**Методы саморегуляции стресса**

Изменение направления мыслей. Этот прием нередко называют еще «отвлечение» или «переключение». Суть его в следующем. Известно, что борьба спортсмена с тревогой, возникающей накануне старта, с нарастающим волнением отнимает подчас больше нервной энергии, чем реальное выступление в соревнованиях. Между тем доказано, что если спортсмен сумеет отвлечься от навязчивых мыслей о предстоящем старте, нервный потенциал его сохраняется.

Переключение достигается тем, что спортсмен накануне соревнований старается заняться делом, которое полностью или почти полностью занимает его мысли:, читает интересную книгу, слушает любимую музыку, смотрит захватывающий спектакль или кинофильм, рыбачит и т. д. Некоторые незадолго до старта занимаются работой, требующей пристального внимания, — вязанием, разгадыванием ребусов и кроссвордов, игрой в шахматы.

Один из приемов изменения динамики мышления спортсмена — сосредоточение на максимально правильном технически и грамотном тактически выполнении спортивного действия, а не на предполагаемом результате. Забота спортсмена о том, как лучше достичь победы, а не о том, какой результат он покажет, оптимизирует его психическое состояние.

Воздействие на внешние проявления стресса. Стресс, особенно повышенный, отчетливо проявляется внешне: повышается двигательная активность, усиливается жестикуляция, богаче и разнообразнее становится мимика, повышается интенсивность общения, изменяется интонация голоса, движения становятся беспорядочными, появляется суетливость, раздражительность и т. д.

Если сознательно, усилием воли сдерживать эти проявления (затормаживать их), то в кору головного мозга будут посылаться с различных периферических участков тормозные импульсы. Сдерживание движений и жестикуляции, подавление мимики и речевых реакций усиливает процесс торможения в коре головного мозга (затормаживается внешнее звено рефлекса), что способствует ослаблению процесса возбуждения и, следовательно, понижению уровня стресса.

Использование специально организованной разминки. Разминка — эффективное средство саморегуляции неблагоприятного состояния перед стартом. Если спортсмен подвержен чрезмерному стрессу, то для понижения его уровня рекомендуется проводить разминку с меньшей, чем обычно, интенсивностью при обычном объеме нагрузки. Для этого во вторую часть разминки полезно включать упражнения на гибкость, на растягивание, на расслабление.

Если уровень стресса не достиг у спортсмена оптимального уровня, рекомендуется интенсивная разминка, включающая резкие движения, ускорения. Для повышения общей активности в данном случае целесообразно окончить разминку несколькими ускорениями в предельном темпе (бег, лыжный, конькобежный спорт, плавание, гребной спорт и т. д.), выполнением комбинации из отдельных элементов по возможности в быстром темпе (гимнастика спортивная и художественная, акробатика, фигурное катание на коньках), стремительным проведением бросков или ударов (борьба, бокс), уколами из различных позиций (фехтование). Такие приемы позволяют «встряхнуться», повысить уровень возбуждения.

Самомассаж. После разминки до выхода на старт у спортсмена остается 10—20 мин. Если психическое состояние остается неблагоприятным, в качестве дополнительного приема регуляции уровня стресса целесообразно использовать массаж. Если спортсмену угрожает высокий уровень стресса, проводится успокаивающий массаж, массажные манипуляции выполняются спокойно. При чрезмерно низком стрессе, наоборот, рекомендуется возбуждающий массаж, манипуляции должны быть очень энергичны. Для этого спортсмены проводят массаж с согревающими растирками.

Произвольное переключение внимания на раздражители различного эмоционального значения. На психическое состояние спортсмена перед стартом значительно влияет окружающая среда (природа, интерьер жилища, оформление мест соревнований и т. д.). Известно, что яркие тона, броские краски афиши и спортивных стягов, громкая бравурная или темповая джазовая музыка повышают уровень возбуждения, раздражают, становятся дополнительными стрессорами.

Спортсмену, которому необходимо повысить уровень стресса, эти раздражители полезны, на них надо фиксировать внимание. Спортсмену, уровень стресса у которого оптимален, наоборот, целесообразно по возможности не фиксировать внимание на подобных раздражителях. С целью успокоения полезно уединиться, обращать внимание (например, фиксировать взгляд) на успокаивающие раздражители спокойных тонов (зеленый, голубой). В частности, успокаивающе действуют на человека прогулки в живописном лесу, по зеленому лугу, по берегу тихо журчащей речки или ручья.

Применение специальных дыхательных упражнений. Если ярко выраженное стрессовое состояние наступает задолго до выхода на старт (1—3 дня), для снижения нарастающего стресса можно применять 3—4 раза в день комплекс специальных дыхательных упражнений, направленных на длительную задержку дыхания. Целесообразность их как метода снижения уровня стресса объясняется тем, что длительная задержка дыхания вызывает возбуждение дыхательного центра продолговатого мозга, что, в свою очередь, по механизму отрицательной индукции усиливает в коре головного мозга процесс торможения. Эти упражнения спортсмен может выполнять стоя, сидя и даже лежа. Рекомендуем несколько таких упражнений, предложенных известным канадским тренером Л. Персивалем.

1-е упражнение. Выполняется сидя или лежа. Делается глубокий вдох, задерживается дыхание, затем слегка напрягаются мышцы всего тела: ног, ступней, живота, рук, плеч, шеи, челюстей. Дыхание задерживается на все время, пока мышцы напряжены. Спортсмен не дышит 5—6 с, а затем делает медленный выдох, расслабляя как можно больше мышц всего тела. Упражнение выполняется 9—10 раз, с каждым разом увеличивается время задержки дыхания, выдоха и расслабленность.

2-е упражнение. Лечь на спину и подтянуть ноги так, чтобы ступни полностью стояли на полу. Сделать глубокий вдох и сильно сдвинуть колени вместе. Задержаться в таком положении на несколько секунд и затем сделать медленный выдох, дав коленям свободно «упасть» в стороны. Необходимо следить за тем, чтобы колени «падали» сами, а не опускались движением мышц. Упражнение повторяется 9—10 раз.

3-е упражнение. Стоя, сидя или лежа сделать в определенном темпе несколько медленных, ненапряженных глубоких вдохов. При вдохе слегка напрягать все мышцы, при выдохе стремиться полностью расслабиться. Выполнять это упражнение в течение 2—3 мин.

Использование специальных психологических приемов воздействия на психическое состояние через вторую сигнальную систему. Второсигнальные раздражители (слово), как известно, обладают большой регулирующей силой. В процессе спортивной практики у спортсменов вырабатывается индивидуальная система слов-раздражителей, которые могут действовать успокаивающе или, наоборот, возбуждающе. Эти слова используются для са-моободрения («Молодец», «Хорошо»), самоуспокоения («Все будет хорошо», «Ничего-ничего», «Нормально», «Не бойся»), самовозбуждения («Ощетинимся»), само-приказов («Спокойно», «Взял», «Пошел», «Вперед», «Еще» и т. д.), для регуляции своего состояния перед стартом и в ходе соревнований. Нередко этот прием, используемый как своеобразная коллективная психотерапия, применяют спортивные команды (например, хоккейные), игроки которых перед началом матча собираются в круг и, нагнувшись друг к другу, шепчут «заклинания» или хором выкрикивают «магические» слова.

**МЕТОДЫ РЕГУЛЯЦИИ СТРЕССА СО СТОРОНЫ ТРЕНЕРА**

Произвольное изменение содержательной стороны представлений и мыслей. Неблагоприятные психические состояния перед стартом, отрицательно влияя на самочувствие спортсмена, нередко ухудшают его настроение, порождают неверие в свои силы. Чтобы повысить настроение, вселить уверенность в спортсмена, тренер может заставить его вспомнить один из самых ярких эпизодов его спортивной биографии, связанных с успехом в крупных соревнованиях, победой над сильным противником, удачной технической или тактической новинкой и т. д. Приятные воспоминания не только отвлекут от навязчивых мыслей о возможном поражении или неудаче, но и, положительно окрашивая мысли, образы, представления, повысят настроение, вызовут желание соревноваться, вселят уверенность в свои силы, повысят волевую активность.

Вызывая воспоминания о случайном поражении, можно предохранить спортсмена от излишнего риска, самоуверенности, «шапкозакидательского» настроения. Часто такие воспоминания и представления, действуя отрезвляюще, подобно холодному душу, оптимизируют психическое состояние спортсмена перед стартом.

Внушающее действие тренера . В педагогической практике под внушением обычно понимают психическое воздействие или влияние (главным образом словесное) одного человека на другого, которое обусловливает определенное внутреннее состояние последнего.

Под внушающим действием тренера следует понимать не только последнее тренерское напутствие спортсмену, выходящему на старт, но и все поведение тренера в ходе соревнования. В связи с этим интерес представляют исследования психического стресса у тренеров во время соревнований. А. А. Лалаян и К. В. Дердерян (1975), например, обнаружили, что стресс, возникающий у тренера, может «передаться» спортсмену и вызвать у того дополнительный стресс.

Внушение, сделанное спортсмену перед выходом на старт спокойным, уверенным голосом в благожелательном тоне, не только снимает у него излишнее нервно-психическое напряжение, но и повышает уверенность, вселяет надежду на успех; приказ-указание, данное твердым и властным голосом, мобилизует спортсмена. Недопустимо подавать советы, команды чрезмерно громким, раздраженным голосом, переходящим в пронзительные возгласы. Большое значение имеет высокая спортивная культура тренера, авторитет, профессиональная интуиция, известная доля артистизма, умение сдерживать внешние проявления своих переживаний и способность не поддаваться возможному отрицательному влиянию стресса.

**МЕТОДЫ РЕГУЛЯЦИИ СТРЕССА, ТРЕБУЮЩИЕ УЧАСТИЯ ПСИХОЛОГА**

Дозирование силы мотива . Усиление побуждения к деятельности (положительное отношение, ответственность, интерес) может благоприятно повлиять на ее эффективность. Однако мотив очень большой силы может оказать и отрицательное влияние, дезорганизовать деятельность. Чтобы обеспечить оптимальный уровень мотивации у данного спортсмена на соревнованиях, необходимо либо устранить гипертрофированное чувство ответственности, либо, наоборот, повысить его. Дозировать мотивацию можно и воздействуя на уровень притязаний личности; понизить, если спортсмен склонен завышать уровень притязаний (что легко может стать причиной излишней самоуверенности), или повысить до адекватного, что способствует появлению чувства уверенности в своих силах. Усиливать или ослаблять мотивацию достижения успеха в данных соревнованиях психолог может также и вызывая определенное отношение спортсмена к предстоящим трудностям, оценке угрозы, задачам, стоящим перед ним.

Аутогенная тренировка. Самым эффективным методом регуляции психического состояния спортсмена перед стартом по праву считается аутогенная тренировка. Она взята на «вооружение» многими спортсменами и получает все большее распространение в спортивной практике как надежное антистрессовое оружие.

В основе ее лежит развитие у человека способности к активному самовнушению. Один из вариантов самовнушения, разработанный в нашей стране специально для спортивной практики во ВНИИФКе, получил название психорегулирующей тренировки (ПРТ). Он состоит из двух частей: успокаивающей (часть I — успокоение) и мобилизующей (часть II — мобилизация). Мобилизация предполагает как повышение общего тонуса, так и организацию поведения спортсмена на старте.

Обучение аутогенной тренировке должно проходить при участии квалифицированного специалиста (психолога, врача) в течение 14—15 дней регулярных (по 2— 3 раза ежедневно) занятий. Как правило, перед началом занятий проводится беседа (индивидуальная или коллективная) со спортсменами о значении и физиологическом механизме аутогенной тренировки, требованиях, которые предъявляют занятия аутогенной тренировкой к спортсмену. Сеансы аутогенной тренировки могут проводиться как индивидуально, так и с группами по 4—6 (но не более 10—12) человек. Занятия аутогенной тренировкой — дело сугубо добровольное.

**Все формулы аутогенной тренировки делятся на:**

Вызывающие мышечное расслабление и успокоение;

Вызывающие яркие образные представления, воздействующие на психическое состояние.

Аутогенную тренировку можно проводить лежа на спине, сидя в удобном кресле или на диване, сидя на стуле или скамейке. Эти положения создают условия для максимального расслабления всех групп мышц.

1-е положение — лежа на спине—наиболее удобно для обучения. Нужно вытянувшись лечь на кушетку или кровать, голова должна лежать прямо. Под голову необходимо положить небольшую подушку или свернутое одеяло — это снимает напряжение мышц шеи. Руки, слегка согнутые в локтях, кладутся ладонями вниз так, чтобы не касаться бедер. Ноги вытянуты и слегка разведены (на расстояние до 20 см). Такое положение рук и ног способствует уравновешиванию тонуса мышц-сгибателей и разгибателей и позволяет расслабить все мышцы.

2-е положение — сидя в удобном кресле или на диване. Сидеть надо расслабившись, вытянув ноги, голову откинуть и удобно прислониться к спинке кресла или дивана. Руки должны быть согнуты под углом 45°, предплечья— лежать на подлокотниках кресла.

3-е положение — сидя на стуле, скамейке или табурете. Ноги в коленях сгибаются под прямым углом, ступни при этом направлены чуть наружу. Руки согнуты, предплечья лежат на бедрах (кисти не касаются друг друга). Спина согнута, голова несколько опущена, все тело полностью расслаблено.

На первых занятиях особенно важно создать условия для максимальной концентрации внимания спортсменов— устранить посторонние раздражители (шум, стук, звуки радио, телевизора). Целесообразно укрыться одеялом. Спортсмен должен закрыть глаза и слушать руководителя, стараясь как можно ярче представить себе то, о чем говорится.

На первых занятиях, когда спортсмены овладевают методом аутогенной тренировки, формулировки упражнений читаются руководителем вслух. Формулы читаются спокойным, ровным, не очень громким голосом, но четко, с паузами между упражнениями, монотонно, убежденно.

Приводим систему упражнений (словесные формулировки) аутогенной тренировки, обычно используемую нами.

Я чувствую ПОКОЙ

Я чувствую глубокий покой

Я отвлекаюсь от всякой спешки

Я освобождаюсь от внутреннего напряжения

Я расслабляюсь.

Мне все безразлично

Для меня все маловажно

Все другое — вне меня

Чувствую покой

Расслабляюсь

Все окружающее — далеко и безразлично

Углубляюсь во внутреннюю тишину.

Все мои мысли направлены на покой

Я совершенно спокоен (спокойна)

Ничто не может мне помешать

Покой и равновесие наполняют меня

Я не делаю ничего, совсем ничего — пусть все успокоится

Я предаюсь покою — равновесию — расслаблению

Покой окружает меня, как мягкое просторное пальто

Покой отгораживает меня

Я совсем один (одна) со своим внутренним покоем.

Расслабляю мышцы правой руки

Правая рука тяжелая

Ярко чувствую тяжесть правой руки

Правая рука все тяжелее

Она тяжелая, как свинец

Тяжесть правой руки большая

Тяжесть правой руки огромная

Не могу ее поднять.

Расслабляю мышцы левой руки

Левая рука тяжелая

Ярко чувствую тяжесть левой руки

Левая рука все тяжелее

Она тяжелая, как свинец

Тяжесть левой руки большая

Тяжесть левой руки огромная

Не могу ее поднять.

Расслабляю мышцы правой ноги

Правая нога тяжелая

Ярко чувствую тяжесть правой ноги

Правая нога все тяжелее

Нога тяжелая, как чугун

Тяжесть правой ноги большая

Тяжесть правой ноги огромная

Не могу ею двинуть.

Расслабляю мышцы левой ноги

Левая нога тяжелая

Ярко чувствую тяжесть левой ноги

Левая нога все тяжелее

Нога тяжелая, как чугун

Тяжесть левой ноги большая

Тяжесть левой ноги огромная

Не могу ею двинуть.

Расслабляю мышцы живота

Мышцы живота мягкие

Расслабляю мышцы грудной клетки

Дышу свободно

Расслабляю мышцы лица

Ярко чувствую расслабление мышц лица

Лоб гладкий, совсем ровный

Нижняя губа отвисает

Веки налились свинцом

Все тело полностью расслаблено и безвольно

Все тело тяжелое, как мешок с песком.

Волна тепла течет по правой руке

Доходит до пальцев кисти

Тепло обнимает правую руку

Выходит на кожу

Ярко чувствую приятное тепло во всей правой руке,

Волна тепла течет по левой руке

Доходит до пальцев кисти

Тепло обнимает левую руку

Выходит на кожу

Ярко чувствую приятное тепло во всей левой руке.

Волна тепла течет по правой ноге

Доходит до стопы

Тепло наполняет всю правую ногу

Выходит на кожу

Ярко чувствую приятное тепло во всей правой ноге.

Волна тепла течет но левой ноге

Доходит до стопы

Тепло наполняет всю левую ногу

Выходит на кожу

Ярко чувствую приятное тепло во всей левой ноге.

Чувствую тепло, волну тепла, текущую через солнечное сплетение

Волна тепла из солнечного сплетения распространяется по животу

Живот наполнен теплом

Во всей яме живота чувствую приятное тепло

Тепло проникает из живота в грудную полость

В грудной полости чувствую приятное тепло

Грудная полость наполнена приятным теплом.

Чувствую тепло во всем теле

Все мое тело наполнено приятным теплом

Внутреннее тепло чувствую во всем теле

Ярко чувствую приятное тепло во всем теле

Тело такое теплое, как в очень теплой ванне.

Мне хорошо

Чувствую себя легко и свободно

Я совсем спокоен (спокойна)

Сердце бьется ровно и спокойно, ровно и спокойно

Дышу непроизвольно

Лоб приятно прохладен

Чувствую приятную прохладу на лбу

Мне хорошо, мне хорошо.

Формулы 1—3 повторяются до трех раз, формулы 4—14 читаются дважды. Каждое занятие в течение первых 3—4 дней, если оно проводится не перед сном, оканчивается следующей формулой:

Чувство тяжести исчезает полностью

Чувствую, как тело наполняется свежестью

Чувствую бодрость

Дышу глубоко

Потягиваюсь

Открываю глаза.

Через 3—4 дня занятий (12—15 тренировок) можно пользоваться сокращенными вариантами успокаивающей части. Сокращение идет за счет отказа от формул, в которых говорится о поэтапном расслаблении или согревании. Сокращенный вариант успокаивающей части может быть примерно таким:

Я чувствую покой

Я чувствую глубокий покой

Я расслабляюсь.

Все мои мысли направлены на покой

Я совсем один (одна) со своим внутренним покоем.

Расслабляю мышцы рук

Руки становятся все теплее и теплее

Ярко чувствую горячее тепло в моих руках.

Расслабляю мышцы ног

Ноги становятся все теплее и теплее

Ярко чувствую тепло в моих ногах.

Во всей яме живота и груди чувствую приятное тепло.

Ярко чувствую приятное тепло во всем моем теле.

Мне хорошо

Чувствую себя легко и свободно.

Сердце бьется ровно и спокойно

Дышу непроизвольно.

Я абсолютно спокоен (спокойна)

Мне хорошо.

Этот вариант требует не более 3—4 мин. Хорошо овладев аутогенной тренировкой, можно перейти к еще более краткому варианту. Например:

Я чувствую глубокий покой.

Я полностью расслаблен (а) и спокоен (спокойна).

Все мое тело полностью расслабленное и теплое.

Сердце бьется ровно и спокойно.

Дышу легко и свободно.

Мне хорошо.

Я успокоился (успокоилась) и отдохнул (а).

Если аутогенная тренировка проводится непосредственно перед сном, сеанс целесообразно завершать следующими формулами (усыпляющее окончание):

Я лежу спокойно, мне удобно и хорошо.

Веки наливаются свинцом.

Появляется сонливость, она усиливается...

Становится все глубже и глубже.

Я засыпаю... наступает сон...

После овладения успокаивающей частью переходят к изучению второй части — мобилизационной. Мобилизующие формулы произносятся после того, как спортсмен ввел себя в сноподобное состояние, отвлекся от всего окружающего и успокоился, т. е. находится в состоянии покоя. Последовательность формул мобилизации может быть такой:

Возникает чувство легкого озноба.

Состояние, как после прохладного душа.

Из всех мышц уходит чувство тяжести и расслабленности.

В мышцах начинается легкая дрожь,

Озноб все усиливается.

Холодеют голова и затылок,

По телу побежали мурашки.

Кожа становится гусиной.

Холодеют ладони и стопы.

Дыхание глубокое, учащенное.

Сердце бьется сильно, энергично, учащенно.

Озноб еще сильнее.

Все мышцы легкие, упругие, сильные.

Я все бодрее и бодрее.

Открываю глаза.

Смотрю напряженно, предельно сосредоточенно.

Я приятно возбужден (а).

Я полон (полна) энергии.

Я как сжатая пружина.

Я полностью мобилизован (а).

Я готов (а) действовать.

Формулы читаются более энергично, чем формулы успокаивающей части, чтобы усилить эмоциональное воздействие к концу сеанса.

Приведенные формулы этой части, разумеется, лишь основа. Каждый спортсмен подбирает наиболее приемлемые в зависимости от вида спорта, личного соревновательного опыта, индивидуально-психологических особенностей (например, темперамента), привычек, особенностей оптимального состояния перед стартом и т. д.

Организующие формулы представляют собой программу наиболее целесообразного поведения перед стартом.

Аутогенная тренировка может применяться как в комбинации с другими приемами регуляции (например, в конце специально организованной разминки — успокоение или мобилизация в зависимости от формы предстартового состояния), так и изолированно (например, ежедневно за 3—4 дня до начала соревнований проводят вариант «успокоение» 2—3 раза в день при склонности спортсмена к предстартовой лихорадке, а также в случаях нарастающего нервно-психического напряжения).

На практике порой бывает трудно систематически заниматься аутогенной тренировкой одновременно с несколькими группами спортсменов из-за их большой занятости на тренировках (например, в условиях тренировочного сбора). В этом случае формулы аутогенной тренировки записывают на магнитофон. Запись текстов на магнитную ленту удобна и тем, что спортсмен, уехав домой или на соревнования, всегда при желании может проводить аутогенную тренировку самостоятельно.

Практика показывает, что использование только одного приема регуляции психического состояния перед стартом малоэффективно. Поэтому спортсмены должны пользоваться для регуляции своего состояния определенной комбинацией нескольких приемов. Например, для состояния с высоким уровнем стресса комбинация приемов может быть такой:

изменение направления мыслей;

использование успокаивающего варианта разминки;

применение аутогенной тренировки («успокоение»);

воздействие на внешние проявления эмоций;

ПРТ (организация поведения на старте).

Для состояния с относительно низким уровнем стресса целесообразней будет иная комбинация приемов. Например:

произвольное переключение внимания на раздражители, повышающие возбуждение;

использование возбуждающего варианта разминки;

аутогенная тренировка («мобилизация»);

возбуждающий массаж или самомассаж;

внушающее влияние тренера.

Разумеется, приведенные комбинации приемов — не догма. Они изменяются в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, от уровня психического стресса в данном соревновании и многих других факторов. «Арсенал» приемов регуляции психического состояния у спортсмена должен содержать несколько подобных комбинаций».

Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. — М.**:** Физкультура и спорт, 1981. – С. 93-104.