

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД
КРАСНОДАР СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
(ДЛЯ ТРЕНЕРОВ - ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ, МЕТОДИСТОВ, СПОРТСМЕНОВ,
СШ, ССШ, СШОР)

МОСКАЛЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА

**МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В
ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ**

Краснодар 2024

Москаленко Т.А. Методы психологической саморегуляции в танцевальном спорте. – Краснодар. - 2024 г.

Рецензент: А.А. Дубовова - кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии КГУФКСТ, г. Краснодар.

В данной методической разработке представлены теоретические и практические материалы для учебных, тренировочных занятий по применению методов психологической саморегуляции. В первом разделе дана характеристика понятия психологическая саморегуляция, её формирование на этапах многолетней спортивной подготовки. Во втором разделе и в приложении автором представлен практический материал по применению методов психологической саморегуляции, который тренеры - преподаватели и спортсмены танцевального спорта могут применять в своей практической деятельности.

Методическая разработка предназначена для тренеров-преподавателей, методистов спортивных учреждений и спортсменов, как танцевального, так и других видов спорта.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1 РАЗДЕЛ. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ. ПОНЯТИЕ, ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ В СПОРТЕ.....	5
1.1 Краткая характеристика понятия «психологическая саморегуляция».....	5
1.2 Психологическая саморегуляция на этапах многолетней спортивной подготовки.....	6
2 РАЗДЕЛ. МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ К ПРИМЕНЕНИЮ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ..	7
2.1 Аутогенная тренировка и её модификации.....	7
2.2 Дыхательные упражнения.....	10
2.3 Мимические и пантомимические упражнения.....	12
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	15
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	16
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	17

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире, насыщенном информационным потоком, человек регулярно подвергается психическому напряжению, требующему высоко сформированного навыка саморегулирования. Данный навык позволяет конструктивно управлять своей психикой, эмоционально-волевыми процессами, благоприятно воздействует на адаптивные способности психики и способствует наилучшей самореализации, в том числе в рамках профессиональной спортивной деятельности [4].

Спортсмены регулярно подвергаются физическим и психологическим нагрузкам. Несмотря на то, что содержание тренировочного процесса сконцентрировано преимущественно на развитии физических, тактических и технических навыков спортсмена, высокую актуальность в спорте приобретает развитие психологической готовности, позволяющей в напряженных условиях соревнований максимально реализовать спортсмену натренированные навыки [5, 11].

Существенными психологическими показателями успешности спортсменов-танцоров являются сформированные способности к самопознанию, рефлексии партнерских отношений. К психологическим особенностям спортивно-танцевальной деятельности относятся личностные качества, такие как стрессоустойчивость в условиях неопределенности соревновательной ситуации, социально-психологическая сплоченность в диаде, психические процессы – «чувство ритма», хорошая двигательная память, развитое переключение внимания, сформированный социальный интеллект, точная пространственно-временная ориентировка, высокая психофизиологическая готовность перед выходом на паркет и т.д. Одним из элементов психологической готовности спортсмена также является высоко сформированная психологическая саморегуляция, которая позволяет спортсмену продемонстрировать перед оппонентами свой потенциал и добиться успеха [2, 6].

В связи с этим, в работе со спортсменами танцевального спорта целесообразно использование средств восстановления психоэмоционального состояния [8]. Разнообразные средства коррекции нежелательных психических состояний, а также множество методов, повышающих психологическую саморегуляцию, представлены нами в следующих разделах методической разработки.

Цель написания данной работы в первую очередь состояла в предоставлении практического материала по методам психологической саморегуляции, который тренеры-преподаватели и спортсмены могут использовать самостоятельно.

Задачи: 1. Ознакомить с информацией о понятии «психологическая саморегуляция», её этапах реализации в спортивной деятельности.

2. Предоставить практический материал по эффективным методам психологической саморегуляции для танцевального спорта.

1 РАЗДЕЛ. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ. ПОНЯТИЕ, ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ В СПОРТЕ

1.1. Краткая характеристика понятия «психологическая саморегуляция»

Психологическая саморегуляция – это процесс управления своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается посредством силы слов (аффирмаций), мысленных образов (визуализации), управления дыханием и тонусом мышц (релаксации), которые личность направляет сама на себя и осуществляет самостоятельно [10].

Психологическая саморегуляция помогает выработать навыки управления вниманием, оперирования чувственными образами, регуляции мышечного тонуса и ритма дыхания, а также словесного самовнушения. Владение саморегуляцией помогает осуществлять целенаправленное программирование своего состояния, как в ходе выполнения упражнений, так и на определенное заданное время после ее завершения.

Техники саморегуляции – это способы и методы, которые позволяют человеку достичь оптимального физического и психического состояния.

Возможности психологической саморегуляции:

- снижение эмоционального и мышечного напряжения;
- сглаживание выраженных стрессовых реакций;
- избавление от чувства тревоги, беспокойства, страха;
- улучшение настроения;
- развитие уверенности в себе, в своих силах;
- нормализация и оптимизация умственной и физической работоспособности;
- повышение устойчивости к действию стресс-факторов;
- в случае возникновения напряженной ситуации – активизация необходимых резервов;
- активация, связанная с повышением психофизиологической активности;
- восстановление, связанное с ослаблением проявлений утомления;
- успокоение, связанное с устранением эмоциональной напряженности.

Основная задача методик саморегуляции – снижение психологического и физиологического напряжения, минимизация стрессовых реакций и предотвращение нежелательных постстрессовых последствий.

Реализация данной задачи осуществляется через обучение самостоятельному вхождению в состояние «релаксации» (от лат. *relaxatio* – уменьшение напряжения, расслабление) и достижения на его основе различных степеней аутогенного погружения. При погружении в подобные состояния создаются благоприятные условия для полноценного и качественного отдыха, усиления восстановительных процессов.

1.2. Психологическая саморегуляция на этапах многолетней спортивной подготовки

На этапе начальной спортивной специализации реализуется *базовая часть обучения* саморегуляции, в процессе которой создается ее основа - развитие психических функций. Значимый фактор успешности спортсмена на соревнованиях - высокий уровень развития психических функций: внимания, представления, воображения, ощущений. Достижение определенного уровня их развития база для формирования умений психической саморегуляции у спортсмена в дальнейшем.

На этапе углубленной спортивной специализации для формирования и совершенствования умений психической саморегуляции к базовой части обучения добавляется *индивидуально-специализированная*, предусматривающая разработку индивидуальных вариантов формирования умений психологической саморегуляции.

В индивидуально-специализированном варианте обучения учитываются следующие факторы:

- психологическая характеристика избранного вида спорта;
- индивидуально-психологические особенности спортсмена;
- преобладающие характеристики предстартовых и стартовых состояний;
- особенности поведения и сформированность самооценки (Я-реального) спортсмена в условиях соревнований.

На этапе спортивного совершенствования базовая часть и индивидуально-специализированная части обучения дополняются *комплексной частью*. Ее основная задача - совершенствование взаимосвязей между регулирующими и исполнительными системами организма, по принципу условного рефлекса, с синхронным применением психологических, педагогических и физических средств. В данной части обучения учитываются следующие факторы: опыт участия спортсмена в соревновательной деятельности; сформировавшиеся у него в течение длительных занятий спортом негативные стереотипные поведенческие реакции на определенные раздражители; ведущие характеристики специализации и возрастные особенности спортсменов (пластичность нервной системы) [9].

2 РАЗДЕЛ. МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ К ПРИМЕНЕНИЮ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

2.1. Аутогенная тренировка и ее модификации

Аутогенная тренировка основана на методе самовнушения. Слово «аутогенная» состоит из двух частей: «аутос» - сам и «генос» - родящий. Автор метода немецкий врач И.Шульц. В спортивной практике применяется с 50-х годов XX века. На его основе разработано множество различных методов, отвечающих задачам спорта, но наиболее популярным является психорегулирующая тренировка (ПРТ), прошедшая апробацию и доказавшая свою эффективность во многих видах спортивной деятельности [1, 3].

Психорегулирующая тренировка состоит из двух основных частей – расслабление и мобилизация.

Успокаивающая (расслабляющая) часть представляет собой переход в аутогенное погружение – особое состояние сниженного уровня бодрствования, напоминающего глубокую приятную дремоту. Физиологически аутогенное погружение схоже с состоянием переходной фазы между сном и бодрствованием.

Первая часть ПРТ, а именно «успокоение», предназначена для решения следующих задач:

1. Повышение скорости восстановления организма спортсмена с помощью самовнушенного сна. Ускоренный отдых и обеспечение стабильного психического состояния.
2. Снятие или снижение проявлений чрезмерного нервного возбуждения, возникающего перед соревнованиями и в их процессе.
3. Решение ряда тактических задач и повышение технического мастерства путем применения идеомоторной тренировки в дремлющем состоянии, когда в силу сниженного уровня бодрствования головной мозг обретает повышенную внушаемость и управляемость.
4. Подготовка к участию в предстоящих соревнованиях.

В процессе обучения спортсменов психической саморегуляции важным элементом является обратная связь с информацией, позволяющей внести коррективы в содержание занятий, объем упражнений и т.п.

Как показывает спортивная практика, высокий уровень квалификации спортсмена и богатый опыт не гарантируют формирование оптимального психического состояния на соревнованиях. Данный факт объясняется сформировавшимися за долгие годы занятий спортом прочными стереотипами поведенческих реакций, в том числе и отрицательных.

Неудачный опыт выступления на первых соревнованиях, связанный с воздействием каких-либо негативных раздражителей, впоследствии по механизму ассоциаций, может спровоцировать формирование

неблагоприятных предстартовых и стартовых состояний даже у самых опытных спортсменов.

В связи с этим, при обучении спортсменов с большим стажем соревновательной деятельности, представляется необходимым одновременное использование психотехник (релаксационных, дыхательных, концентрационных, активизирующих), что позволит создать условия для формирования новых ассоциативных связей и совершенствования регуляторных механизмов психики.

Примеры аутогенной тренировки:

Упражнение № 1, направленное на расслабление:

– сесть в позу «кучера» (рисунок 1 в приложении) (на стуле, касаясь его спинки, туловище перпендикулярно сиденью, ноги расставлены на ширине плеч, перпендикулярно полу, руки предплечьями на середине бедра, одна рука не касается другой, голова опущена),

- сделать вдох,
- сделать спокойный продолжительный выдох.

На выдохе необходимо проговаривать внутренним голосом, вызывая нужные ощущения, следующие фразы:

- Мое тело приятно, спокойно расслабляется.
- Расслабляются мышцы лица.
- Мой лоб расслаблен.
- Разглаживаются складки лба.
- Мой лоб расслаблен, расслаблен.
- Расслабляются мышцы глаз.
- Расслабляются щеки, щеки полностью расслаблены.
- Разжаты зубы ... губы расслаблены.
- Мягкие, вялые, расслабленные губы.
- Все лицо полностью расслаблено.
- Мое лицо спокойно и неподвижно, как маска
- Расслабление приятно успокаивает меня.
- Покой все глубже и глубже.
- Внимание на правой руке (для левшей на левой).
- Расслабляются мышцы правой руки.
- Расслабляются мышцы пальцев, кисти.
- Моя правая рука расслаблена, лежит, как плеть.
- Моя левая рука расслаблена.
- Обе руки расслаблены, расслаблены.
- Мои ноги расслабляются.
- Мои ноги расслаблены ... стопы ... голени ... бедра.
- Шея, затылок расслаблены.
- Расслаблены грудь и живот.
- Выключены плечи, спина.
- Зубы разжаты, лицо, как маска.
- Все тело полностью расслаблено.

- Расслабление приятно успокаивает.
- Отдых глубокий, спокойный отдых. Я отдыхаю».

Упражнение № 2. Психорегулирующая тренировка (ПРТ), направленная на формирование ассоциативных связей, торможение отрицательных стереотипов.

Первая часть ПРТ (*расслабляющая и успокаивающая*)

1. *Я расслабляюсь и успокаиваюсь.*
2. *Моё внимание на моём лице.*
3. *Моё лицо спокойно.*
4. *Все мое тело спокойно.*
5. *Весь мой организм спокоен.*
6. *Мое внимание сосредоточено на моем лице.*
7. *Оно спокойно и неподвижно.*
8. *Мое внимание переходит на мои руки.*
9. *Мои руки начинают расслабляться и теплеть.*
10. *Мои пальцы и кисти расслабляются и теплеют.*
11. *Мои предплечья расслабляются и теплеют.*
12. *Мои плечи расслабляются и теплеют.*
13. *Все мои руки полностью расслабленные и теплые.*
14. *Мое внимание сосредоточено на моих теплых руках.*
15. *Мое внимание переходит на мое лицо.*
16. *Оно спокойно и неподвижно.*
17. *Все мое тело спокойно и неподвижно.*
18. *Мое внимание переходит на мои ноги.*
19. *Мои ноги начинают расслабляться и теплеть.*
20. *Мои подошвы и голеностопы расслабляются и теплеют.*
21. *Мои голени расслабляются и теплеют.*
22. *Мои бедра расслабляются и теплеют.*
23. *Все мои ноги полностью расслабленные и теплые.*
24. *Мое внимание сосредоточено на моих теплых голеностопах.*
25. *Мое внимание переходит на мое лицо.*
26. *Оно спокойно и неподвижно.*
27. *Все мое тело спокойно и неподвижно.*
28. *Моё внимание переходит на моё туловище.*
29. *Оно полностью расслабленное, тёплое.*
30. *Моё внимание на моей груди.*
31. *Моё дыхание спокойное, свободное, лёгкое.*
32. *Моё внимание на моём сердце.*
33. *Моё сердце бьётся спокойно, ровно, замедленно.*
34. *Оно отдыхает.*
35. *Моё внимание на моём лице.*
36. *Оно спокойно и неподвижно.*
37. *Все мое тело спокойно и неподвижно.*
38. *Весь мой организм отдыхает.*

39. Я отдыхаю.

40. Я отдохнул и успокоился.

Вторая часть ПРТ (мобилизующая)

1. Возникает чувство лёгкого озноба.

2. Состояние, как после прохладного душа.

3. Из мышц уходит чувство тяжести и расслабленности.

4. В мышцах начинается лёгкая дрожь.

5. Озноб усиливается.

6. Холодеют голова и затылок.

7. По телу побежали мурашки.

8. Кожа становится гусиной.

9. Холодеют ладони и стопы.

10. Дыхание глубокое, учащённое.

11. Сердце бьётся сильно, энергично, учащённо.

12. Озноб всё сильнее.

13. Все мышцы лёгкие, упругие, сильные.

14. Я всё бодрее и бодрее.

15. Открываю глаза.

16. Смотрю напряженно, предельно сосредоточенно.

17. Я приятно возбуждён.

18. Я полон энергии.

19. Я как сжатая пружина.

20. Я полностью мобилизован.

21. Я готов действовать.

2.2. Дыхательные упражнения

Общеизвестный факт – психоэмоциональное состояние тесно связано с физическим здоровьем, в частности, с дыханием и тонусом мышц. Поэтому, выполняя дыхательные упражнения, можно успокоиться, расслабиться, привести разум в порядок.

Дыхательные упражнения, применяемые в разном ритме, с различным соотношением продолжительности вдоха, выдоха и паузы между ними в зависимости от их назначения. Для подбадривания, например, применяется «полное дыхание» с сильным выдохом. Упражнения с медленным, постепенным вдохом и выдохом являются успокаивающими. С ритмом и продолжительностью, глубиной и правильной последовательностью дыхательных движений связано укрепляющее действие этих упражнений на нервную систему.

Сознательный контроль дыхания (регуляция дыхательных движений) является, возможно, самым древним из известных методов снятия эмоционального напряжения.

Рекомендации по дыханию во время мышечной работы:

1. Дышать следует через нос (вдох может выполняться через нос, а выдох через рот).
2. Во время активной мышечной деятельности следует по возможности избегать задержки дыхания.
3. Дыхание должно быть ритмичным (особенно при длительной циклической работе, умеренной мощности); следует формировать синхронные или кратные соотношения числа дыханий с числом двигательных циклов.
4. При тренировке с отягощениями применяется метод контроля дыхания: необходимо выполнять вдох до подъема отягощения и делать выдох в момент подъема отягощения.

Примеры дыхательных упражнений:

Дыхательное упражнение № 1. Методика чрезвычайно проста, описывается в литературе по йоге под названием «полное дыхание». Содержание упражнения излагается в соответствии с четырьмя фазами дыхания. Вдох по возможности должен начинаться через нос. Предпочтение отдается дыханию через нос, а не через рот, так как носовые ходы способны фильтровать и обогревать поступающий воздух.

1. На вдохе живот толкаем вперед.
2. Затем расширяется грудная клетка. Продолжительность вдоха – 2- 3 с. Паузы после вдоха быть не должно.
3. Вдох плавно переходит в начало выдоха. Воздух выдыхается через рот или через нос, как удобнее. Продолжительность выдоха должна составлять 2- 3 с.
4. Пауза после выдоха длится только 1 с, и затем вновь начинается плавный вдох. При появлении головокружения необходимо прекратить упражнение.

Дыхательное упражнение № 2. Выполняется метод, разработанный Эверли, предназначен для ускоренного вызывания (30 - 60 с) состояния релаксации. Эти упражнения ликвидируют мышечное напряжение и субъективное ощущение тревоги, а также обладают некоторым потенциалом для снижения частоты сердечных сокращений. Описание представлено в форме инструкции.

Этап 1. «Займите удобное положение. Положите левую руку (ладонью вниз) на живот, в области пупка. Теперь положите правую руку на левую так, чтобы вам было удобно. Глаза могут оставаться открытыми, однако с закрытыми глазами будет легче выполнять второй этап упражнения».

Этап 2. «Вообразите себе пустую бутылку или мешок, находящийся внутри вас, там, где лежат ваши руки. На вдохе представляйте себе, что воздух входит через нос, идет вниз и наполняет этот внутренний мешок. По мере заполнения мешка воздухом ваши руки будут подниматься. Продолжая вдох, представляйте, что мешок целиком заполняется воздухом. Волнообразное движение, начавшееся в области живота, переходит в

среднюю и верхнюю части грудной клетки. Полная продолжительность вдоха для первой и второй недели занятий должна составлять 2 с, затем по мере совершенствования навыка ее можно увеличить до 2,5 – 3 с».

Этап 3. «Задержите дыхание. Сохраняйте воздух внутри мешка. Повторяйте про себя фразу: "Мое тело спокойно". Этот этап не должен длиться более 2 с».

Этап 4. «Медленно начните выдыхать – опустошать мешок. По мере того как вы делаете это, повторяйте про себя фразу: "Мое тело спокойно". С выдохом ощущайте, как опускаются приподнятые ранее живот и грудная клетка. Этот этап не должен длиться меньше двух предыдущих (не менее 4 с), а спустя 1-2 недели занятий его можно увеличить на 1-2 с. Этап 1 необходим только в течение первой недели, пока вы обучаетесь глубокому дыханию. Когда вы овладеете этим навыком, то сможете его пропускать. Повторите это четырехступенчатое упражнение подряд только 3-5 раз. Если у вас появится головокружение, остановитесь. Если при последующих занятиях головокружение возобновляется, просто сократите продолжительность вдоха и (или) число выполняемых подряд четырехступенчатых циклов.

Поскольку этот вариант релаксации носит характер навыка, его можно практиковать, по меньшей мере, 10 раз в день. Превратите его в ваш утренний, дневной и вечерний ритуалы, а также используйте в стрессовых ситуациях. Сначала вы можете не заметить никакой немедленной релаксации. Однако после 1-2 недель регулярных занятий вы будете способны на время расслабляться "моментально". Помните, что, если вы хотите овладеть этим навыком, необходимо заниматься систематически. Регулярное последовательное выполнение упражнений сформирует у вас более спокойное и мягкое отношение к стрессовой ситуации, своего рода антистрессовую установку, и когда вы будете попадать в стрессовые ситуации, то будете переживать их менее интенсивно.

Дыхательное упражнение № 3 «Правильное дыхание». Дышите на счет, ориентируйтесь на движение секундной стрелки. На 4 счета вдохните носом, закройте на 2 секунды, через рот выдохните на счет 6 или 8. Идеальный вариант - выдох в 2 раза длиннее, чем вдох. Сделайте 10-20 повторений.

Внимание! Если вам нужно не расслабиться, а взбодриться, сделайте наоборот: вдыхайте медленно, а выдыхайте быстро, резко.

2.3. Мимические и пантомимические упражнения

В стрессовых ситуациях часто приходится рассчитывать на себя, уметь самостоятельно управлять своим состоянием. Саморегуляция – это способ отбросить мешающее выполнению задач напряжение или просто отдохнуть.

Эмоциональное напряжение может пойти на убыль, если внимание человека переключается от причины гнева, печали или радости на их внешние проявления - выражение лица, слезы или смех и т. д..

Самый простой, но достаточно эффективный способ эмоциональной саморегуляции - расслабление мышц лица.

Известно, что эмоции всегда связаны с определенными проявлениями, внешним выражением переживаемых состояний, например страха, радости, печали. Именно с этими свойствами внешнего проявления эмоций связаны приемы намеренного подавления, задержки или проявления внешних эмоциональных реакций, а тем самым и подавления, задержки или усиления соответствующей эмоции. Так, сдерживая смех или улыбку, спортсмен может подавить и порыв веселья; находясь в угнетенном состоянии, может заставить себя взбодриться и улыбнуться, и т.д. [7].

Следует отметить, что эмоции, которые человек переживает, всегда получают внешнее выражение в мимике и пантомимике. Научившись произвольно управлять тонусом лицевых мимических мышц и другими выразительными движениями тела, человек приобретает в какой-то мере умение владеть собой, подавлять, вызывать или изменять определенные эмоции.

Если спортсмен, сознательно контролируя себя, замечает, что он робеет, движения его скованны, лицо напряжено, он может намеренно расслабить мышцы, улыбнуться своему сопернику. Это успокоит, избавит его от появившейся робости.

Примеры упражнений для расслабления мышц лица и саморегуляции с помощью мимики:

Выполняя представленные ниже упражнения, необходимо стремиться к тому, чтобы незадействованные мышцы были расслаблены. Дышать следует ровно и спокойно, через нос. Одновременно важно добиваться ярких представлений и ощущений.

Упражнение № 1 «Самоконтроль внешнего выражения эмоций»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Продолжительность: 8 минут

Инструкция: Произвольно расслабим мышцы лица. Лучше закрыть глаза. Нужно проговаривать следующие формулы, стараясь прочувствовать и удерживать эти мышцы в расслабленном состоянии:

- Мышцы лица расслаблены.
- Брови свободно разведены.
- Лоб разглажен.
- Расслаблены мышцы челюстей.
- Расслаблены мышцы рта.
- Расслаблен язык, расслаблены крылья носа.
- Все лицо спокойно и расслаблено.
- А сейчас медленно открываем глаза, сохраняя ощущение расслабленности.

Мы знаем, как меняется наше лицо в зависимости от внутреннего состояния; в известных пределах мы можем придавать лицу соответствующее ситуации выражение. Заставьте себя улыбнуться в тяжелый момент. Удерживаемая на лице улыбка улучшает настроение, поскольку существует глубокая связь между мимикой и переживаемыми эмоциями.

Упражнение № 2 «Маска удивления»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Продолжительность: 3 минуты

Инструкция: Закроем глаза. С медленным вдохом максимально высоко поднимем брови, произнося про себя: «Мышцы лба напряжены». Задержим на секунду дыхание и с выдохом опустим брови. (Пауза 15 секунд.) Теперь давайте попробуем еще раз... И повторим эту маску ещё раз.

Упражнение № 3 «Жмурки»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Продолжительность: 3 минуты

Инструкция: С медленным выдохом постепенно наращиваем напряжение мышц глаз и, наконец, зажмурим их так, как будто в них попал шампунь, жмуримся как можно сильнее. Произнесем про себя: «Веки напряжены». Затем на секунду задержим дыхание и расслабим мышцы, дыхание свободное. Оставляя веки опущенными, произнесем про себя: «Веки расслаблены». Повторим это упражнение 2 раза.

Упражнение № 4 «Маска смеха»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Продолжительность: 3 минуты

Инструкция: Чуть прищурим глаза, с вдохом постепенно улыбнемся настолько широко, насколько это возможно. С выдохом расслабим напряженные мышцы лица. Повторить упражнение еще раз.

Упражнение № 5 «Расслабление глаз».

Инструкция: Разогрейте руки, потерев одну ладонь о другую. Делайте это до тех пор, пока не почувствуете, что руки стали теплыми.

Сложите пальцы обеих рук в два полушария и мягко прикройте ими закрытые глаза. Почувствуйте, как приятны для глаз тепло и темнота. Вы можете усилить это чувство, сделав при этом пару глубоких вдохов.

Представьте себе, что при вдохе вы стараетесь наполнить не только легкие, но и глаза свежим кислородом, он сделает их более свежими и сильными.

Это упражнение может быть использовано также и при подготовке к деятельности, требующей длительного напряжения глаз (или после тренировки), так как оно ослабляет напряжение глаз, расслабляет глазные нервы, а кроме того, в некоторой степени успокаивает ум. Сопровождающее его глубокое дыхание освежает и снимает напряжение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологическая саморегуляция представляет собой совокупность приёмов и методов коррекции психофизиологического состояния, благодаря которым достигается оптимизация психических и соматических функций. Одновременно снижается уровень эмоциональной напряжённости, что является очень важным фактором для танцевального спорта, повышается работоспособность и степень психологического комфорта.

Психологи разработали массу способов расслабиться и успокоиться, привести в норму свое психоэмоциональное состояние. Каждый тренер – преподаватель и спортсмен может выбрать тот вариант развития саморегуляции, который подходит именно ему.

Различные методы и средства психорегуляции следует применять с учетом специфики ситуации, индивидуальных особенностей спортсменов и их психического состояния, чтобы осуществить общую тенденцию по формированию у них оптимального психического состояния, в котором они могут наиболее полно реализовать свои физические и технические возможности.

Решение любой из стоящих перед спортсменом задач будет значительно эффективнее при комбинировании всех рассмотренных методов саморегуляции.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Аутогенная тренировка

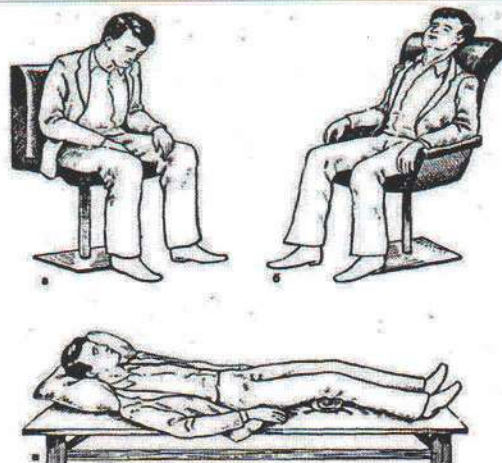


Рисунок 1 - Основные положения (позы), используемые при проведении аутогенных тренировок:

а – «поза кучера на дрожках»; б – «пассивная поза»;
в – положение лёжа на спине

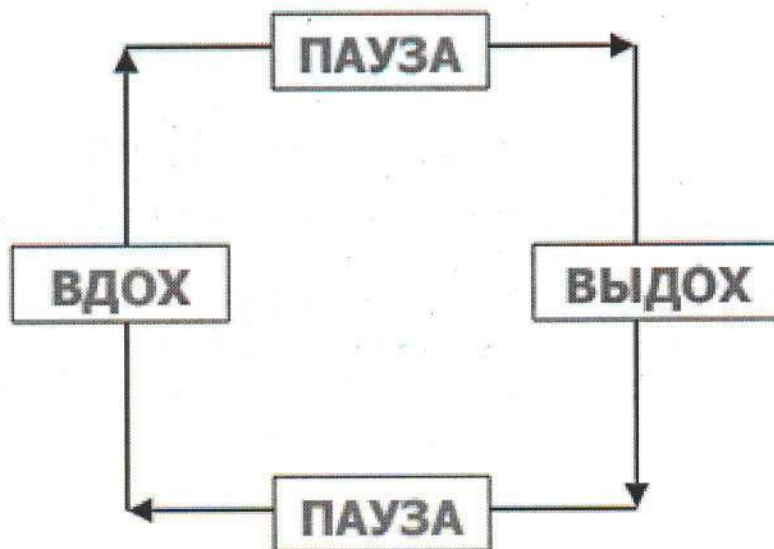


Рисунок 2 – Техника "Квадратное дыхание" используется для быстрого снятия эмоционального напряжения (по 4 секунды на каждом этапе)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Доморацкий В.А. Краткосрочные методы психотерапии. – М.: ПЕР СЭ, 2008. – 304 с.
2. Лысакова А.Н. Методология индивидуальной психологической подготовки спортсменов-танцоров высокой квалификации // Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. – С. 43-47.
3. Масликов А.А. Психомышечная тренировка - как средство повышения показателей компенсаторных механизмов организма спортсменов // Физкультура, спорт, здоровье : сборник статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции, Воронеж, 28 ноября 2016 года. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2016. – С. 163-168.
4. Мережникова И.М., Шевкова Е.В. Особенности саморегуляции психических состояний в спорте высших достижений. Будущее психологии: материалы Всероссийской студенческой конференции, под ред. Е.В. Левченко, А.Ю. Бергфельд; Перм. гос. ун-т. - Пермь, 2008. – Вып. 1. – 148 с.
5. Наличаева С.А., Сергеева Е.Е. Особенности психической саморегуляции как фактор жизнеспособности спортсменов // Семья и личность: проблемы взаимодействия. – 2020. – № 20. – С. 41-48.
6. Новицкая М.С. Психологические показатели успешности юниоров танцевального спорта // Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции. М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. - С. 57-60.
7. Саенко Ю. В. Регуляция эмоций. Тренинги управления чувствами и настроениями. – СПб.: Речь, 2011. – 232 с.
8. Сингина Н.Ф. Психологическое сопровождение в танцевальном спорте: Мода или необходимость? // Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции. М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. - С. 69-73.
9. Смоленцева В.Н. Психорегуляция в системе многолетней подготовки спортсменов. – Омск: СибГУФК, 2003. – 200 с.
10. Соловьева С.Л. Психическая саморегуляция. Пособие по самопомощи (начало) // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. – 2019. – Т. 7, № 4 (26).
11. Уляева Л.Г., Мельник Е.В. Психическая саморегуляция спортсменов как показатель самореализации личности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2(144). – С. 298-303.