое тело наполнено приятным теплом. Внутреннее тепло чувствую во всем 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.  
Сердце бьется ровно и спокойно, ровно и спокойно.  
Дышу произвольно.  
Лоб приятно прохладен.  
Мне хорошо, мне хорошо.  
Формулы 1 — 3 повторяются до трех раз, формулы 4-14 повторяются дважды. Каждое занятие в течение первых 3 -4 дней, если оно проводится не перед сном, оканчивается следующей формулой:  
Чувство тяжести исчезает полностью.  
Чувствую, как тело наполняется свежестью.  
Чувствую бодрость.  
Дышу глубоко.  
Потягиваюсь.  
Открываю глаза.  
Через 3-4 дня занятий (12-15 тренировок по этой методике) можно пользоваться сокращенными вариантами успокаивающей части. Сокращение идет за счет отказа от формул, в которых говорится о поэтапном расслаблении или согревании.  
Сокращенный вариант успокаивающей части может быть примерно таким:  
1. Я чувствую покой. Я чувствую глубокий покой. Я расслабляюсь.  
2. Все мои мысли направлены на покой. Я совсем один со своим  
внутренним покоем.3. Расслабляю мышцы рук. Руки становятся все теплее и теплее. Ярко чувствую горячее тепло в моих руках.

3. Расслабляю мышцы рук. Руки становятся все теплее и теплее. Ярко чувствую горячее тепло в моих руках.  
4. Расслабляю мышцы ног. Ноги становятся все теплее и теплее. Ярко чувствую тепло в моих ногах.  
5. По всему животу 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 произвольно.  
9. Я абсолютно спокоен. Мне хорошо.  
Этот вариант требует не более 3-4 минуты.  
Хорошо овладев этим вариантом, можно перейти к еще более краткому:  
1. Я чувствую глубокий покой.  
Я полностью расслаблен и спокоен.  
2. Все мое тело полностью расслабленное и теплое.  
3. Сердце бьется ровно и спокойно. Дышу легко и свободно.  
4. Мне хорошо. Я успокоился и отдохнул.  
Если аутогенная тренировка проводится непосредственно перед сном, сеанс целесообразно завершать следующими формулами (усыпляющее окончание):  
1. Я лежу спокойно, мне удобно и хорошо.  
2. Веки тяжелеют.  
3. Появляется сонливость, она усиливается…  
4. Становится все глубже и глубже.  
5. Я засыпаю… наступает сон…  
Овладев успокаивающей частью, переходят к изучению второй части — мобилизационной. Мобилизующие формулы произносятся после того, как спортсмен отвлекся от всего окружающего и успокоился.  
Формулы мобилизации могут быть следующими:  
1. Состояние, как после прохладного душа.  
2. Из всех мышц уходит чувство тяжести и расслабленности.  
3. В мышцах начинается легкая дрожь.  
4. Холодеют голова и затылок.  
5. По телу побежали мурашки.  
6. Холодеют ладони и стопы.  
7. Дыхание глубокое, учащенное.  
8. Сердце бьется сильно, энергично, учащенно.  
9. Все мышцы легкие, упругие, сильные.  
10. Я все бодрее и бодрее.

11. Открываю глаза.11. Открываю глаза.  
12. Смотрю напряженно, предельно сосредоточенно.  
13. Я приятно возбужден.  
14. Я полон энергии.  
15. Я как сжатая пружина.  
16. Я полностью мобилизован.  
17. Я готов действовать.  
Эти формулы читаются более энергично, чем формулы успокаивающие (чтобы усилить эмоциональное воздействие к концу сеанса).  
Приведенные формулы, разумеется, лишь основа. Необходимо подобрать для себя наиболее приемлемые, в зависимости от личного опыта, привычек, особенностей оптимального состояния на тренировке, перед стартом и т. д. Организующие формулы должны представлять собой программу наиболее целесообразного поведения перед предстоящим действием.  
Аутогенная тренировка может применяться как в комбинации с другими приемами регуляции (в конце специально организованной разминки — успокоение или мобилизация в зависимости от формы предстартового состояния), так и изолированно (например, ежедневно за 3-4 дня до начала соревнований проводят вариант «успокоение» 2-3 раза в день при склонности спортсмена к предстартовой лихорадке, а также в случаях нарастающего нервно-психического напряжения).  
Использование только одного приема регуляции психического состояния перед стартом, как правило, малоэффективно. Пользуясь определенной комбинацией приемов можно значительно повысить эффективность регуляции своего состояния. Например, для состояния с высоким уровнем стресса комбинация приемов может быть такой:  
а) изменение направления мыслей;  
б) использование успокаивающего варианта разминки;  
в) применение аутогенной тренировки («успокоение»);  
г) воздействие на внешние проявления эмоций;

д) психорегулирующая тренировка (организация поведения на старте).д) психорегулирующая тренировка (организация поведения на старте).  
Для состояния с относительно низким уровнем стресса целесообразней будет иная комбинация приемов.  
Например:  
а) произвольное переключение внимания на раздражители, повышающие возбуждение;  
б) использование возбуждающего варианта разминки;  
в) аутогенная тренировка («мобилизация»);  
г) возбуждающий массаж или самомассаж;  
д) внушающее влияние тренера.  
Разумеется, приведенные комбинации приемов — не догма. Они изменяются в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, от уровня психического состояния и многих других факторов. У спортсмена должно быть несколько подобных комбинаций приемов регуляции психического состояния.  
Известно, что высокий спортивный результат показывается при оптимальном уровне психо-эмоционального настроя.  
Поэтому необходимо четко представлять механизм достижения максимального результата:  
— готовность к максимальным волевым усилиям мобилизует все функциональные резервы, обеспечивает точностные характеристики деятельности;  
— способность к саморегуляции позволяет удерживать состояние мобилизации в заданных параметрах как эмоциональных, так и двигательных характеристик.  
При организации тренировок необходимо постоянно уделять внимание формированию психологии спортсмена высокого класса.

Еще несколько похожих статей с нашего сайта: