

## СЕКЦИЯ 2

### ОБЩЕСТВЕННЫЕ И ЕСТЕСТВЕННЫЕ НАУКИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

#### ДЕЙСТВЕННОСТЬ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВКЕ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

*Алексеевко А. А.,  
Станский Н. Т.,  
Витебск, ВГУ имени П. М. Машерова*

Проведенные в различных видах спорта исследования показали, что психологические методы контроля нередко позволяют раньше получить предостережения о надвигающемся общем переутомлении, чем биохимические и функциональные пробы. Имеются случаи, когда такая опережающая информация о недостаточной психической переносимости нагрузок, не принятая вовремя к сведению, подтверждалась через два-три дня медико-биологическими данными, что, разумеется, делало процесс восстановления спортсмена значительно более трудным и длительным.

Существует целая группа методов психорегуляции, доступных тренерам и спортсменам для самостоятельного изучения и практического применения. Среди них следует выделить психическую саморегуляцию, суть которой сводится к воспитанию самоконтроля над такими психическими состояниями, как тревожность и эмоциональное возбуждение. Некоторым практическим приемам саморегуляции посвящена данная работа.

**Материалы и методы.** Для оценки действенности аутогенной тренировки в подготовке лыжников-гонщиков был проведен педагогический эксперимент со спортсменами-лыжниками учреждения образования «Витебское училище олимпийского резерва», учениками заслуженного тренера Республики Беларусь Александра Викторовича Солоненко. В эксперименте приняли участие 14 человек со спортивной классификацией перворазрядников и мастеров спорта Республики Беларусь. Исследования проводились на заключительном этапе подготовительного периода.

**Результаты и их обсуждение.** Психическая саморегуляция включает в себя аутогенную и различные варианты психорегулирующей тренировки.

Желающие овладеть искусством аутогенной тренировки должны в первую очередь научиться вызывать у себя:

- чувство расслабления в руках и ногах;
- чувство тепла в руках и ногах;
- контроль над частотой сердечных сокращений;

– чувство тепла в области живота и прохлады в области лба (в наиболее высокой стадии освоения) [1].

С целью формирования и закрепления данных ощущений проводились кратковременные сеансы самовнушения два раза в день по 15 минут каждый.

Для лыжника-гонщика наиболее важными являются мышцы ног, поэтому мы рекомендовали с них и начинать. Целесообразно концентрировать внимание не сразу на всей ноге, а сначала на ее более рабочей мышце – четырехглавой бедра, затем на икроножной и стопе. Затем то же самое, но в обратном порядке. В дальнейшем нужно научиться концентрировать внимание сразу на всей ноге или даже одновременно на обеих ногах.

Тренировки проводились следующим образом. Спортсмен спокойно сидит или лежит с закрытыми глазами, повторяя: «Моя правая нога расслаблена. Я спокоен...». Затем выпрямляет ногу легким напряжением мышц. На счет «один» делает глубокий вдох, на счет «два» – полное расслабление и выдох, на счет «три» открывает глаза. С интервалом в минуту процедура повторяется три раза.

В течение дня раз или два повторяли эту тренировку. Почувствовав, что ощущение расслабления мышц ног стало отчетливым и возникает достаточно быстро, переключали внимание на левую ногу. После нескольких дней успешных занятий аналогично разучивали концентрацию внимания на возникновении чувства расслабления в верхних конечностях, не забывая при этом повторять упражнения для ног.

Аналогичным образом добивались ощущения расслабления в других частях тела. Только после успешного освоения этих простейших упражнений применяли стандартный комплекс упражнений с переключением внимания на любые группы мышц.

Освоив ощущения расслабления, переходили к тренировке концентрации внимания на возникновении чувства тепла в тех же органах и частях тела. Для этого принимали удобную для расслабления всех мышц позу (сидя или лежа), закрывали глаза и мысленно повторяли: «Мои ноги и руки расслаблены и теплы, мое сердце бьется спокойно и ритмично, мое дыхание глубокое и медленное, в полости живота я чувствую тепло, а на поверхности лба легкую прохладу». Это уже следующая, более высокая, стадия освоения данной процедуры, и переходить к ней можно лишь после того, как достаточно освоен ее предыдущий этап [2].

Вообще же по мере совершенствования навыков саморегуляции количество формул расслабления может быть сокращено до контроля за дыханием: глубокий вдох и медленный выдох. Если у обучающегося к этому времени сформируются стойкие условнорефлекторные связи, то контроль за дыханием повлечет за собой ассоциации тепла, тяжести мышц – и так до полного расслабления. Промежуточные стадии при этом как бы «выпадают» из-под контроля сознания и остается лишь начало – глубокий вдох и медленный выдох, и финал – физическое и психическое расслабление.

Причем на весь процесс уходят считанные секунды. Вскоре обнаруживается, что для того, чтобы снять напряжение, достаточно сделать лишь два-три глубоких вдоха-выдоха [3].

Для лыжника-гонщика особенно важно научиться регулировать свое психическое состояние в условиях предстартовой обстановки или в перерывах в цикле ответственных многодневных соревнований. Поэтому, успешно освоив предложенную программу в спокойных условиях, начинали тренировать свою способность к саморегуляции в неудобной для этого обстановке и в условиях дефицита времени. Важно научиться полностью концентрировать свое внимание на мышечных ощущениях буквально в несколько секунд, не реагировать при этом на отвлекающие факторы. Спортсмен, научившийся этому, получает значительное преимущество в способности к снижению психической напряженности, к контролю за правильной реализацией технико-тактических навыков в условиях соревнований, к быстрому контакту с товарищами по команде и т.д.

**Заключение.** После месячных занятий 72% спортсменов, участвующих в эксперименте, смогли полностью овладеть методикой аутогенной тренировки, что способствовало улучшению спортивных результатов от 6 до 11%.

Правильно и прочно освоенная процедура аутогенной тренировки позволяет спортсмену лучше настроиться на соревнование (т.е. снять, а иногда и повысить уровень эмоционального возбуждения), научиться лучше чувствовать свои мышцы и тонко регулировать уровень их напряжения. Кроме того, выработанная гонщиком способность к самовнушению самой различной направленности позволяет ему, например, преодолеть страх на опасном спуске, боязнь конкретного соперника или ответственного старта.

*Список использованных источников:*

1. Джоногоров, Т. Т. Психология физического воспитания и спорта / Т. Т. Джоногоров. – М.: ФиС, 1979. – 174 с.
2. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М.: Просвещение, 1980. – 143 с.
3. Салмонов, Ю.А. Психическая саморегуляция в лыжных гонках //
4. Теория и практика физической культуры.—1985. – №3. – С.78