

УДК: 37.015.3

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ АУТОГЕННЫХ ТРЕНИРОВОК В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

© 2009 Р.А.Абдурасулов

Джизакский областной институт повышения квалификации и переподготовки педагогических кадров. Узбекистан

Статья поступила в редакцию 03.11.2009

Предпринята попытка теоретически анализировать применения аутогенных тренировок в спортивной деятельности. Определялась роль аутогенной тренировки в регулировании и управлении функциональным состоянием организма и психокоорекции в спортивной деятельности.

Ключевые слова: психомышечная тренировка, мышечная релаксация, идеомоторная упражнения, самовнушения и гетеротренинг.

Регулирование и управление функциональным состоянием организма при помощи аутогенных тренировок широко применяется в спортивной деятельности (Алексеев А.В., Филатов А.Т. и другие). В опубликованном под редакцией А.Т.Филатова брошюре «Эмоционально-волевая подготовка спортсменов» (1982) подчёркивается, что широкое применение аутогенных тренировок при психофизиологической подготовке спортсменов на занятиях легкоатлетов (И.И.Мстивовская), борцов и боксёров (А.А.Колешао), футболистов (Ю.Л.Ханин), баскетболистов и волейболистов (Б.М.Шерцис), гимнастов (А.В.Криничанский, А.Г.Родионов), тяжелоатлетов (Е.П.Смаглий, Е.П.Щербаков), пловцов (В.М.Паламарчук), фехтовальщиков (В.В.Кузьмин), а также в велосипедном, парашютном, мотоциклетном спорте и пулевой стрельбе.

В спортивной практике широкую популярность приобрели «тренировки психологического управления» (А.В.Алексеев, Л.Д.Гиссен, А.В.Алексеев, В.Е.Рожков), впоследствии они получили широкомасштабное распространение как «психомышечные тренировки» (А.В.Алексеев) и как «эмоционально-волевая подготовка» спортсменов (А.Т.Филатов). Каждые из двух этих видов охарактеризованы и сформулированы в достаточной степени, несмотря на то, что между ними существует различие, они имеют общность при подготовке спортсменов.

В основе обучающего курса лежит упражнение мышечной релаксации, вызывающее фазовое состояние в коре головного мозга. В последующих состояниях изучаются общеуспокаивающие упражнения; в целенаправленном положении

формируются способности, восстанавливающие запечатлевшиеся в сенсорной памяти вещи; применяются методы, развивающие способности самовнушения. Основные варианты применения аутогенных тренировок в спорте можно объединить в три комплекса упражнений: первый комплекс – «направляющий», он предназначен предотвратить многочисленные тренировки перед стартом и предстартовую апатию; второй – «успокаивающий», он применяется при предстартовом волнении и в состоянии, после соревнований; и третий комплекс – «расслабляющий», он используется при напряженных состояниях и нарушениях сна перед стартом. При вышеуказанных двух видах основное внимание обращается на управление функциями внутренних органов, в основном на дыхание, сердечную деятельность, и вместе с этим на обучение идеомоторных упражнений нервно-мышечного аппарата.

Психомышечные упражнения. По мнению А.В.Алексеева в основе психомышечных упражнений лежат четыре комплекса: «мастерство расслабления мышц», «способность без психологического усилия точно представить содержание формулы самовнушения», «мастерство удержания внимания на выбранном объекте» и «мастерство оказания влияния на самого себя необходимыми словами»¹. Аутогенные тренировки в этих формах проводятся способом гетеротренинга. По утверждению автора, спортсмены легко усваивают регулярное выполнение спортивных упражнений, связанных с поочередным напряжением и расслаблением мышц. Последовательность расслабления различных групп мышц начинается с рук. Этот применяемый способ во многом похож на разработанные Джейкобсоном

⁰ Абдурасулов Рустам Абдураимович, кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии, ректор. E-mail: jizmalaka@mail.ru

¹ Алексеев А.В. Психомышечная тренировка. – М.: 1979. – С 17 – 18.

методы. При вдыхании мышцы медленно напрягаются, при этом говорится «моя рука», далее дыхание задерживается и в течении 2 – 3 секунд мышцы удерживаются в напряженном состоянии, после этого при выдыхании говорится «расслабляется». Потом снова делается вдох и при выдохе говорится «нагревается». Это самовнушение случается одновременно с представлением о теплоте, распространяющейся по рукам. Таким образом, начиная с первого упражнения, автор объединяет упражнение мышечной релаксации с упражнением ощущения тепла.

После овладения упражнением для рук, переходит к упражнениям для мышц шеи и тела. И эти упражнения тоже выполняются по этому же принципу. Как только хорошо произойдет овладение процессом «напряжения, расслабления» всех мускулов, начинаются занятия по формуле «я расслабляюсь и успокаиваюсь». И эти упражнения также выполняются по предыдущему принципу. По мнению А.В.Алексеева, простота основного принципа упражнения способствует хорошему усвоению спортсменом психомышечного варианта аутогенных тренировок. Занятия заканчиваются по следующей формуле: «Я в состоянии глубокого спокойствия», «Весь мой организм отдохнул», «Я отдохнул и успокоился», «Мое самочувствие хорошее»².

После того, как спортсмены осваивают основные психомышечные упражнения, они переходят к обучению способами самовнушения, направленные на преодоление страха, чувства боли, на способы, активизирующие психофизиологическое состояние. Признав возможность погружения в сон в любое время и пробуждение от сна в назначенное время, А.В.Алексеев приводит интересные сведения. Согласно его данным, по наблюдениям педагога-психолога В.Б.Горского, молодые спортсмены, в то время когда они проплывают определенное расстояние в бассейне, научились засыпать на 5 – 8 секунд, и при этом они не теряли ни скорость, ни направление. Учитывая направленность психомышечных упражнений на определенную цель, основное внимание уделяется обучению способами управления функциями дыхательной и сердечной системы.

При подготовке спортсменов к будущим соревнованиям так широко используется образное представление, что А.В.Алексеев подразделяет их на три группы: представление «боевого состояния», представление «отличного исполнения движений» и представление об «очень успешном участии». Образное представление необходимо выражать «за завесой точных слов», т.е. завуалировано, иносказательно, потому что это усиливает их воздействие. Вместе с этим, исполь-

зуемые при психомышечных упражнениях формулы самовнушения безграничны.

Система эмоционально-волевой подготовки спортсменов. Система эмоционально-волевой подготовки спортсменов состоит из 10 этапов (согласно теории А.Т.Филатова), однако, в конечном результате эту систему можно объединить под 5 задачами: 1) изучение личных качеств спортсмена; 2) обучение успокаивающему варианту аутогенных тренировок; 3) обучение направляющему варианту аутогенных тренировок; 4) применение упражнений эмоционально-волевой подготовки до занятий и соревнований, во время занятий и соревнований, после занятий и соревнований; 5) работа над формированием личных качеств спортсмена при помощи упражнений эмоционально-волевой подготовки³. Обучающий курс проводится под руководством психолога или психотерапевта.

Во время процесса эмоционально-волевой подготовки спортсмены обучаются способам управления деятельностью сердечно-сосудистой и дыхательной системе, вместе с этим, они также в достаточной степени пользуются различными формулами самовнушения, что это в известной степени, приближает используемые способы к способам гипноза. По итогам процесса эмоционально-волевой подготовки спортсмены при помощи психолога, психотерапевта или тренера составляет необходимый для самого себя индивидуальный план по воспитанию особенных свойств характера и личных качеств.

Аналогичные методики были также предложены В.С.Лобзиным, М.М.Решетниковым, Н.К.Агишевой и другими. Существуют еще несколько вариантов аутогенных тренировок, они также применяются в спортивной практике (О.А.Черникова, Г.В.Чирадзе и др.). Различие между этими методиками в том, что они разработаны с учетом специфики определённого вида спорта и используются только в этом виде спорта.

Психокоррекция в спорте. В спорте аутогенные тренировки применяются не только для оптимизации «боевого состояния» и повышения спортивных результатов. Вместе с этим, важное значение уделяется коррекции нередко встречающихся в спорте невротических воздействий.

На сегодняшний день в спортивной медицине накоплен большой опыт изучения воздействия аутогенных тренировок на психофизиологическое состояние здоровых людей (А.М.Святош, В.Н.Мясищев, А.Т.Филатов, А.В.Алексеев и др.). По утверждению Специалистов, метод обучения должен быть несложным и подходящим для всех, слова же должны быть точными и отражать в себе указания, приводящие в конечном

² Там же. – С.17 – 18

³ Филатов А.Т. Эмоционально-волевая подготовка велосипедистов. – Киев: 1975. – С.45.

итоге к ожидаемым результатам. Выводы множества проведенных исследований (В.С.Лобзин, М.М.Решетников и др.) наглядно показывают, что под влиянием аутогенных тренировок с физической стороны улучшаются скоростные показатели спортсмена, повышаются волевые качества и мотивация спортсмена. Важное внимание уделяется коррекции особенностей личности спортсмена с помощью аутогенных тренировок. Вместе с этим, аутогенное воздействие, в первую очередь в сложных условиях соревновательной деятельности в основном направлено на выявление свойств характера и темперамента, мотивационных установок⁴.

Во многих работах ученых-исследователей отмечается полное и быстрое восстановление работоспособности, уменьшение психологического, эмоционального и нервного напряжения, повышения спортивных результатов и мотивации для достижения успехов. Многие исследователи особенно подчёркивают значение коррекции и способности спортсмена расслабить мышцы, которая играет важную роль при преодолении страха и сильного волнения перед соревнованием и перед стартом.

Вместе с этим, при целенаправленном аутогенном влиянии наблюдается оптимизация физиологических показателей и психофизиологических воздействий. В частности, исследования Б.А.Вяткина наглядно показывают, что если у личностей, чей тип относится к типам с сильной и устойчивой высшей нервной деятельностью, аутогенные упражнения направленные на мобилизацию психофизиологических резервов, оказывают эффективное воздействие, то применение коррекционных методов в отношении людей с эмоциональной возбудимостью, направленных на повышение чувства веры в самого себя, в собственные силы и возможности, а также коррекции повышенной эмоциональной напряженности является целесообразным.

В спортивной практике помимо аутогенных тренировок также активно применяются несколько психотерапевтических методов: гипноз (В.В.Кузьмин, Б.М.Шерцис); метод «непосредственного и косвенного снижения активности соперника»; метод «одобрения сильной борьбы и отмены запрещения допущения ошибок» и другие. Разрабатываемыми в спортивной практике и спортивной медицине методами психологической подготовки и психологического самоуправления целесообразно также воспользоваться в профессионально-психологической подготовке различных специалистов. В частности, здесь можно указать метод «эмоционально-волевого упражне-

ния» парашютистов (Г.Н.Соборнов), метод психологической подготовки гонщиков (А.А.Мартыненко) и другие методы.

С полной уверенностью можно сказать, что на сегодняшний день при равной физической подготовленности спортсменов, их способность к психофизиологической мобилизации и психологическая подготовленность считается одним из решающих факторов в преодолении «соревновательного волнения» и стремлении одержать победу.

Множество проведенных по методам аутогенных тренировок исследований, и применяемые на практике методы наглядно доказывают, что аутогенные тренировки способствуют снятию эмоционально-нервного напряжения, снижению чувства неудобства и беспокойства, приводят в порядок обмена веществ в организме и оказывают влияние на нормализацию состояния основных физиологических функций организма. Под влиянием аутогенных тренировок поднимается настроение, нормализуется сон, улучшается уровень деятельности отдельных систем организма и свободное управление ими, возрастает активность человека, повышается уверенность в собственные силы и возможности.

Управление психическим состоянием в широком смысле реализуется двумя путями: предупреждение их возникновения и предотвращение ранее сформировавшегося состояния, их полная ликвидация. Для этого необходимо воспользоваться средствами и методами, оказывающими влияние извне либо методами самоуправления.

Для выбора тактики психического управления, имеющего индивидуальное значение, следующие психические состояния могут быть более актуальными: усталость, повышенная нервно-психическая напряжённость (сюда можно добавить и предстартовое волнение), отчаяние. Естественно, каждое из этих психических состояний имеет обобщенный характер и их необходимо подробно и детально исследовать. Поэтому разработка тактики психического управления считается главным направлением, имеющим специфическое значение и специалист в каждом из состояний должен справиться со срочной задачей, направленной на восстановление работоспособности, эмоционального состояния и боевого строения.

С точки зрения общей теории психогигиены для борьбы с усталостью и утомлённостью необходим лёгкий режим (облегчённый распорядок). Это состояние объясняется тем, что сильная усталость и связанные с этим невротические состояния выражаются в чрезмерном внимании на факторы, принятых спортсменом в качестве незначительных либо нейтральных. Важно отметить что, в этот момент необходимо снизить не только физические, но и психические нагрузки.

⁴ Лобзин В.С. Нервно-психологическая саморегуляция методом аутогенной тренировки // Воен.мед.журнал. – 1975. – №9. – С. 39 – 41.

Вместе с этим, при использовании всех возможностей искусства и культуры все виды психического управления окажут очень большой эффект.

Обобщив вышеизложенные мысли и точки зрения, мнения и соображения можно сделать некоторые заключения: 1) Режим (распорядок) труда и отдыха имеет важное значение, он правильно организует не только нагрузки и мероприятия по восстановлению, но вместе с этим, приводит в порядок биоритмические и физиологические процессы в организме, но и оптимизирует комплексное приспособление организма. 2) Применяемый в целях восстановления работоспособности гипнотический сон, также может оказать полезное воздействие. Здесь в первую очередь необходимо обратить внимание на процесс отдыха, расслабления и успокоения. Время отдыха нужно удлинить до 40 – 60 минут. 3) Аудиозаписи со звуками дождя, шума морских волн, шелеста листьев в этом состоянии также дадут хороший эффект. 4) Оказание влияния на процесс отдыха, расслабления и успокоения в вечернее и ночное время тоже является эффективным. 5) При использовании спортсменом методов самовнушения типа: «Я сильный», «Я могу преодолеть все трудности», «Я каждый день чувствую, как выхожу из трудного положения» методы самовнушения оказывают эффективное воздействие. 6) Необходимо широкое изучение нейрофизиологических и нейропсихологических механизмов самоуправления на основе аутогенных тренировок. 7) Необходимо совершенствовать методы аутогенных тренировок с практической точки зрения. 8) Необходимо совершенствовать механизмы оказания влияния и примене-

ния техники аутогенных тренировок, исходя из специфики каждой из сфер применения.

В настоящее время существуют десятки различных видов аутогенных тренировок, они разработаны и применяются в соответствии со специфическими особенностями деятельности специалистов⁵. Также разработан и опубликован целый ряд общедоступных популярных изданий, методических рекомендаций и пособий по аутогенным тренировкам, они находят широкое применение и наглядно показывают свою эффективность во многих сферах медицины (психотерапия, психоневрология, сексопатология и психология), в частности, применение аутогенных тренировок в спортивной психологии даёт свой положительный эффект⁶. Здесь необходимо отметить, что точные и конкретные методы, техника применения аутогенных тренировок и механизмы воздействия до сих пор в полной мере не разработаны и могут быть усовершенствованы.

⁵ Абдурасулов Р.А. Влияние занятий восточными единоборствами и боксом на формирование личности учащихся: Дисс. на соиск уч. степ. канд. психол. наук. – Ташкент: 1997; Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: 1978; Либих С.С. Аутогенная тренировка. – Л.: 1978; Лобзин В.С. Нейрофизиологические механизмы аутогенной тренировки. – В кн.: Труды III Всеросс. съезда невропатологов и психиатров. – М.: 1974. – Т.2; Рецетников М.М. Аутогенная тренировка. – Харьков.: 1981.

⁶ Чирадзе Г.В. Использование психорегулирующей тренировки в зависимости от специфики вида спорта // В кн.: Вопросы спортивной психогигиены. – М.: 1975. – Вып.1; Шертков Л. Непознанное в психике человека. – М.: 1982; Эмоционально-волевая подготовка спортсменов / Под. ред. А.Т.Филатова. – Киев: 1982.

Scientifically-methodical bases of autogenic training application in sports activity

© 2009 R.A.Abdurasulov^o

Teacher Retraining Institute of Djizak Region, Uzbekistan

An attempt was made to analyze autogenic training application in sports activity from the theoretical point of view. A role of autogenic training in regulation and manipulation of organism functional state and psychological correction in sport activities was determined.

Key words: mental muscular training, muscular relaxation, ideomotor exercises, autosuggestion and heterogenic training.

^o Abdurasulov Rustam Abduraimovich, Candidate of Psychology, Associate Professor of Pedagogics and Psychology Department. E-mail: jizmalaka@mail.ru