

В рамках комплексного тестирования (22-28.06.2021г) были проведены индивидуальные психолого-педагогические консультации и тренинги с лыжниками-гонщиками и биатлонистами ОСШОР.

## **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА**

В структуре психолого-педагогического сопровождения подготовки спортивного резерва нами выделены пять этапов: учебно-тренировочный, предсоревновательный, предстартовый, (биатлон) пред рубежный, рубежный.

Содержанием учебно-тренировочного этапа стало:

Изучение индивидуально-личностных особенностей спортсменов.

Формирование позитивного настроения на учебно-тренировочную деятельность.

(Биатлон) Определение точности выполнения биатлонистами стрелковых упражнений и их типичных ошибок при стрельбе.

(Биатлон) Индивидуальный подбор упражнений для устранения ошибок при стрельбе.

Целеполагание на основе смыслополагания и гибкой оценки возможных перспектив на весь сезон (приемы «маскировки цели», «отдаленной перспективы», «малых задач», техники «замещения», «переключения» и др.).

Составление индивидуальной программы (максимум и минимум) на предстоящий спортивный сезон.

Освоение биатлонистами и лыжниками гонщиками методов саморегуляции.

Содержанием предсоревновательного этапа явилось:

Формирование позитивного настроения на предстоящие соревнования.

Целеполагание на основе смыслополагания и гибкой оценки возможных перспектив на конкретное соревнование (приемы «маскировки цели», «отдаленной перспективы», «малых задач», техники «замещения», «переключения» и др.).

Составление индивидуальной программы (максимум и минимум) на предстоящее соревнование.

(Биатлон) Выполнение упражнений, направленных на устранение ошибок при стрельбе с концентрацией внимания на правильных действиях.

Отработка техники идеомоторной тренировки (Биатлон - выполнение выстрела; траектория движения пули).

Отработка техники «локальных вдохов-выдохов».

Индивидуализация методов саморегуляции.

Содержанием предстартового этапа стало:

Формирование позитивного настроения на предстоящий старт (просмотр видеозаписей с удачными выступлениями; техники «переключения», «замещения», ментального тренинга; самоубеждение; самовнушение; концентрация внимания только на позитиве; устранение негативных установок и условий).

Формирование мобилизационной готовности к старту (самонастройки, аутотренинг, психорегулирующая, психомышечная тренировки).

Совершенствование техники идеомоторной тренировки (Биатлон - выполнение выстрела; траектория движения пули).

Содержанием предрубежного этапа было:

Саморегуляция частоты дыхания и концентрации внимания (самонастрой, самоприказы, техника «локальных вдохов-выдохов»).

Формирование позитивного настроения на предстоящий выстрел (свернутый вариант аутогенной и идеомоторной тренировки, траектория движения пули).

Содержанием рубежного этапа стало (биатлон):

1. Концентрация внимания на предстоящем выстреле.
2. Оценка сбивающих факторов, принятие решения о корректировке выстрела, программирование полета пули.
3. Четкая постановка пальцев на спусковом крючке.
4. Мысленное осуществление удачного выстрела.

Целеполагание на основе смыслополагания предполагает прояснение (актуализацию, обмен, перестройку) личностных смыслов при выполнении каждого стрелкового упражнения (Как смысла для себя лично, а не для тренера, команды и т.д.). Для этого спортсмену необходимо ответить себе на вопросы: «Что даст это упражнение мне лично сегодня и в дальнейшем? Как и чем оно поможет мне при совершенствовании техники и на рубеже во время соревнований?».

Актуализация смыслов, обмен смыслами и перестройка смыслов деятельности (по Д.А.Леонтьеву) осуществляются в процессе внутреннего диалога спортсмена; диалога тренера и спортсмена; диалога между спортсменами для прояснения личностного смысла спортивной деятельности, конкретного занятия, ситуации («смысл для меня лично», «зачем мне это?»), в плане привязанности его (смысла занятий) к ценностям и целям, поведению и деятельности конкретного человека на данном этапе его жизни.

Убеждение применяется для изменения установки личности либо за счет разъяснения и логических доводов (когнитивные стратегии, чаще всего, на основе косвенных примеров - опосредованное воздействие), либо на основе моделирования ситуаций по типу «антиномии» и «бумеранга».

Прием «маскировки цели» применяется для снятия психологического напряжения и предполагает снятие с ментального горизонта спортсмена образа цели на предстоящее соревнование и разбивку ее (цели) на конкретные, практические задачи, касающиеся частных стартов и поведения на дистанции

и на рубеже. (Пример: «Ты должен выложиться завтра до конца и отработать на «стойке», а результат скажет сам за себя.»)

Прием «отдаленной перспективы» предполагает разбивку процесса достижения большой цели (пример: достижение звания Мастер спорта) для снятия психологического напряжения на периоды по годам и этапам, по каждому этапу должны быть показатели – ориентиры (модели) физической, технической, тактический и психологической подготовленности.

Прием «малых задач» примерно тоже, что указано выше, чтобы большая цель психологически не давила, необходимо разбить ее на маленькие задачи. По мере выполнения каждой задачи, необходимо писать самоотчет и складывать все в «папку достижений» для фактического подтверждения своих побед.

«Техника замещения» предполагает механизм психологической защиты от неприятной ситуации, в основе которого лежит перенос реакции с недоступного объекта на доступный или замена неприемлемого действия приемлемым. За счет такого переноса происходит разрядка напряжения, созданного неудовлетворенной потребностью.

Суть замещения состоит в переадресации реакции. Если при наличии какой-либо потребности желаемый путь для ее удовлетворения закрыт, активность человека ищет другой выход для достижения поставленной цели. Защита осуществляется через перенос возбуждения, неспособного найти нормальный выход, на другую исполнительную систему. Однако способность человека переориентировать свои поступки с лично недопустимых на допустимые или с социально неодобряемых на одобряемые ограничена. Ограничение определяется тем, что наибольшее удовлетворение от действия, которое замещает желаемое, возникает у человека тогда, когда согласуются мотивы этих действий.

«Техника перемещения». Перенос – это защитный механизм, который обеспечивает удовлетворение желания на замещающих объектах.

## БИАТЛОН

Важнейшим условием успеха в биатлоне является психологическая устойчивость при выполнении стрелковых упражнений. В разработанной нами технологии психолого-педагогического сопровождения стрелковой подготовки уделяется особое внимание психологической подготовке начинающих спортсменов. Учебно-тренировочные занятия в сочетании с психотехническими играми, идеомоторными и аутогенными тренировками, на ранней стадии становления юного спортсмена, на наш взгляд, принесут не только значительный рост спортивных результатов в дальнейшем, но и будут способствовать личностному развитию подрастающего поколения. Но, тем не менее, перераспределение часов и увеличение нагрузки стрелковой подготовки было не в ущерб общей и специальной физической работы.

Дадим характеристику частным методикам:

Психотехнические игры.

Комплекс психотехнических игр подготовит детей к соревновательной деятельности, повысит способность к концентрации внимания и к оценке

соревновательной ситуации, что создаст условия для более плодотворной деятельности, как самих спортсменов, так и тренеров.

Преимущества данного метода заключаются в следующем. Во-первых, в ходе психотехнических игр развиваются рефлексивные способности юных спортсменов, а это важно в плане интеллектуального и личностного развития. Во-вторых, проводить данные занятия может спортивный тренер, то есть, ему не требуется проходить специальную переподготовку. В-третьих, тренер получает ценную психологическую информацию о своих подопечных. В-четвертых, сам тренер, участвуя в подобных играх, повышает собственную психологическую компетентность, начинает более точно понимать состояние спортсмена, а это особенно важно в ходе ответственных соревнований.

Тренеры часто указывают на недостаток внимания у своих воспитанников. Способность сконцентрироваться или сфокусировать все свои возможности на выполнении определенной задачи является одним из важнейших условий достижения успеха.

В биатлоне спортсмен зачастую теряет свою концентрацию, обращая внимание на различные отвлекающие внешние факторы, реагируя на них.

Концентрация, приобретенная спортсменами высокого класса, связана с большой подготовительной работой и важно, чтобы она начиналась с самого детства.

В связи с этим использование психотехнических игр как средства воспитания внимания биатлонистов является на сегодняшний день наиболее актуальным.

Психотехнические игры, как метод предполагают творчество, общение, самопознание.

В чем-то почти каждая из психотехнических игр – миниатюрная модель соревнования. Нет единственно правильного решения – всегда нужно искать свое собственное, и каждый раз – заново. Участие в этих играх дает спортсмену бесценный опыт раскрепощения и спонтанности, приобщает его к искусству «отвечать без подготовки», позволяет пережить радость творческого усилия, восторг неожиданных поворотов (Иванова Т.С. (2000)).

Таким образом, работа с психотехническими упражнениями – хороший стимул включения неиспользованных психических резервов спортсмена. Она дает дополнительный толчок личностному развитию.

Идеомоторная тренировка. Идеомоторный метод при правильной организации в каждом виде спорта может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность и способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках.

Идеомоторная тренировка использовалась нами в ходе тренировочного процесса, во время отдыха между занятиями и непосредственно на соревнованиях.

Специальная стрелковая разминка непосредственно при подходе к огневому рубежу в виде сеанса идеомоторной настройки способствует быстрой и точной стрельбе на высоких пульсовых режимах.

Большое значение для выполнения точных, координированных действий имеет связь представлений о том или ином движении с практическим его выполнением или идеомоторные процессы.

Идеомоторика эффективна при психорегуляции эмоциональных состояний спортсмена перед соревнованиями.

Когда в сознании спортсмена совершенно отчетливо воспроизводится правильная схема основных рабочих движений, особенно в производстве выстрела, вероятность хорошей стрельбы значительно повышается. Как правило, ошибочные и неточные движения проявляются тогда, когда мышечное чувство недостаточно развито или значительно притупляется (блокируется) вследствие эмоционального напряжения, утомления, отвлечения внимания от основного действия и т. п.

Например: для достижения высокой точности движения спортсменам предлагалось:

Создать предельно точный мысленный образ данного движения, сначала зрительный. Говоря конкретно о стрельбе необходимо с высокой точностью представить процесс изготовления, прицеливания на мишень, удержание и обработку спускового крючка.

Перевести этот образ, сохраняя его высокую точность, в плоскость идеомоторики, то есть сделать движение таким, чтобы вслед за его мысленным образом начали (пусть еле заметно) функционировать соответствующие мышечные группы. Необходимо предельно точно увидеть свои действия, видя себя не снаружи, а изнутри, ощущая весь процесс от изготовления до полета пули и попадания ее в центр мишени.

Подобрать программирующее словесное оформление хотя бы для наиболее главных – опорных элементов в обрабатываемом движении. Например:

«Навожу. Мушка .... Достаточно плавно перемещается..., предварительно выжим спуска..., подвожу ровно .., допустимые колебания или неподвижность..., дожимаю спуск». (Выстрел хороший).

«Навожу..., проскочил..! Срочно вернуть..! Опять проскочил.. ! Вернуть...! Успеть нажать...! Есть!» (Выстрел плохой).

В первом варианте заранее запрограммированные действия строго выполняются без помех.

Во втором варианте внутренние противоречия, усиленные повышенной эмоциональной напряженностью, подавляют представляемую стрелком правильную схему действий и приводят двигательный аппарат в неуправляемое состояние.

4) К физическому исполнению движения можно переходить только после того, как выполнены предыдущие условия, после того, как идеомоторный образ движения станет точным и устойчивым, и будут хорошо «размяты» мышцы, которым предстоит выполнить намеченное движение.

5) Непосредственно перед выполнением движения надо представить его идеомоторно и точно, назвать исполняемое движение соответствующими точными словами.

Электронный тренажер «СКАТ». Тренировка на электронном тренажере является одним из наиболее эффективных и информативных дополнительных к основной работе с оружием методов стрелковой тренировки, как для тренера, так и для спортсмена. Основным показателем качества стрельбы является траектория «L». На мониторе он показывает путь, пройденный траекторией прицеливания на одну секунду до выстрела. Иначе можно определить «L» как устойчивость оружия на заключительной фазе выстрела. Чем меньше «L», тем выше устойчивость. Анализ тренировки стрелков высокого класса показал, что когда спортсмен находится в хорошей форме, его показатели «L» также имеют высокие стабильные значения.

Лучшие стрелки имеют следующие значения «L»:

- для малокалиберной винтовки, лежа = 20-30мм;
- для малокалиберной винтовки, стоя = 40-50мм.

Во время тренировки стрелков, контролируя «L», может решить следующие задачи:

- контроль устойчивости и ее улучшение;
- контроль степени утомления во время тренировки;
- подбор наиболее эффективной изготочки;
- выбор наилучшего баланса оружия.

Использование стрелкового тренажера «СКАТ» с обратной связью (одновременная регистрация комплекса показателей, в том числе отражающих величину физической нагрузки, оцениваемой по величине ЧСС, в совокупности с показателями устойчивости и колебаниями ствола оружия, временные параметры выполнения стрелкового упражнения: время изготочки, ритм стрельбы, общее время нахождения на огневом рубеже и результат каждого выстрела), обеспечивает объективную информацию об уровне стрелковой подготовленности спортсменов. Позволяет своевременно выявлять и исправлять ошибки и тем самым решать задачу более качественного управления обучением и совершенствованием в стрелковых упражнениях биатлонистов.

Аутогенная тренировка. Метод аутогенной тренировки был направлен на выработку навыков и умений самостоятельного контроля и регулирования психофизического состояния с целью повышения эффективности действий спортсменов, особенно в напряженных ситуациях.

В результате наблюдений нами было выявлено, что методика аутотренинга должна применяться на разных стадиях тренировочной деятельности применительно к каждому спортсмену индивидуально. Так для одних спортсменов наибольший эффект аутогенная тренировка приносит перед гонкой, для других непосредственно за день до соревнований.

Нами были предложены следующие словесные формулы для аутотренинга.

Упражнение №1.

«Психофизическая настройка»

1. Устройтесь удобно, расслабьте все мышцы. Вам хочется отдохнуть, вы устали... Выдох удлиняется... После выдоха несколько секунд

не дышите. Во время удлиненного выдоха тихая, медленная волна перекачивается внутри вас, освобождая от внутреннего напряжения...

2. Мышцы расслаблены, веки опущены... Вам приятно находиться в состоянии покоя. Мозг отдыхает, нервы успокаиваются, силы восстанавливаются...

3. Ваше сознание, как мягкое облачко над лучезарным морем... Море красиво, волны катятся, бьются о берег... Солнечный луч радостно бежит по брызгам волн... Белая чайка в небе спокойно кружит... пахнет свежестью и морем...

4. Вы птица... ваши крылья – это вера в себя, силу мозга, уверенность и жизнерадостность.

5. Ваше сердце мерно стучит... Вам легко дышится... Медленно повторяйте следующие фразы: «Я могу легко отвлекаться от тревожных мыслей ... Энергия восстанавливается с избытком ... Мне становится все лучше и лучше... Я могу быть со всеми приветливым, терпеливым, добрым... Я бодр, я творчески настроен... Я отдохнул.. Я полон энергии, я уверен в своих силах и призвании...».

Сеанс подходит к концу: «Я считаю с трех до одного... «Три» сонливость проходит, «Два» - я потягиваюсь, «один» - я бодр и полон сил!»

Потянитесь. Глубже подышите...Улыбнитесь. Встаньте.

Упражнение №2.

Повторите 1-3 пункты из первого упражнения.

4. Солнечные лучи падают на землю... Представьте, что все ваши страхи, переживания волнения это луч солнца... Касаясь земли он превращается в черное пятно на песке и развеивается ветром... Все ваши переживания, страхи, волнения улечиваются...

5. Вы чувствуете прилив сил, уверенность в себе... Мысленно проговаривая «Я все сумею, Я все смогу, у меня все получится, Я полон сил и энергии, Я готов бороться.»

Сеанс подходит к концу: «Я считаю от трех до одного... «Три» сонливость проходит, «Два» - я потягиваюсь, «один» - я бодр и полон сил!»

Потянитесь. Глубже подышите...Улыбнитесь. Встаньте. Встряхнитесь.

Упражнение №3.

«Мобилизация»

«Примите удобную позу, закройте глаза, успокойтесь, медленно мысленно произнесите словесные формулы:

1. Я спокоен. Мои мышцы расслаблены...Я отдыхаю...

2. Дышу спокойно. Мое сердце успокаивается... Оно бьется легко и ровно... Я совершенно спокоен.

3. Моя правая рука расслаблена...Моя левая рука расслаблена...Руки расслаблены... Плечи расслаблены и опущены...

4. Моя правая рука теплая...Моя левая рука теплая...Чувствую приятное тепло в руках...

5. Моя правая рука тяжелая.. моя левая рука тяжелая. Чувствую тяжесть рук...

6. Расслаблены мышцы правой ноги...Расслаблены мышцы левой ноги... Мои ноги расслаблены...

7. Мои ноги теплые ... Приятное тепло ощущаю в ногах...Я отдыхаю...

8. Мое тело расслаблено... Расслаблены мышцы спины... Расслаблены мышцы живота...Чувствую приятное тепло во всем теле... Мне легко и приятно... Я отдыхаю...

9. Веки опущены...Расслаблены мышцы рта...Мой лоб прохладен...Я отдыхаю...Я спокоен...

10. Чувствую себя отдохнувшим...Дышу глубоко...Потягиваюсь... Открываю глаза. Чувствую свежесть и прилив сил...Я бодр и свеж...».

Методика локальных «вдохов-выдохов». Овладение спортсменами дыхательных упражнений и методикой «Локальных вдохов-выдохов», во-первых, позитивно скажется на общем состоянии кардиореспираторной системы биатлонистов, во-вторых, позволит спортсменам регулировать свое дыхание и через него эмоциональное состояние, как на дистанции, так и перед огненным рубежом и при стрельбе.

Следует отметить, что при построении текстов внушения, используемых в методиках ПМТ, «локальных вдохах и выдохах», была выбрана структура, состоящая из двух частей. Аутовоздействие включало в себя две функции: пассивную и активную. Соответственно этим функциям, в первой части словесного воздействия создавалось необходимое психофизическое, психофизиологическое состояние, при котором внушение протекает наиболее эффективно. Использовались словесные приемы физической и психической релаксации, которые сами по себе ведут к снятию перенапряжения, нормализации деятельности механизмов напряжения и расслабления. Тормозят или носят негативные эмоции. В частности, использовалась формула общего типа: «Я совершенно спокоен», которая особенно важна своим содержанием, так как обращена фактически ко всем системам организма. Состояние покоя способствует развитию спокойного, ровного дыхания, а дыхание в определенных пределах может регулироваться произвольно. Поэтому после формулы покоя общего типа применялась формула, исключая сознательное вмешательство в рефлекторный механизм дыхания: «Дыхание спокойное и равномерное». Также использовались формулы на мышечное расслабление, которое снимают нервное напряжение перед соревнованием, или во время прохождения дистанции, так как сама попытка расслабить мышцы с помощью внушения снимает нервное напряжение, раздражение, хотя внешнего эффекта может и не наблюдаться (Потапов В.Н. (2002)).

Следует отметить, что в первой части текста словесного воздействия использовались формулы внушения, вызывающие легкость, невесомость, то есть мобилизующие, а формулы внушения, вызывающие тяжесть, то есть развивающие тормозные процессы, не использовались.

Во второй части механизма действия формул цели и намерения был объяснен В.М. Бехтеревым. С помощью формул цели обеспечивается



состояние оптимальной активности организма, необходимое для наиболее успешного и рационального выполнения предстоящей деятельности. Эффективность формул цели заключается в том, что они фиксируются в подсознании и не управляются разумом, волей, что в свою очередь накладывает большую ответственность на их исполнителей.

Таким образом, информация, введенная в текст аутовнушения, направлена на мобилизацию, активизацию и поддержание спортсмена, то есть определяет готовность биатлонистов выполнять предстоящие в соревнованиях задачи. Необходимо отметить, что к мобилизующим относятся управляющие воздействия, побуждающие спортсмена к целенаправленному проявлению волевых усилий. Они воспринимаются как приказ, к выполнению которого спортсмен уже заранее подготовлен, особенно в связи с воздействием мотивирующей информации, которая как бы предопределяет решение, а мобилизующая информация способствует выявлению дополнительных резервов для достижения поставленных целей. Активизирующая и поддерживающая информация направлена на оптимизацию психофизической активности, поддержание чувства уверенности, убежденности в успехе.

В текстах аутовоздействия предусматривалась реализация определенного образа действия или результата деятельности. Формулы цели содержали те мысли и чувства, которые обеспечивают реализацию тактических и двигательных задач конкретного соревнования. У спортсменов обязательным было включение в формулы цели словесных воздействий, вызывающих чувство радости от выполнения упражнений, готовности к продолжению работы, преодолению чувства усталости, неуверенности, что укрепляет мотивацию формул цели.

В разработанных текстах аутовоздействие в формулах внушения осуществлялось от первого лица (например, «Я совершенно спокоен...») в связи с тем, что с обращения «Я» включается активное начало, касающееся отдельного индивида и, тем самым, усиливающее внушение воздействия.

#### Характеристика методики «Локальные вдохи-выдохи»

Данная методика основывается на использовании упражнений, направленных на достижение состояния сосредоточенности, путем последовательной концентрации внимания, создания образных представлений и сопровождающих эти образы ощущений.

Суть предложенной методики заключается в следующем: на вдохе производится концентрация внимания на области солнечного сплетения (ОСС – находится на передней поверхности тела под мечевидным отростком грудины) при одновременном создании в ОСС образа светлого облака, являющегося результатом мысленного сосредоточения «дыхательной энергии». На выдохе созданный образ мысленно направляется в различные участки тела в определенной последовательности: стопы, голени, бедра, живота, предплечья, плеча, мышц груди, шеи. Каждый мысленный «вдох-выдох» выполняется 3-5 раз в одну область тела. Сначала прорабатываются суставы, затем – мышцы.

Последовательность выполняемых упражнений:

«Вдох в ОСС» – «выдох в голеностопные суставы»;  
«Вдох в ОСС» – «выдох в тазобедренные суставы»;  
«Вдох в ОСС» – «выдох в лучезапястные суставы»;  
«Вдох в ОСС» – «выдох в локтевые суставы»;  
«Вдох в ОСС» – «выдох в плечевые суставы»;  
«Вдох в ОСС» – «выдох в пояснично-крестцовый отдел позвоночника»;  
«Вдох в ОСС» – «в грудной отдел позвоночника»;  
«Вдох в ОСС» – «выдох в шейный отдел позвоночника»;  
«Вдох в ОСС» – «выдох в мышцы стоп»;  
«Вдох в ОСС» – «выдох в мышцы голени»;  
«Вдох в ОСС» – «выдох в мышцы бедра»;  
«Вдох в ОСС» – «выдох в живот»;  
«Вдох в ОСС» – «выдох в мышцы кисти»;  
«Вдох в ОСС» – «выдох в мышцы предплечья»;  
«Вдох в ОСС» – «выдох в мышцы плеча»;  
«Вдох в ОСС» – «выдох в мышцы груди»;  
«Вдох в ОСС» – «выдох в мышцы шеи».

«Мысленные выдохи» выполняются в те суставы и мышцы, на которые осуществляется основная тренировочная и соревновательная нагрузка. Для усиления эффекта релаксации «вдох» сочетается с напряжением, а «выдох» – с расслаблением той группы мышц, на которую было направлено воздействие. При этом обращается внимание спортсмена на то, чтобы «выдох» был в два раза длиннее «вдоха».

#### Характеристика психомышечной тренировки (ПМТ)

У каждого спортсмена есть свой набор приемов выхода из трудных соревновательных ситуаций. Но саморегуляция всегда предполагает умение вводить в поле сознания нужные в данный момент мысли, представления, впечатления и блокировать или ограничивать с их помощью отрицательные воздействия и переживания. Возможности саморегуляции увеличиваются, если спортсмен внутренне и внешне активен в критической соревновательной ситуации. В этом случае у него повышается способность владеть собой, преодолевать напряженность, более правильно использовать свои знания, умения и навыки.

Способами самомобилизации и регуляции своего поведения, по мнению многих психологов, являются самоубеждение, самоприказ, самоободрение, самоанализ, отвлечение сознания с помощью «умственного действия», наконец, устранение внешних признаков эмоциональной напряженности.

Специфика психомышечной тренировки состоит в том, что спортсмены в процессе ПМТ обучаются четырем главным компонентам, которые лежат в основе ПМТ и входят в систему психофизиологических процессов, постоянно происходящих в организме человека:

- умение предельно расслаблять мышцы;
- способности максимально ярко, с предельной силой воображения, но, не напрягаясь психически, представлять содержание формул самовнушения;

- умение удерживать свое сосредоточенное, но не напряженное внимание на выбранном объекте;

- умение воздействовать на себя нужными словесными формулами.

В современной науке о деятельности головного мозга существует понятие об уровнях его бодрствования. Существует активное бодрствование головного мозга, пассивное бодрствование, дремотное состояние. Затем следует сон средней глубины, далее более глубокий и, наконец, глубокий сон, самый низкий уровень бодрствования головного мозга.

Когда головной мозг находится на уровне пассивного бодрствования, он становится повышенно чувствительным к словам и связанным с ними мысленным образам. Таким образом, сосредоточенное напряженное внимание и дремотное состояние лежат в основе подавляющего большинства методов самовнушения. Различие лишь в путях достижения как дремотности, так и сосредоточенности. Чтобы понять, как достигается дремотное состояние при ПМТ, необходимо познакомиться с теми связями, которые существуют между головным мозгом и скелетными мышцами. Чем сильнее возбуждена нервная система, тем больше напряжение скелетных мышц. И наоборот, чем спокойнее нервная система, тем расслабленнее мышцы. Связь между головным мозгом и скелетными мышцами двухсторонняя – не только нервная система определяет тонус мышц, но и мышцы влияют на состояние нервной системы. Значит, при сознательном расслаблении скелетных мышц мозг получает все меньше и меньше возбуждающих сигналов и начинает успокаиваться, погружаясь в пассивное бодрствование (так осуществляется косвенное влияние на головной мозг).

Психомышечная тренировка проводится по схеме: напряжение – вдох – задержка дыхания – расслабление – выдох. Последовательность воздействия: руки, ноги, тело, шея, лицо.

Обучение ПМТ. Перед началом занятий каждый спортсмен проверяет, чтобы зависящие от него помехи не прерывали выполнение заданий. В данных условиях обучение проводится сидя. Следует принять удобную позу: положить руки предплечьями на бедрах; колени развести; угол между голенью и бедром около 90 градусов; голову опустить на грудь.

Последовательное расслабление различных мышечных групп начинается с рук. На вдохе мышцы медленно напрягаются (в половину максимальной силы). В это время произносятся слова: «Мышцы рук напрягаются». Затем следует задержка дыхания и удержание мышечного напряжения в течение 2-3 секунд, после чего оно быстро сбрасывается и на фоне спокойного выдоха произносится: «расслаб-ля-ют-ся». Снова производится вдох, при котором проговаривается союз «и». И на замедленном спокойном выдохе произносится формула «теп-ле-ют». После освоения упражнения рук, переходят к мышцам ног, туловища, шеи, лица.

Когда процесс «расслабления, согревания и обездвиживания» всех мышц освоен, тренируются в достижении генерализованной релаксации («Я расслабляюсь и успокаиваюсь»). Произнесение «Я» сопровождается напряжением всех мышц, «расслабляюсь и успокаиваюсь» - расслаблением

всех мышечных групп. Занятие завершается формулами: «Весь мой организм отдыхает», «Я отдохнул и успокоился», «Самочувствие хорошее».