

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СОВЕТ СОЮЗА СПОРТИВНЫХ
ОБЩЕСТВ И ОРГАНИЗАЦИЙ СССР

50

Главный тренерский совет

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

Методический кабинет ГЦОЛИФКа

Москва 1987

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СОВЕТ СОЮЗА СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВ И
ОРГАНИЗАЦИЙ СССР

Главный тренерский совет

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

Методический кабинет ГЦОЛИФКа

Москва 1967

СОСТАВИТЕЛИ:

кандидат биологических наук О.А. ЧЕРНИКОВА, О.В. ДАШКЕВИЧ.

Методическое письмо подготовлено кафедрой психологии
ГЦОЛИФКа под редакцией профессора П.А. РУДИКА.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕТОДА АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ

В психологической подготовке спортсмена большое внимание уделяется воспитанию способности к преднамеренной регуляции эмоциональных состояний. Разработка соответствующих психологических методов в этой области своевременна и актуальна. Не менее важно для спортсмена знать приемы, направленные на восстановление работоспособности после больших физических нагрузок.

Для этих целей может быть рекомендован метод аутогенной тренировки, находящий все большее и большее применение в спортивной практике.

Аутогенная тренировка представляет собой систему сознательно применяемых спортсменом психологических приемов, которые помогают изменить тонус мышечной системы и динамику некоторых психических процессов. В результате становятся возможными преднамеренные влияния на некоторые функции организма и психические состояния человека (эмоциональные состояния, дея-

тельность некоторых внутренних органов, механизмы сна и засыпания, восстановление работоспособности и т.п.).

История возникновения этого метода связана с именем немецкого психиатра И. Шульца. Изучая данные самоотчетов людей, занимающихся культовой гимнастикой йогов, и своих пациентов после сеансов лечения гипнозом, И. Шульц отметил однотипность испытываемых ими ощущений тепла и тяжести в мышцах тела. Примерно то же испытывает человек после напряженной физической работы, когда его мышцы хорошо расслаблены и согреты в связи с расширением кровеносных сосудов. Эти же явления наблюдаются при мышечном расслаблении, связанном с засыпанием, в дремотном состоянии.

И. Шульц обобщил свои наблюдения и разработал метод аутогенной тренировки, получившей широкое распространение в лечении неврозов. В результате длительной тренировки больные приобретали способность к преднамеренному глубокому мышечному расслаблению и вызыванию на фоне этого расслабления определенных психических состояний, которые способствовали восстановлению их душевного равновесия. Ученики И. Шульца (Х. Клейнзорге, Г. Климбис, Д. Мюллер-Хегеман и др.) освободили предложенный им метод от ряда идеалистических и неофрейдистских толкований и обосновали его с позиций материалистического учения И.П. Павлова.

В связи с тем, что в основе этого метода лежит принцип тренировки нервных процессов возбуждения и торможения, приводящий к активизации и повышению способности саморегуляции личности, психогигиеническое и психотерапевтическое значение его неоспоримо.

Метод аутогенной тренировки в последние годы вышел за рамки применения его в лечебных целях. Он используется и в качестве одного из средств психологической подготовки спортсмена в спортивной практике.

Объяснить психофизиологическую природу этого метода — значит показать, каким образом при помощи приемов аутоген-

ной тренировки можно влиять на произвольные функции организма. Может ли человек по своему желанию изменить частоту сокращений сердца, регулировать сосудистый тонус, вызвать у себя то или иное эмоциональное состояние или целенаправленно изменить его? Оказывается может. Это достигается особыми обходными путями, действие которых объясняется физиологией кортико-висцеральных взаимоотношений, изученной И.П. Павловым и его учениками (Быков, Красногорский, Курцин и др.).

Деятельность внутренних органов регулируется вегетативной нервной системой, которая осуществляет свои функции до некоторой степени самостоятельно. Непосредственный волевой приказ, направленный тому или иному органу, в обычном состоянии организма не будет действенным. Прикажите, например, себе выделить слюну: в обычных условиях деятельность слюнной железы от этого не изменится. Для этого необходимо, чтобы ваше слово (самоприказ) было облечено в особую форму, способную вызвать определенное представление, а вслед за ним и возбуждение нервных центров, связанных с функцией слюноотделения.

Представления - это образы предметов и явлений внешнего мира, которые когда-то воспринимались нами и которые мы можем воспроизвести в своей памяти. Физиологической основой их является совместная деятельность первой и второй сигнальной систем. Под влиянием словесных раздражителей вторая сигнальная система условнорефлекторно вызывает соответствующие возбуждения первой сигнальной системы, благодаря чему и возникают в памяти человека конкретные чувственные образы ранее виденного, слышанного, пережитого. Наши представления всегда связаны в той или иной степени с определенными эмоциональными переживаниями. В то же время первосигнальные нервные процессы в коре больших полушарий головного мозга органически связаны с центрами, управляющими функцией внутренних органов, с мозговыми структурами эмоциональных реакций. Поэтому, преднамеренно вызывая в памяти те или иные представления, мы можем произвольно вызвать, а в некоторых случаях

и изменить свои эмоциональные состояния и деятельность внутренних органов в направлении, соответствующем содержанию этих представлений.

Чтобы возбудить деятельность слюнной железы, слово должно вызвать в памяти человека первосигнальное представление ситуации, связанной с повышением слюнной секреции. Представьте себе, что вы кладете себе на язык влажный от сока ломтик лимона. Тотчас же вы ощутите обильное выделение слюны.

Итак, первый обходной путь влияния на произвольные функции организма - это использование соответствующих первосигнальных представлений.

Другой путь связан с особенностями иннервации дыхательных и скелетных мышц. Эта иннервация в большинстве совершаемых человеком действий независима от его воли, но она может совершаться и под влиянием волевых импульсов. Так, мы можем произвольно задержать на некоторое время или до определенной степени участить и углубить дыхательные движения, но полностью остановить их нам не удастся. Скелетные мышцы также сокращаются либо по нашему волевому приказу, либо независимо от него. Так, например, мышечный тонус покоя, позные и мимические движения не являются преднамеренными (волевыми), они зависят от нервных импульсов, идущих от подкорковых образований головного мозга. Кроме того, нервные механизмы, заложенные в мышцах и возбуждающие их к действию, имеют обратную нервную связь как с корой головного мозга, так и с подкорковыми образованиями; благодаря этому тонус скелетной мускулатуры, характер дыхания оказывают влияние на состояние тех или иных отделов головного мозга и его функции, в том числе и психические.

Произвольно изменяя степень напряжения скелетных мышц, характер дыхания, мы, следовательно, можем повлиять на деятельность центральной нервной системы и на те ее функции, которые связаны с работой внутренних органов, с механизмом эмоций и т.п.

Наши эмоции – радость, гнев, страх, боевое воодушевление, предстартовая лихорадка или апатия и т.п. – отличаются характерным для каждой из них субъективным переживанием, проявляются в определенном изменении деятельности внутренних органов и состояний мышечного тонуса. Произвольно меняя степень мышечного напряжения, характер дыхания, мы можем воздействовать на другие компоненты эмоциональной реакции, в том числе и на характер эмоционального переживания. Это второй путь воздействия на непроизвольную деятельность организма.

Возможен и третий обходной путь влияния на непроизвольные функции организма. При определенных состояниях коры головного мозга степень действенности слова и его влияния на непроизвольные процессы резко повышается. Это случается, когда кора головного мозга несколько заторможена и ее нервные клетки находятся в так называемых фазовых состояниях. Бодрствующая нервная клетка реагирует на раздражитель согласно закону силовых отношений: чем сильнее раздражитель, тем интенсивнее реакция на него. В состоянии торможения нервные клетки могут реагировать парадоксально: слабый раздражитель может вызывать сильную реакцию. В этих условиях возбуждение, вызванное словом, легко протаркает себе путь от коры головного мозга к подкорковым центрам, связанным с деятельностью внутренних органов.

Тормозное состояние коры головного мозга можно вызвать преднамеренно, расслабляя мышцы тела, сосредотачивая внимание на этом расслаблении, а также, через соответствующие представления, вызывая состояние тяжести, тепла в мышцах, состояние покоя и отдыха, испытывая при этом соответствующие им ощущения.

Метод аутогенной тренировки использует все эти три возможных пути влияния на непроизвольные функции.

Применяя определенные словесные формулировки, связанные с представлениями о мышечном расслаблении, ощущении тяжести и тепла в тех или иных мышечных группах, и многократно воспроизводя эти представления, обучающийся приобретает способность сознательно добиваться глубокого мышечного расслабле-

ния. Последнее в результате восходящих нервных влияний изменяет состояние центральной нервной системы. В коре головного мозга широко распространяется тормозной процесс. Человек в этот момент испытывает состояние глубокого покоя. Уже сама способность хорошо расслабляться способствует убыстрению восстановления нервно-мышечной работоспособности.

В состоянии расслабления, с помощью специально подобранных словесных формулировок и образных представлений, связанных с ними, спортсмен может также целенаправленно изменить свое эмоциональное состояние, регулировать степень эмоционального возбуждения, добиваясь оптимального, необходимого для данного этапа спортивной борьбы уровня.

Словесные формулировки, применяемые в аутогенной тренировке, делятся на две группы:

1) вызывающие процесс аутогенного нервно-мышечного расслабления;

2) вызывающие первосигнальные представления, воздействующие на эмоциональные состояния.

По своему характеру и содержанию эти словесные формулировки должны вызывать образы и представления, связанные с ощущениями расслабления, тяжести и тепла. Они могут содержать образные сравнения, словесные определения ощущений ("нога тяжелая", "мышцы вялые и расслабленные", "тепло ощущается в кончиках пальцев" и т.п.).

Текст аутогенной тренировки составляется с соблюдением определенной последовательности в изложении материала. Вначале предлагаются формулы расслабления, затем ощущения тяжести и тепла (последовательно в различных группах мышц: мышцы верхних и нижних конечностей, корпуса, лица и шеи). Одновременно даются формулировки, адресованные к деятельности внутренних органов (сердце, дыхание).

Словесные формулы составляются с учетом задач предстоящей деятельности, психо-физиологической характеристики желаемого состояния и индивидуальных особенностей личности спортсмена. Они должны быть понятны, коротки, категоричны, не

вызывать чувства внутренней борьбы и напряжения. Ими следует пользоваться после успешного освоения приемов аутогенного расслабления.

Постепенная выработка навыка расслабления, закрепление его условнорефлекторных механизмов позволяют в дальнейшем значительно сократить продолжительность периода расслабления; расслабление осуществляется быстрее и надежнее.

Особое место в аутогенной тренировке спортсмена занимает выход из состояния расслабления. Он особенно важен в тех случаях, когда применяется перед спортивным соревнованием или во время него. Спортсмену в этих условиях необходимо быстро ликвидировать все элементы расслабления. Словесные формулы "выхода" связаны с представлениями мышечного, висцерального и психического возбуждения, степень которого следует соотносить с обстоятельствами предстоящего действия.

Как упоминалось выше, аутогенная тренировка оказывает существенное влияние на эмоциональное состояние, тонус скелетных мышц и деятельность внутренних органов. Объективную оценку ее влияния можно получить, измеряя пульс, давление крови, температуру кожи, тонус мышц, производя электроэнцефалографическое исследование и т.п.

По данным ряда авторов (Д. Мюллер-Хегеман, М. Махач, К.Н. Мировский, Л.Н. Радченко, А.С. Ромэн, А.М. Свядоц и др.), в ходе аутогенного расслабления замедляется пульс, снижается давление крови и мышечный тонус, повышается температура кожи (см. табл. I, рис. I).

Таблица I

ИЗМЕНЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ КОЖИ ТЫЛЬНОЙ ПОВЕРХНОСТИ КИСТИ И ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА ВО ВРЕМЯ АУТОГЕННОГО РАССЛАБЛЕНИЯ
(средние данные на 18 человек по О.В. Дашкевичу)

	Перед ауто- генной тре- нировкой	Во время аутогенной тренировки	Разница
Пульс	62 уд/мин	56 уд/мин	6 уд/мин
Температура кожи на тыльной поверхности кисти	31,3°	33,4°	+2,1°

Электрокардиографические исследования свидетельствуют о распространении тормозного процесса в коре головного мозга. Выведение из состояния расслабления нормализует эти функции и даже способствует их усилению против исходного уровня (там, где для этих целей специально применялся акцентированный "выход").

Метод аутогенной тренировки не претендует на универсальность. Он должен применяться в комплексе с другими психолого-педагогическими и врачебными средствами воздействия на состояние спортсмена и его действия.

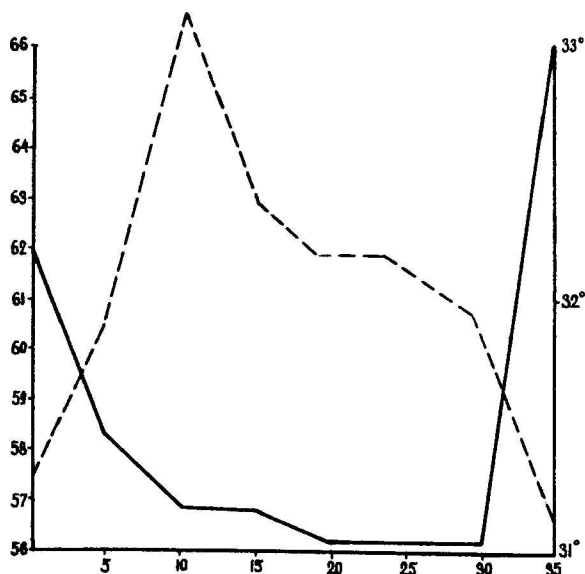


Рис. I. Изменение пульса и температуры кожи на тыльной поверхности кисти в течение аутогенной тренировки. Продолжительность аутогенной тренировки 35 минут. Испытуемый выводился из состояния аутогенного расслабления между тридцатой и тридцать пятой минутами (по О.В. Дашкевичу)

Следует иметь в виду, что при пользовании разработанными для врачебной практики текстами аутогенной тренировки, рассчитанными на глубокое расслабление и успокоение,

испытуемые после прекращения сеанса еще долгое время остаются расслабленными и даже вялыми (иногда засыпают). Такие тексты непригодны для применения аутогенной тренировки в спортивной практике. Здесь требуется после окончания сеанса оптимальная активизация спортсмена для успешного выполнения предстоящей деятельности (за исключением тех случаев, когда аутогенная тренировка применяется для борьбы с бессонницей, снятия утомления и излишнего нервного возбуждения после интенсивной тренировки или сильных эмоциональных переживаний после трудного соревнования; в таких случаях полезен даже вызванный аутогенной тренировкой кратковременный сон).

Когда же аутогенная тренировка применяется для снятия излишнего нервного возбуждения, препятствующего спортсмену в полную силу выступать в соревновании, в ее текст обязательно включаются словесные приемы, рассчитанные на активизацию нервно-мышечных процессов и необходимых для успешной спортивной деятельности психических функций.

В этих случаях аутогенная тренировка должна применяться в следующей форме:

а) приемы расслабления, освобождения от отрицательных эмоциональных состояний, достижения успокоения, полного покоя;

б) после достижения состояния покоя применяются приемы, рассчитанные на активизацию внимания и подготовку организма к предстоящей спортивной деятельности, включая идеомоторную тренировку, соответствующую данной деятельности, и активизацию необходимых для этого стенических эмоциональных состояний.

В этом отношении заслуживает внимания методика аутогенной тренировки, разработанная пражским психологом М. Махачем (Чехословакия); ее положительное значение подтверждено проведенными автором специальными психофизиологическими исследованиями (см. табл. 2 и рис. 2).

Таблица 2

ИЗМЕНЕНИЕ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА ВО ВРЕМЯ АУТОГЕННОГО РАССЛАБЛЕНИЯ
И АУТОГЕННОЙ АКТИВИЗАЦИИ (по МАХАЧУ)

Периоды расслабления и активизации	Частота пульса
1-й период расслабления (7 мин 29 сек)	68-71
1-й период активизации (16 сек)	90-92
2-й период расслабления (3 мин 52 сек)	68-72
2-й период активизации (19 сек)	90-91
3-й период расслабления (4 мин 36 сек)	60-71
3-й период активизации (21 сек)	92-95

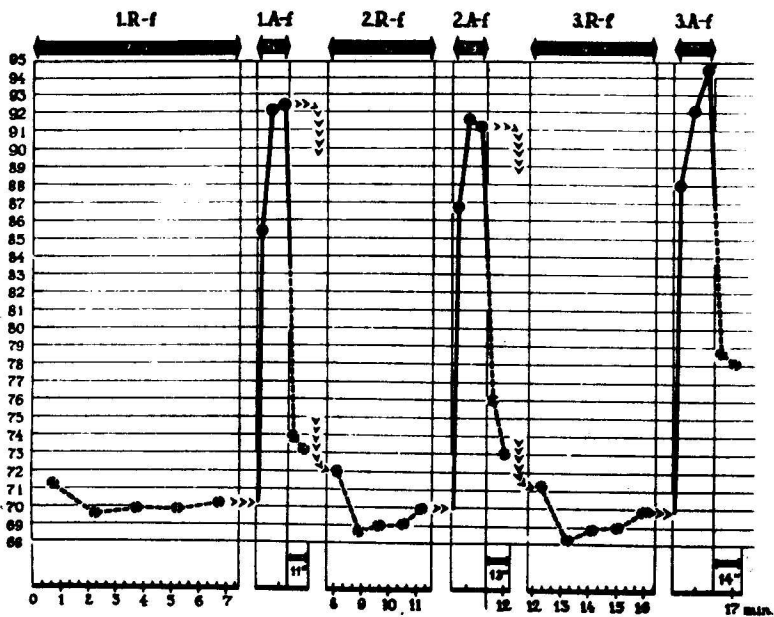


Рис. 2. Динамика изменения частоты пульса по периодам аутогенного расслабления и активизации (средние данные из 38 измерений, по Махачу).

Ось ординат - частота пульса; ось абсцисс - развертка времени: данные о периодах расслабления четырехкратно уплотнены во времени; в пределах четырехкратной "лупы времени" показана также динамика понижения частоты пульса непосредственно после окончания каждого периода активизации, в интервале $2/3$ их длительности; изменения пульса в периоды расслабления (Af) показаны прерывистой кривой, в периоды активизации (Af) - сплошной кривой.

УКАЗАНИЯ К ОБУЧЕНИЮ ПРИЕМАМ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ

Аутогенная тренировка может быть успешной лишь тогда, когда ее приемы будут хорошо усвоены спортсменом под руководством владеющего этим методом врача, психолога или тренера.

Занятия по овладению методикой аутогенной тренировки могут проводиться индивидуально или с группой. При групповом занятии количество занимающихся не должно превышать 12-ти человек.

С детьми младше 12-летнего возраста занятия аутогенной тренировкой не рекомендуются.

Участие в занятиях должно быть полностью добровольным и требует серьезного отношения и доверия к ее целесообразности.

По имеющимся данным период обучения приемам аутогенной тренировки выражается иногда в 2-х-3-х месяцах регулярных упражнений. При этом целесообразно в период овладения применять самостоятельные тренировки утром при пробуждении и непосредственно перед засыпанием в вечерние часы. Это обусловлено тем, что заторможенное состояние ко-

ры головного мозга при пробуждении или засыпании способствует убыстрению эффективности расслабления.

На начальном этапе овладения аутогенной тренировкой текст читается вслух руководителем, ведущим сеанс. При этом простота и естественность поведения руководителя способствуют успеху занятий. Желательно, чтобы он не терял контроля над аудиторией в течение всего сеанса и своевременно, всегда спокойно, исправлял ошибки, допускаемые занимающимися.

При чтении текста нужно соблюдать следующие условия:

- а) читать в замедленном темпе;
- б) делать паузы между упражнениями;
- в) читать не очень громко, приглушенным голосом;
- г) говорить монотонно и однообразно, без смены интонаций;
- д) основная интонация, постоянно сохраняющаяся при чтении, - внушающая, спокойная, уверенная;
- е) при выведении из состояния аутогенного расслабления интонация изменяется, повышается темп речи, она становится более экспрессивной, эмоциональной.

При самостоятельном произнесении текста спортсменом про себя (после хорошего усвоения методики) соблюдаются те же условия - замедленность речи, монотонность, однообразие.

Занятия рекомендуется проводить систематически 2-3 раза в день.

Через 1-2 недели занятий один сеанс проводится руководителем, а второй и третий - самостоятельно спортсменом (под наблюдением руководителя) с повторением текста про себя и соблюдением указанных условий.

Через 3-4 недели, при условии полного овладения методикой (знание наизусть текста, умение расслабляться и своевременно активизироваться), можно проводить все сеансы самостоятельно.

Перед началом занятия предлагается снять обувь, освободить пояс. Одежда должна быть свободной, не давить и не стеснять - надо почувствовать себя удобно.

Аутогенную тренировку можно проводить в положении лежа или сидя. Если она проводится лежа, то лечь следует на спину, лицом вверх, вытянув ноги. Голова должна быть расположена на чем-либо мягком, шейные мышцы не должны быть напряжены.

Если аутогенная тренировка проводится сидя, следует принять удобную спокойную позу: руки положить предплечьями на бедра и свесить вниз, колени свободно развести, голову опустить на грудь, глаза закрыть.

На первых этапах обучения необходимо создать условия для устойчивой концентрации внимания обучающегося на материале тренировки. Следует, по возможности, устранить действие отвлекающих внешних раздражителей (шум, яркий свет, посторонние голоса и т.п.), создать благоприятные температурные условия в помещении, где проходят занятия. Важно предупредить появление или ослабить действие уже возникших внутренних раздражителей (отвлекающие мысли, зуд, повышенное слюноотделение, позыв на кашель, напряженное состояние сфинктеров мочеиспускательного канала и прямой кишки, высоко поднятая диафрагма, затрудняющая дыхание и т.п.).

При слушании текста или при повторении его про себя необходимо не отвлекаться на посторонние звуки или другие раздражители. Требуется внимательно следить за содержанием текста и стараться как можно ярче представлять себе, то, что указано в тексте, ничего не пропуская. Если все же появляются посторонние мысли, нужно спокойно от них отвлечься и вновь сосредоточиться на предлагаемых упражнениях.

Если мешает, например, позыв на кашель, случайно возникший зуд или т.п., следует немедленно облегчить свое состояние и спокойно продолжать тренировку. Во избежании вынужденных перерывов следует перед тренировкой освободить кишечник и мочевой пузырь.

После приема пищи тренировочные занятия следует начинать не раньше чем через 1,5 часа.

В начале овладения методикой аутогенной тренировки следует широко использовать разнообразные дыхательные упражнения и упражнения на расслабление (контрастные, маховые, потряхивания и т.п.). Они помогают быстрее освоить аутотренинг.

Рекомендуется тренировать навык расслабления в условиях обывденной жизни: своевременно замечать излишне напряженные группы мышц и активно расслаблять их.

Необходимо также развивать способность воображения, образное мышление, обогащать эмоциональную память. Этому немало способствует чтение художественной литературы, интерес к изобразительному искусству, занятия сценическим творчеством в художественной самодеятельности и т.п.

Усвоение приемов аутогенной тренировки проходит особенно успешно в тех случаях, когда между руководителем группы и обучающимися установлен деловой и эмоциональный контакт. Если тренер, психолог или врач, руководящий аутогенной тренировкой, пользуется авторитетом и уважением спортсменов, а последние поняли возможность ее применения в спорте и добровольно согласились изучить этот метод, то успех в работе обеспечен. Большую роль в этом отношении играет вступительная беседа, содержание которой можно построить на материале данного методического письма.

Большое значение имеет последовательность изучения приемов аутогенной тренировки.

В начале овладения аутогенной тренировкой не рекомендуется давать сразу все словесные формулировки полным текстом. Их надо пополнять и усложнять постепенно.

Можно рекомендовать следующую последовательность изучения:

- 1) Для правой руки (для левшей начинать с левой):
 - а) расслабление, б) ощущение тяжести, в) ощущение тепла.
- Затем регуляция дыхания и сердечной деятельности.
Проделать на 2-х-3-х занятиях.

2) Для правой и левой руки (для левой - левой потом правой): а) расслабление, б) ощущение тяжести, в) ощущение тепла. Затем регуляция дыхания и сердечной деятельности.

Проделать на 2-х-3-х занятиях.

3) Для правой и левой руки и правой ноги: а) расслабление, б) ощущение тяжести, в) ощущение тепла.

Затем регуляция дыхания и сердечной деятельности.

Проделать на 2-х-3-х занятиях.

4) Для правой и левой руки, правой и левой ноги и мышц корпуса: а) расслабление, б) ощущение тяжести, в) ощущение тепла.

Затем регуляция дыхания и сердечной деятельности.

Проделать на 2-х-3-х занятиях.

5) для правой и левой руки, правой и левой ноги, мышц корпуса (в том же порядке) и лицевых мышц.

Затем регуляция дыхания и сердечной деятельности.

Проделать на 2-х-3-х занятиях.

После освоения приемов расслабления вводятся элементы целенаправленного самовнушения.

Следует иметь в виду, что умение произвольно расслаблять лицевые мышцы особенно важно при эмоциональных возбуждениях и напряжениях. Эмоции, которые человек переживает, всегда отражаются в мимике его лица. Эта роль мимических мышц лица глубоко связана с филогенетическим развитием человека. Научившись произвольно управлять тонусом мимических мышц, мы тем самым в какой-то степени приобретаем умение изменять, вызывать или подавлять возникающие эмоции.

Если выполнение словесных указаний, входящих в текст аутогенной тренировки, встречает затруднения в связи с неумением расслабить определенную группу мышц, рекомендуется использовать специальные дополнительные упражнения для выработки навыка расслабления. Описание таких дополнительных упражнений для обучающихся аутогенной тренировке дается в IV разделе настоящего методического письма. Эти упражнения могут применяться в разных условиях, по нескольку раз, в свободное время. Они способствуют ускорению овладения навыками расслабления и более эффективного применения аутогенной тренировки.

После освоения основных упражнений на расслабление проводятся упражнения на активизацию спортсмена к предстоящей деятельности.

Приемы выведения из состояния расслабления (покоя) и приемы активизации составляют важнейшую заключительную часть аутогенной тренировки. Эта часть особенно актуальна, когда аутогенная тренировка применяется перед соревнованием, перед ответственным выступлением спортсмена. Недостаточное внимание к ее выполнению может привести к нежелательным результатам - снижению активности спортсмена, сонливости, ослаблению мобилизационной готовности. Упражнения на активизацию должны быть проведены особенно четко, экспрессивно, в бодрящем эмоциональном тоне.

УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ

Овладев приемами аутогенной тренировки под руководством тренера, психолога или врача, спортсмен может применять ее самостоятельно.

Для подкрепления усвоенного навыка, во избежание угасания образовавшихся в процессе обучения условнорефлекторных связей, следует продолжать применение аутогенной тренировки систематически 2-3 раза в день.

Основное назначение усвоенных навыков аутогенной тренировки заключается в том, что они дают возможность произвольно регулировать свои состояния в любое время и в любом случае, когда в этом возникает практическая необходимость, например, перед выступлением в соревновании, в перерывах между выступлениями, после соревнования или после тренировочного занятия и др.

В зависимости от условий спортивной деятельности применение аутогенной тренировки может преследовать различные цели.

Аутогенная тренировка может быть применена спортсменами:

- 1) для снятия или снижения физического утомления после тренировочных занятий или соревнований и восстановления спортивной работоспособности;
- 2) для снятия или снижения общего нервного утомления, связанного с эмоциональным напряжением во время соревнования;
- 3) при неблагоприятных предсоревновательных и предстартовых состояниях, для успокоения при излишнем нервном возбуждении;
- 4) для борьбы с бессонницей.

Аутогенная тренировка может применяться также при перетренировке в качестве психотерапевтического средства в комплексе с другими средствами воздействия.

Учитывая различия в целевой направленности аутогенной тренировки, определяемой условиями спортивной деятельности, рекомендуется применять изложенные ниже варианты формулировок текста, длительности сеансов и последовательности приемов расслабления.

Аутогенная тренировка

в целях снятия или снижения физического утомления и восстановления спортивной работоспособности

Утомление характеризуется многообразными сдвигами в функциях организма, начиная с изменения химизма мышц и кончая особенностями протекания процессов высшей нервной деятельности и течения ряда психических процессов. По данным А.А.Ухтомского утомление — это расстройство нервной регуляции, ведущее к дискоординации функций организма. Наиболее существенным звеном в физиологическом механизме утомления является состояние центральной нервной системы. Так, например, нервные элементы двигательного анализатора при утомлении затормаживаются, что приводит к снижению скоростных и силовых показателей спортивных действий. В то же время при утомлении часто повышается мышечный тонус и, независимо от желания спортсмена, мышцы долго остаются напряженными. Это результат возбуждения подкорковых нервных центров и одно

проявлений дискоординации функций организма. По этой же причине при утомлении долго не восстанавливается работа сердца, уровень кровяного давления и т.п. У человека в состоянии утомления возникает потребность в отдыхе. Но в условиях соревнований, между повторными выступлениями, спортсмен часто не имеет достаточных условий для отдыха в обычном смысле слова.

Навык аутогенного расслабления позволяет спортсмену отвлечься от окружающих раздражителей при минимуме условий комфорта и в короткие сроки восстанавливать силы для дальнейшей борьбы. Глубокое мышечное расслабление и целенаправленная регуляция эмоциональных состояний (с помощью соответствующих представлений) рефлекторно нормализуют функции центральной нервной системы, а вместе с тем и восстанавливают работоспособность организма.

Аутогенная тренировка дает отдых от большой физической нагрузки как после соревнований, так и после тренировочных занятий. Систематическое ее применение в период усиленных тренировок является одним из средств профилактики перетренированности спортсмена.

Важнейшими факторами, способствующими снятию утомления при применении аутогенной тренировки, являются: физический покой, непринужденная поза, расслабление мышц, отвлечение от утомляющих раздражителей.

В этих случаях длительность сеансов аутогенной тренировки желательна не менее 30 минут, с засыпанием и последующим выходом в активное состояние.

В случаях перетренированности спортсмена аутогенную тренировку следует применять утром после пробуждения, днем во время отдыха и вечером перед сном. Длительность сеансов днем должна быть так же не менее 30-ти минут. В дневном сеансе следует добиваться засыпания, которое дает полный отдых и лучше восстанавливает силы спортсмена.

Если сеанс применяется через длительный промежуток времени после физической нагрузки (спустя 40 и более минут), то рекомендуется следующая последовательность приемов:

- 1) вводная часть - установка на состояние покоя и отдыха;
- 2) расслабление мышц рук;
- 3) расслабление мышц ног;
- 4) расслабление мышц корпуса;
- 5) расслабление лицевых мышц;
- 6) регуляция дыхания;
- 7) регуляция сердечной деятельности;
- 8) выход из состояния расслабления;
- 9) активизация.

П о л н ы й т е к с т
а у т о г е н н о й т р е н и р о в к и
(на 30-40 мин)

- I. Мне удобно и хорошо, я отдыхаю.
Я расслабляюсь.
Все тело отдыхает.
Не чувствую никакого напряжения.
Лежу спокойно.
Все мышцы расслаблены.
Я отдыхаю.
2. Расслаблены мышцы правой (левой) руки.
Расслаблены мышцы плеча.
Плечо опущено вниз (для положения сидя).
Расслаблены мышцы предплечья.
Расслаблены мышцы кисти правой (левой) руки и пальцев.
Вся рука расслаблена.
Она лежит неподвижная, тяжелая.
Она висит (при положении сидя) тяжелая.
Чувствую тяжесть во всей руке.
Она тяжелая и я не могу ее поднять.
Волна тепла проходит по правой (левой) руке.
Тепло доходит до пальцев руки.

Тепло пульсирует в кончиках пальцев правой (левой) руки.

Чувствую приятное тепло во всей руке.

(Повторяется для другой руки).

3. Расслаблены мышцы правой (левой ноги).

Мышцы бедра расслаблены.

Расслаблены мышцы голени.

Стопа лежит свободно и расслаблена.

Вся нога расслаблена.

Она неподвижная и тяжелая.

Ощущаю тяжесть бедра и голени.

Нога тяжело опирается (при положении сидя).

Чувствую тяжесть всей ноги.

Не могу ее поднять.

Волна тепла проходит по правой (левой ноге).

Приятное тепло струится по бедру и голени.

Чувствую тепло в стопе и пальцах ноги.

Чувствую приятное тепло во всей ноге.

(Повторяется для другой ноги).

4. Все тело расслаблено.

Расслаблены мышцы спины.

Плечи опущены.

Расслаблены грудные мышцы.

Чувствую тяжесть расслабленного тела.

Расслаблены мышцы живота.

Волна тепла согревает верхнюю половину живота.

Чувствую приятное тепло во всем теле.

5. Голова лежит удобно и спокойно.

Голова свободно опущена (при положении сидя).

Расслаблены мышцы лица.

Брови свободно разведены.

Лоб разгладился.

Веки опущены и мягко сомкнуты.
Расслаблены крылья носа.
Расслаблены мышцы рта.
Губы слегка приоткрыты.
Мышцы челюстей расслаблены.
Чувствую прохладу на коже лба.
Все лицо спокойно, без напряжения.

6. Я отдыхаю.
Чувствую себя легко и непринужденно.
Дышу свободно и легко.
Дышу ровно и спокойно.
Прохладный воздух приятно холодит ноздри.
Приятная свежесть вливается в легкие.
Мне дышится легко и свободно.
Дышу спокойно.
Мне приятно.
Я отдыхаю.

7. Сердце успокаивается.
Все реже сокращения сердца.
Оно бьется ровно и спокойно.
Оно совсем спокойное.
Я уже не замечаю его биения.
Я не ощущаю своего сердца.
Спокойно и ровно бьется сердце.
Мне приятно.
Я отдыхаю.

8. Выход из состояния расслабления:
Я отдохнул.
Чувствую себя освеженным.
Дышу глубоко.
С каждым вдохом уходит тяжесть мышц.
Дышу часто и глубоко.
Усиливается напряжение в мышцах рук и ног.

Чувствую бодрость и свежесть во всем теле.

Хочется встать и действовать.

Я полон сил и бодрости.

Мышцы рук, ног, всего тела напряжены.

Потягиваюсь.

Открываю глаза.

Встаю!

9. Активизация: быстро встать; руки поднять и развести в стороны; сделать глубокий вдох; при вдохе задержать дыхание, затем напряженно и глубоко выдохнуть. Сделать разминку (содержание разминки определяется характером последующей деятельности спортсмена).

В тех случаях, когда спортсмен для восстановления работоспособности или снижения утомления располагает небольшим промежутком времени (несколько минут, например, между отдельными спортивными упражнениями), можно применить приемы аутогенной тренировки в сокращенном виде, обеспечивающие расслабление в течение 4-5 минут. При этом количество приемов и текст аутогенной тренировки сокращается соответственно лимиту времени и особенностям физической нагрузки. Изменяется вместе с тем и последовательность упражнений в связи с необходимостью прежде всего урегулировать процессы дыхания и сердечной деятельности.

С о к р а щ е н н ы й т е к с т
а у т о г е н н о й т р е н и р о в к и
(на 3-4 мин)

1. Я отдыхаю.
Я расслаблен.
Все тело отдыхает.
Не чувствую никакой усталости.
Я отдыхаю.
2. Дышу свободно и легко.
Дышу ровно и спокойно.

3. Сердце успокаивается.
Все реже сокращения сердца.
Оно бьется ровно и ритмично.
4. Расслаблены мышцы правой руки.
Расслаблены мышцы левой руки.
Плечи расслаблены и опущены.
Руки расслаблены.
Чувствую тяжесть рук.
Приятное тепло чувствую в руках.
5. Расслаблены мышцы правой ноги.
Расслаблены мышцы левой ноги.
Мышцы ног расслаблены.
Они неподвижные и тяжелые.
Приятное тепло ощущаю в ногах.
6. Все тело расслаблено.
Расслаблены мышцы спины.
Расслаблены мышцы живота.
Чувствую приятное тепло во всем теле.
7. Расслаблены мышцы лица.
Брови свободно разведены.
Лоб разгладился.
Веки опущены и мягко сомкнуты.
Расслаблены мышцы рта.
Все лицо спокойное, без напряжения.
8. Я отдохнул.
Чувствую себя освеженным.
Дышу глубоко.
С каждым вдохом уходит тяжесть мышц.
Дышу часто и глубоко.
Чувствую бодрость и свежесть во всем теле.
Открываю глаза.
Хочется встать и действовать.
Я полон сил и бодрости.

9. **Активизация:** быстро, рывком встать; руки поднять и развести в стороны; сделать глубокий вдох; при вдохе задержать дыхание, затем напряженно и глубоко выдохнуть. Сделать разминку.

Аутогенная тренировка в целях снятия или снижения нервного утомления, связанного с эмоциональным напряжением во время соревнования

Общее нервное напряжение, например, при длительном ожидании ответственного выступления на спортивном соревновании, вызывает большое нервное утомление и спортсмен может как бы "перегореть" еще до выступления.

В этих случаях аутогенная тренировка может способствовать сохранению необходимой бодрости, освобождает от общего состояния напряжения, раскрепощает от состояния скованности.

Прежде чем принять основное положение (лежа или сидя), следует выполнить несколько упражнений на расслабление отдельных групп мышц и свободных дыхательных упражнений.

Важнейшими факторами, способствующими освобождению от нервного или эмоционального напряжения при применении аутогенной тренировки являются:

- расслабление мышц и раскрепощение двигательного аппарата;
- активное переключение внимания на выполняемые упражнения;
- создание состояния свободы от навязчивых мыслей, от напряжения ожидания.

В этих случаях длительность сеанса аутогенной тренировки (если она применяется, например, участником соревнований, ожидающим своей очереди между выступлениями) должна быть рассчитана примерно на 5-10 минут с учетом конкретных условий длительности перерывов.

Т е к с т
а у т о г е н н о й т р е н и р о в к и

1. Я отдыхаю.
Освобождаюсь от всякого напряжения.
Расслабляюсь.
Чувствую себя свободно и легко.
Я спокоен
Я ничего не ожидаю.
Освобождаюсь от скованности и напряжения.
Все тело расслаблено.
Мне легко и приятно.
Я отдыхаю.
2. Расслаблены мышцы правой руки.
Расслаблены мышцы плеча, предплечья.
Расслаблены мышцы кисти правой руки и пальцев.
Расслаблены мышцы левой руки.
Расслаблены мышцы плеча и предплечья.
Расслаблены мышцы кисти левой руки и пальцев.
Обе руки расслаблены.
Они лежат неподвижные и тяжелые.
Чувствую тяжесть в руках.
Приятное тепло проходит по рукам.
Тепло доходит до пальцев.
Тепло пульсирует в кончиках пальцев.
3. Расслаблены мышцы правой ноги.
Расслаблены мышцы бедра и голени.
Стопа лежит свободно и расслаблена.
Расслаблены мышцы левой ноги.
Расслаблены мышцы бедра и голени левой ноги.
Стопа лежит свободно и расслаблена.
Обе ноги расслаблены.
Чувствую тяжесть ног.

- Приятное тепло ощущаю в ногах.
Чувствую тепло в стопе и кончиках пальцев.
Мне приятно.
Я освободился от всякого напряжения.
Чувствую себя свободно и легко.
Я совершенно спокоен
4. Все тело расслаблено.
Расслаблены мышцы спины.
Плечи опущены.
Расслаблены грудные мышцы.
Чувствую тяжесть расслабленного тела.
Расслаблены мышцы живота.
Чувствую приятное тепло во всем теле.
5. Голова лежит удобно и спокойно (при положении лежа).
Голова свободно опущена (при положении сидя).
Расслаблены мышцы лица.
Брови свободно разведены.
Лоб разгладился.
Веки опущены и мягко сомкнуты.
Расслаблены крылья носа.
Расслаблены мышцы рта.
Губы слегка приоткрыты.
Расслаблены мышцы челюстей.
Чувствую прохладу на коже лба.
Все лицо спокойное, без напряжения.
6. Я полностью освободился от напряжения.
Все тело расслаблено.
Чувствую себя легко и непринужденно.
Дышу свободно и легко.
Дышу ровно и спокойно.
Прохладный воздух приятно холодит ноздри.
Приятная свежесть вливается в легкие.
7. Сердце бьется ровно и спокойно.
Сердце бьется ритмично.
Я уже не замечаю его биения.

- Чувствую себя легко и непринужденно.
Мне приятно.
Я отдыхаю.
8. Я отдохнул.
Чувствую себя освеженным.
Дышу глубоко.
Чувствую легкость во всем теле.
Чувствую бодрость во всем теле.
Чувствую бодрость и свежесть.
Открываю глаза.
Хочется встать и действовать.
Я полон сил и бодрости.
Я готов к новой борьбе.
Встаю!
9. Активизация: быстро рывком встать; руки поднять и развести в стороны; сделать резкий и глубокий вдох; при вдохе задержать дыхание, затем напряженно и глубоко выдохнуть.
Сделать разминку.

Аутогенная тренировка в целях снятия или снижения
неблагоприятных эмоциональных состояний перед
стартом или соревнованием и успокоения при излишнем
нервном возбуждении

Эмоции человека возникают по механизму условного и безусловного рефлексов. При этом принимают участие многочисленные структуры головного мозга: подкорковые отделы, ретикулярная формация, кора головного мозга. Центры глубоких отделов мозга, связанные с нервным механизмом эмоций, вызывают функциональные сдвиги в деятельности внутренних органов — сердца, легких, желез внутренней секреции и др. Изменения возбудимости ретикулярной формации, возникающие в результате нервных импульсов из коры головного мозга, вторично влияют на уровень возбудимости коры.

При нервном перевозбуждении, переживании эмоций сильного волнения, беспокойства, "предстартовой лихорадки" двигательные участки коры бывают перевозбуждены, что приводит к ухудшению спортивных результатов. Поэтому спортсмен должен уметь своевременно регулировать неблагоприятные эмоциональные состояния, возникающие перед соревнованием или перед стартом.

Применение аутогенной тренировки снимает излишнее возбуждение двигательных корковых отделов мозга, уравнивает взаимоотношение процессов нервного возбуждения и торможения в коре и подкорке. Заключительная часть тренировки, с ее приемами выхода из состояния расслабления и активизацией, обеспечивает необходимый стенически эмоциональный тонус и нужную двигательную активность.

Важнейшими факторами, способствующими регуляции состояния эмоционального возбуждения при применении аутогенной тренировки являются:

- отвлечение внимания от возбуждающих или подавляющих раздражителей;
- фиксация внимания на положительных, приятных состояниях;
- создание состояния спокойствия, равновесия, а затем и бодрости; здоровой активности.

В подобных случаях, когда аутогенная тренировка применяется незадолго до начала соревнования или выхода на старт, длительность ее сокращается до 5-10 минут. При этом засыпание не рекомендуется.

Тренировка может проводиться лежа или сидя, в зависимости от имеющихся условий.

Т е к с т
а у т о г е н н о й т р е н и р о в к и
(по 5-10 мин)

- I. Я спокойно отдыхаю.
Меня ничто не волнует,
ничто не беспокоит.
Я ни о чем не думаю.
Чувствую полный покой.

Мое тело расслаблено.

Мне хорошо и приятно.

Я спокойно отдыхаю.

2. Расслаблены мышцы правой руки.
Расслаблены мышцы левой руки.
Плечи расслаблены и опущены.
Руки расслаблены.
Чувствую тяжесть рук.
Приятное тепло чувствую в руках.
3. Расслаблены мышцы правой ноги.
Расслаблены мышцы левой ноги.
Мышцы ног расслаблены.
Ноги неподвижные и тяжелые.
Приятное тепло ощущаю в ногах.
4. Все тело расслаблено.
Расслаблены мышцы спины.
Расслаблены мышцы живота.
Чувствую приятное тепло во всем теле.
5. Расслаблены мышцы лица.
Брови свободно разведены.
Лоб разгладился.
Веки опущены и мягко сомкнуты.
Расслаблены крылья носа.
Расслаблены мышцы рта.
Губы слегка приоткрыты.
Мышцы челюстей расслаблены.
Чувствую прохладу на коже лба.
Все лицо спокойное, без напряжения.
6. Дышу свободно и легко.
Приятная свежесть вливается в легкие.
Мне дышится легко и свободно.
Мне приятно.
и отдыхаю.

7. Сердце бьется спокойно.
Оно бьется ровно и ритмично.
Я уже не замечаю его биения.
Оно совсем спокойно.
Мне приятно и хорошо.
8. Я отдохнул.
Чувствую себя освеженным.
Дышу глубоко.
Чувствую бодрость и свежесть во всем теле.
Я полон сил и бодрости.
Хочется встать и действовать.
Открываю глаза.
Встаю!
9. Активизация: быстро встать; руки поднять и развести в стороны; сделать резкий и глубокий вдох, при вдохе задержать дыхание, затем напряженно и глубоко выдохнуть.
Сделать разминку.

Аутогенная тренировка в целях борьбы с бессоницей

Сон с физиологической точки зрения представляет собой глубокое разлитое торможение нервных клеток коры головного мозга. По данным физиологических исследований последних лет определенное отношение к механизму сна имеет так называемая ретикулярная формация, представляющая нервное образование особой структуры в глубоких отделах головного мозга. Именно благодаря влиянию ретикулярной формации и наступает торможение клеток коры, обуславливающее сон.

Ретикулярная формация имеет отношение и к механизму эмоций. Отсюда становится понятным, почему переживания эмоционального возбуждения и напряжения в период спортивных соревнований неблагоприятно сказывается на сне спортсменов:

торможение коры мозга своевременно не наступает, сон нарушается, человек с трудом засыпает или рано просыпается, видит тревожные сны, просыпается среди ночи. Все это сокращает время сна, делает его неглубоким и нарушает необходимый для организма отдых.

Аутогенная тренировка способствует нормализации соотношения процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, подкорковых центрах и предупреждает нарушения сна, а в случаях его расстройства способствует засыпанию и спокойному, глубокому сну.

Важнейшими факторами, способствующими нормализации сна при применении аутогенной тренировки являются:

- отвлечение от тревожных мыслей;
- фиксация внимания на монотонно и однообразно повторяемом тексте;
- создание состояния покоя и отдыха.

Аутогенная тренировка проводится в положении лежа с закрытыми глазами.

В этих случаях аутогенную тренировку следует применять регулярно, по возможности в одни и те же часы перед сном. Вначале может потребоваться полное проговаривание текста (и даже повторное), но со временем сон наступает уже при первых словах текста.

Текст вывода из состояния расслабления, естественно, не применяется.

Исходная поза должна быть принята наиболее удобная и привычная для данного человека при засыпании.

Т е к с т

а у т о г е н н о й т р е н и р о в к и

- I. Я лежу спокойно.
Мне удобно и хорошо.
Я спокоен
Мне приятно ни о чем не думать.
Медленно течет время.
Веки смыкаются.
Я ничего не вижу и не слышу,

Погружаюсь в тишину.
Чувствую полный покой ...
... полный покой.

2. Расслаблены мышцы правой руки.
Расслаблены мышцы левой руки.
Плечи расслаблены и опущены.
Обе руки расслаблены.
Чувствую тяжесть рук.
Приятное тепло чувствую в руках и в кончиках пальцев.
Чувствую полный покой ... полный покой ...
3. Расслаблены мышцы правой ноги.
Расслаблены мышцы левой ноги.
Мышцы ног расслаблены.
Ноги неподвижные и тяжелые.
Приятное тепло ощущаю в ступнях и в пальцах ног.
Чувствую полный покой ... полный покой...
4. Все тело расслаблено.
Расслаблены мышцы спины.
Расслаблены мышцы живота.
Чувствую приятное тепло во всем теле.
Чувствую полный покой ... полный покой...
5. Расслаблены мышцы лица.
Брови свободно разведены.
Лоб разгладился.
Веки опущены и мягко сомкнуты.
Расслаблены крылья носа.
Расслаблены мышцы рта.
Губы слегка приоткрыты.
Мышцы челюстей расслаблены.
Чувствую прохладу на коже лба.
Все лицо спокойное, без напряжения.
6. Дышу спокойно и ровно.
Дышу медленно и спокойно.
Сердце бьется ровно и ритмично.
Оно совсем спокойно.
Все тело расслаблено.

Приятное тепло ощущаю во всем теле.

Чувствую полный покой ... полный покой ...

Если эмоциональное возбуждение сильное и сон долго не наступает, текст аутогенной тренировки проговаривается повторно до засыпания.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ НАВЫКОВ РАССЛАБЛЕНИЯ

Д л я м ы ш ц г о л о в ы , л и ц а

1. Исходное положение - руки за голову, пальцы "в замок".

Наклоны головы вперед; при опускании головы преодолевать руками сопротивление мышц шеи, при поднимании - оказывать руками сопротивление.

Повторить 5-7 раз; произносить про себя "мышцы шеи напряжены".

Исходное положение - то же. Расслабить мышцы шеи, опустить голову вперед; то же самое, откидывая голову вправо, влево, назад.

Повторить 5-7 раз в каждую сторону; произносить про себя "мышцы шеи расслаблены".

2. Напрячь мышцы лба, поднять брови вверх.

Повторить 5-7 раз; произносить про себя "мышцы лба напряжены".

Сводя брови к переносице и расслабляя их, расслабить мышцы лба.

Повторить 5-7 раз; произносить про себя "мышцы лба расслаблены".

3. Округлить крылья носа и напрячь их.

Повторить 5-7 раз; произносить про себя "крылья носа напряжены".

Расслабить крылья носа.

Повторить 5-7 раз; произносить про себя "крылья носа расслаблены".

4. Опустить веки и напряженно сомкнуть их.

Повторить 5-7 раз "веки напряжены".

Оставляя веки сомкнутыми, расслабить их.

Повторить 5-7 раз; произносить про себя "мои веки расслаблены и мягко сомкнуты".

5. Крепко сжать челюсти, сомкнуть губы.

Повторить 5-7 раз; произносить про себя "челюсти сжаты, губы сомкнуты, мышцы напряжены".

Свободно опустить нижнюю челюсть, разомкнуть зубы, губы слегка касаются друг друга (рот может быть полуоткрыт).

Повторить 5-7 раз; произносить про себя "нижняя челюсть свободно опущена".

6. Кончик языка прижать к мягкому небу над зубами, язык напрячь.

Повторить 5-7 раз; произносить про себя "язык напряжен".

Расслабить язык, опустить его на дно рта.

Повторить 5-7 раз; произносить про себя "язык расслаблен на дне рта".

Выполняя эти упражнения, надо стремиться к тому, чтобы неупражняемые в данный момент мышцы лица и тела были расслаблены. Дышать следует ровно и спокойно. Внимание должно быть сосредоточено на состоянии упражняемой мышцы. Важно добиться ярких представлений о мышечном чувстве, связанном с расслаблением и напряжением различных групп мышц.

После некоторой тренировки навыка расслабления и упрочения его условнорефлекторных связей со словесными формулировками удастся на фразу "мышцы лица расслаблены" легко расслабить все мимические мышцы.

Д л я м ы ш ц р у к

1. Исходное положение - основная стойка.

Руки вперед, пальцы сжать в кулаки - вдыхая, напрячь мышцы кисти, предплечья, плеча и задержать дыхание.

Повторить 3-5 раз; произносить про себя "мышцы рук напряжены".

С выдохом расслабить мышцы; руки свободно падают вниз, совершая несколько маятникообразных движений.

Повторить 3-5 раз; произносить про себя "мышцы рук расслаблены; руки тяжелые и расслабленные".

2. Исходное положение - основная стойка.

Вдыхая, руки вверх, параллельно друг другу, кисти сжать в кулак, напрячь мышцы рук и задержать дыхание.

Повторить 3-5 раз; произносить про себя "мышцы рук напряжены".

С выдохом расслабить кисть, предплечье, плечо.

Повторить 3-5 раз; произносить про себя "мышцы рук расслаблены; руки тяжелые и расслабленные".

3. Ходьба (обращать внимание на расслабление мышц рук, добиваться свободы движения в плечевом суставе, следить чтобы пальцы не были сжаты в кулак).

Д л я м ы ш ц н о г

1. Исходное положение - стойка ноги врозь на ширине плеч.

Вдыхая, напрячь мышцы стоп, голеней, бедер, ягодиц и задержать дыхание.

Повторить 2 раза; произносить про себя "мышцы ног напряжены".

Выдыхая, перенести тяжесть тела на правую ногу, расслабить мышцы левой ноги, несколько согнуть ее в колене и приблизить к правой. То же для другой ноги.

Повторить 2 раза для каждой ноги; произносить про себя "левая (правая) нога расслабленная и тяжелая".

2. Исходное положение - "поза кучера".

Вдыхая, напрячь мышцы стоп, голеней, бедер и задержать дыхание. С усилием прижать стопы к полу.

Повторить 2-3 раза; произносить про себя "мышцы ног напряжены".

Выдыхая, расслабить мышцы бедер, голеней, стоп.

Повторить 2-3 раза; произносить про себя "мышцы ног расслаблены; стопы тяжело давят на опору".

3. Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела, ладонями вниз; ноги вместе, носки слегка разведены.

Вдыхая, поднять правую ногу вверх до 90° ; напрячь мышцы стопы, голени, бедра. То же для другой ноги.

Повторить 2 раза для каждой ноги; произносить про себя "мышцы правой (левой) ноги напряжены".

Выдыхая, расслабить мышцы голени и стопы, опустить ногу в исходное положение и расслабить мышцы бедра.

Повторить 2 раза для каждой ноги, произносить про себя "мышцы правой (левой) ноги расслаблены; нога тяжелая и расслабленная".

4. Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела, ноги под углом 90° к полу, колени свободно разведены.

Вдыхая, привести бедра и голени; напрячь мышцы стоп, голеней, бедер и задержать дыхание. Стопы прижать к опоре.

Повторить 3-5 раз; произносить про себя "мышцы ног напряжены".

Выдыхая, расслабить мышцы ног.

Повторить 3-5 раз; произносить про себя "мышцы ног расслаблены".

При выполнении упражнений для мышц рук и ног фиксировать внимание на мышечном чувстве напряжения и расслабления.

Для диафрагмы и дыхательной мускулатуры

1. Исходное положение — лежа на спине, левую кисть положить на живот, правую на грудь; сосредоточить внимание на дыхании.

Дышать свободно без напряжения.

Произносить про себя: "дыхание ровное и спокойное; дышится само собой".

Продолжительность упражнения от 1 до 3 минут.

2. Исходное положение то же. Начать вдох, выпячивая живот кверху (диафрагма в этот момент опускается вниз), продолжить его, расширяя грудную клетку; после этого несколько поднять плечи и ключицы, что даст возможность заполнить верхушки легких воздухом. Задержать дыхание на 3 сек; произнести про себя "дыхательные мышцы напряжены".

Свободно без усилия выдохнуть. Произнести про себя "дыхательные мышцы и диафрагма расслаблены".

Не производить следующего цикла движений, пока не появится потребность вдохнуть.

Проделать 5-7 дыхательных циклов.

Для вызова ощущения прохлады
на коже лба

Сосредоточьте внимание на дыхании. Дышать ровно и спокойно. При вдохе струя воздуха приятно холодит ноздри, полость носа. Обратит на это внимание. Распространить мысленно ощущение прохлады на верхнюю половину лица, кожу лба.

Повторить несколько раз на вдохе "кожа лба слегка прохладна".

Для активизации представлений

Для успеха в расслаблении перед основными упражнениями аутогенной тренировки целесообразно использовать имеющиеся в памяти, относящиеся к личному опыту, ситуационные представления, связанные с состоянием расслабления и отдыха.

Ниже дается несколько примеров подобного рода. Очень важно использовать материал личного опыта, представить знакомую конкретную ситуацию. Возникшее представление приведет к хорошему мышечному расслаблению и формулы аутотренинга на этом фоне будут легче усваиваться.

Находясь в одном из исходных для аутогенной тренировки положений закрыть глаза. Ярко представить себе:

а) вы лежите на теплом песке пляжа. Он приятно согревает тело. Кожа уже обсохла после купания и солнце мягко припекает. Порывы легкого ветра холодят кожу лба. Не хочется двигаться. Тело как будто растворилось в теплом воздухе летнего дня;

б) вы плывете в теплой и тихой морской воде, вы перевернулись на спину, совершенно расслабились и закрыли глаза. Тело почти невесомо. Оно потеряло границы. Вас слегка покачивает;

в) вы лежите в мягкой покойной постели. Это постель, в которой вы привыкли отдыхать, вам удобно. Вы сегодня много тренировались, много работали и приятная усталость как-то особенно сильно навалилась на вас сейчас. Она вдавила ваше тело в постель. Тяжелые руки. Тяжелые неподвижные ноги. Вам не хочется двигаться. Не хочется думать. Тишина. Покой. Отдых.

В заключение необходимо отметить, что успешное применение спортсменами в процессе тренировки и соревнований аутогенной тренировки возможно лишь после тщательного усвоения этого метода под руководством специально подготовленного врача или психолога.

Ниже помещаются фотографии, иллюстрирующие правильные положения спортсменов при проведении аутогенной тренировки: 1/ поза при аутогенной тренировке в положении сидя; 2/ групповое проведение аутогенной тренировки в положении сидя; 3/ групповое проведение аутогенной тренировки в положении лежа; 4/ выражение лица спокойное, лицевые мышцы не напряжены; 5/ расслабление лицевых мышц при засыпании.



Φοτο Ι

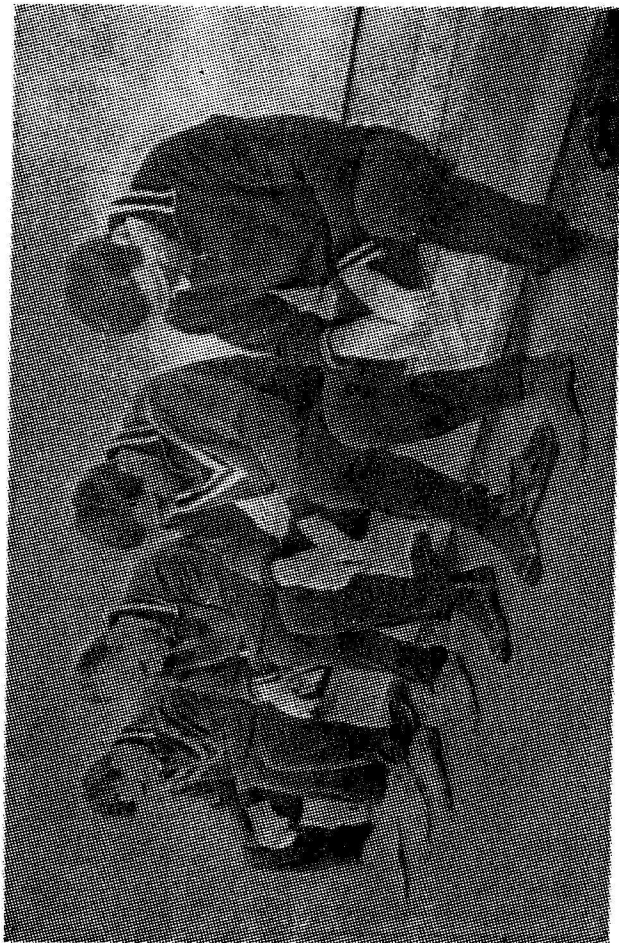
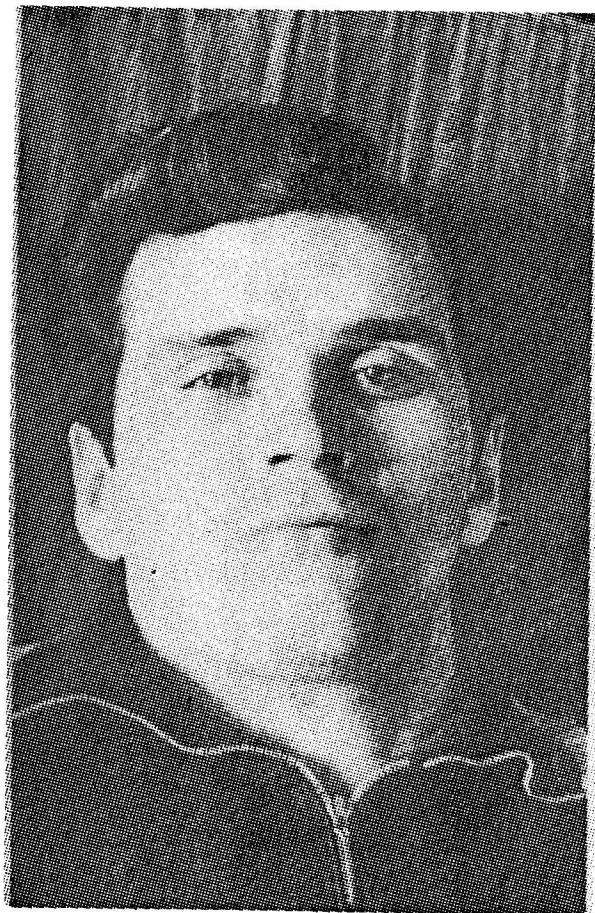


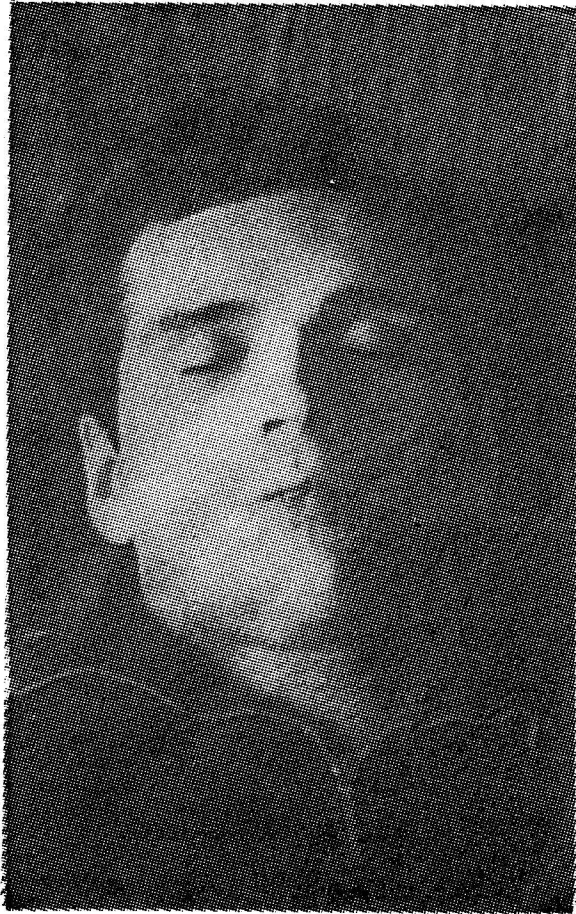
ФОТО 2



ФОТО 3



Φοτο 4



Φοτο 5

ЛИТЕРАТУРА

О.П. Барановская, А.С. Ромэн, А.М. Свядоц. Электрическая активность головного мозга во время аутогенной тренировки. Материалы научной конференции психиатров республик Средней Азии и Казахстана. Фрунзе, 1961.

Г.С. Беляев. Первая ступень аутогенной тренировки в амбулаторных и стационарных условиях, Сборник "Вопросы психотерапии". М., 1966, стр. 31.

Т.Л. Бортник. Об одном из вариантов метода Шульца. Сборник "Вопросы психотерапии". М., 1966, стр. 32.

И.М. Виш. Внушение и аутогенная тренировка как средство восстановления нервной деятельности. Сборник "Вопросы психотерапии". М., 1966, стр. 37.

Б.А. Вяткин, А.Е. Кондаков, Б.С. Валуев. Опыт психологической подготовки лыжников-гонщиков (пособие для тренеров). Пермь, 1966.

Я.Р. Гасуль. Применение метода аутогенной тренировки в сочетании с гипнотерапией и мотивированным самовнушением. Материалы научных заседаний 1961-1962 гг. (Харьковское научное медицинское общество). Киев, 1965, стр. 397.

Н.В. Иванов. Аутогенная тренировка (рецензия на книгу И.Х. Шульца). Журнал невропатологии и психиатрии им. С.С. Корсакова, 1962, т. 62, вып. 5.

Л. Каганов. Некоторые методы регуляции состояний спортсмена. Журнал "Спорт за рубежом", 1965, № 6, 7, стр. 13.

Х. Клейнзорге, Г. Клюмбиес. Техника релаксации (пер. с немецкого). М., 1965.

М.С. Лебединский, В.Н. Мясичев. Введение в медицинскую психологию. Л., 1966, стр. 338.

М.С. Лебединский. Методическое письмо по вопросам психотерапии. М., 1965, стр. 18.

К.И. Мировский, А.Н. Шогам. О некоторых клинико-физиологических показателях психотонической (аутогенной) тренировки при неврозах. Тезисы докладов (4-й Всесоюзный съезд невропатологов и психиатров). М., 1963, т. I, стр. 325.

К.И. Мировский. К вопросу о методе аутогенной тренировки и его модификации. Материалы научных заседаний 1961-1962 гг. (Харьковское научное медицинское общество). Киев, 1965, стр. 396.

К.И. Мировский, А.Н. Шогам. О некоторых клинико-физиологических показателях психотонической (аутогенной) тренировки. Сборник "Пограничные состояния". М., 1965, стр. 392.

К.И. Мировский. Динамика аффективных расстройств при лечении неврозов методом психотонической тренировки. Тезисы и рефераты докладов (22-ая Научная сессия Харьковского научно-исследовательского института неврологии и психиатрии). Харьков, 1965, стр. 222.

К.И. Мировский, А.Н. Шогам. Применение метода психотонической тренировки в санаторно-курортных условиях. Психотерапия в курортологии. Киев, 1966, стр. 235.

Д. Миллер-Хегеман. К теории и практике аутогенной тренировки. Журнал невропатологии и психиатрии им. С.С. Корсакова, 1962, т. 62, вып. №10, стр. 1517.

И.М. Перекрестов. Модификация метода аутогенной (психотонической) тренировки. Сборник "Психоневрологическая и нейрохирургическая помощь на железнодорожном транспорте", Харьков, 1964.

И.М. Перекрестов. Метод аутогенной тренировки по материалам зарубежной печати. Сборник "Материалы научных заседаний 1961-1963 гг. (Харьковское научное медицинское общество)". Киев, 1965, стр. 395.

И.М. Перекрестов. Аутогенная (нейрососудистая) тренировка в клинике нервных болезней. Сборник "Вопросы психотерапии". М., 1966, стр. 60.

Л.Н. Радченко. Опыт аутогенной тренировки борцов. Теория и практика физической культуры и спорта, 1966, № II.

А.С. Ромэн. Влияние аутогенной тренировки на температуру кожи. Материалы научной конференции психиатров республик Средней Азии и Казахстана. Фрунзе, 1961.

А.С. Ромэн. Влияние аутогенной тренировки на некоторые вегетативные и психические процессы. Автореферат кандидатской диссертации. Караганда, 1963.

А.С. Ромэн. О произвольном изменении температуры кожи под влиянием самовнушения. Журнал "Здравоохранение Казахстана", 1963, 3, стр. 68.

Т. Рыбакова, В. Ягодин. Что такое аутогенная тренировка. Журнал "Легкая атлетика", 1966, № 10.

А.М. Свядощ. Неврозы и их лечение. М., 1959,

А.М. Свядощ. О физиологических основах и клиническом применении некоторых методов релаксации. Материалы научной конференции психиатров республик Средней Азии и Казахстана. Фрунзе, 1961.

А.М. Свядощ. Восприятие и запоминание речи во время естественного сна. Сборник "Вопросы психологии", 1962, №1, стр. 69.

А.М. Свядощ, А.С. Ромэн. Аутогенная тренировка и ее значение для понимания патогенеза и терапии неврозов. Сборник "Пограничные состояния". М., 1965, стр. 385.

А.М. Свядощ, А.С. Ромэн. Об аутогенной тренировке и ее терапевтическом применении. Сборник "Вопросы психотерапии". М., 1966, стр. 62.

А.М. Свядоц. К вопросу о аутогенной тренировке. "Журнал невропатологии и психиатрии им. С.С. Корсакова", 1966, № 8, стр. 1293.

А.М. Свядоц, А.С. Ромэн. Применение аутогенной тренировки в психотерапевтической практике. Техника самовнушения. Караганда, 1966.

К.А. Скворцов. Аутогенная тренировка. Психосоматические корреляции (рецензия). "Журнал невропатологии и психиатрии им. С.С. Корсакова", 1966, № I, стр. 151.

P. Aboulker, L. Chertok, M. Sapir; La Relaxation. Paris. 1959.

AUTOGENES TRAINING. Correlationes Psychosomaticae. Herausgegeben von Wolfgang Zuther (Monreal-Canada). Georg Thieme Verlag. Stuttgart. 1965.

E. Jacobson; Progressive relaxation, a physiological and clinical investigation of muscular states and their significance in psychology and medical practice. Chicago-London. 1938.

H. Kleinsorge, G. Klumbies: Technik der Relaxation-Selbstentspannung. Jena. 1961.

M. Machač; Předstartovní stavy a možnosti jejich autoregulačního zvládnutí. Teorie a praxe telesné výchovy. IO-II, 1962.

M. Machač, M. Moravec: Vykyvy tepove frekvence behem relaxacnich a aktivacnich fasi psychologického autoregulačního zasahu, Československa psychologie, 4, 1964.

D. Muller-Hagemann, Ch. Kohler-Hoppe: Über neue Erfahrungen mit dem Autogenen Training. Psychiat., Neurol., med. Psychol., 3, 1962.

G. Schultz: Das autogene Training. 10 Auflage. Stuttgart. Georg Thieme Verlag. 1959.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Психофизиологические основы метода аутогенной тренировки	3
Указания к обучению приемам аутогенной тренировки . . .	13
Указания к проведению аутогенной тренировки в спортивной практике	19
Аутогенная тренировка в целях снятия или снижения физического утомления и восстановления спортивной работоспособности	20
Аутогенная тренировка в целях снятия или снижения нервного утомления, связанного с эмоциональным напряжением во время соревнования	27
Аутогенная тренировка в целях снятия или снижения неблагоприятных эмоциональных состояний перед стартом или соревнованием и успокоения при излишнем нервном возбуждении	30
Аутогенная тренировка в целях борьбы с бессонницей	33
Упражнения для выработки навыков расслабления.	37
Литература	43

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

Методическое письмо

Редактор Ф. Розина. Корректор А. Домбровская

Сдано в набор 1.УІ-67 г. Подписано к печати 25.УІ-67 г.

**Объем 3 п.л., 2,75 уч. изд. л.
Тираж 1600. Зак. 59. Цена 17 коп.**

№ Д90656 от 7/УІІ-67 г.

Офсетное производство ГЦОЛИФКа

Москва, ул. Казакова, 18