

*Бережная Е.С.,  
доцент кафедры «Физическая культура и спорт»  
Института сферы обслуживания  
и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты*

*Мишин А.Б.,  
студент 1 курс, факультет «Техника и технологии»  
Института сферы обслуживания  
и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты*

## **АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА В СПОРТИВНОЙ СТРЕЛЬБЕ**

***Аннотация:** в статье рассматриваются возможные способы регулирования психологического состояния спортсмена. Особое внимание обращается на преодоление психологических трудностей с помощью аутогенной тренировки.*

***Ключевые слова:** аутогенная тренировка, спортсмен, психологическое воздействие.*

***Annotation:** the article discusses possible ways to regulate the psychological state of the athlete. Special attention is paid to overcoming psychological difficulties with the help of autogenous training.*

***Key words:** autogenic training, the athlete, the psychological impact.*

Очень часто проблемой любого спортсмена в спортивной деятельности становится волнение, страх, неуверенность в себе. Несмотря на запрещение использования, некоторые спортсмены для решения этой проблемы прибегают к употреблению лекарственных препаратов, стабилизирующих психическое состояние. Но приём антидепрессантов и транквилизаторов может неблагоприятно отразиться на состоянии здоровья стрелка, кроме того, это может отрицательно повлиять на результат стрельбы, ведь успокоительные

препараты вызывают сонливость, нарушение мыслительных процессов и заторможенность [1]. К счастью, есть и другой способ избавиться от этой проблемы. Целью данной статьи служит освещение аутогенной тренировки как способа преодоления психологических факторов, негативно влияющих на спортсмена.

Стрелковый спорт – это вид спорта, в котором достижение успеха зависит не только от уровня навыков спортсмена, но и от того, насколько он психологически подготовлен к выступлению. Нужно заметить, что не только начинающие, но даже стрелки высочайшего уровня подвержены влиянию стрессовых факторов, отрицательно влияющих на их результат. Достижение высоких результатов невозможно без учёта психологических факторов даже при отличной координации и великолепной физической подготовленности стрелка. Всегда будет что-то, что не позволит спортсмену достичь своей цели, так как дальше совершенствование идет не в физическом и техническом плане, а именно в психологическом [2].

Для более успешного выступления на соревнованиях спортсмен должен заранее начинать подготовку к предстоящему выступлению, представлять себя выступающим на соревнованиях. В таком случае, психологическое состояние на самих соревнованиях становится более стабильным. Благодаря этому удастся показать результат, иногда даже выше, чем на тренировках.

Вопросами психологической подготовки спортсменов занимаются многие исследователи. Но для стрелков, на наш взгляд, наиболее подходит методика аутогенной тренировки немецкого психотерапевта Иоганна Генриха Шульца.

Основной принцип методики аутогенной тренировки И.Г. Шульца – внутреннее зрительное воспроизведение возникающих ощущений, которого нельзя добиться обычным повторением изученных упражнений. Он считал, что занимающийся должен выбрать свою форму аутогенной тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей и придерживаться её.

Основным механизмом этой методики является взаимосвязь мышц тела со степенью эмоционального напряжения человека. Психическое состояние

спортсмена выражается не только в изменении его дыхания, но и в напряжении отдельных групп мышц. Сознательно расслабляя мышцы тела, изменяя ритм и глубину дыхания, человек может воздействовать на физиологические процессы, происходящие в организме.

Основными методами саморегуляции психических состояний с точки зрения Шульца являются:

- 1) нервно-мышечная релаксация;
- 2) идеомоторная тренировка;
- 3) репродукция образов.

Нервно-мышечная релаксация – это система упражнений для расслабления различных групп мышц. Целью этой тренировки является снятие мышечного напряжения, которое напрямую связано с различными формами эмоционального возбуждения: страх, тревожность [3].

Идеомоторная тренировка позволяет овладеть новым упражнением, которое спортсмен не выполнял ранее. Идеомоторный метод может существенно повысить мышечную выносливость и способствовать сохранению техники упражнений после перерыва в тренировках [4].

Метод репродукции образов заключается в расслаблении с помощью представления предметов и ситуаций, ассоциирующихся с отдыхом. При этом внимание акцентируется на правильном дыхании и приятных ощущениях, возникающих в различных частях тела под воздействием воображаемой ситуации. [5].

Человек, овладевший методами аутогенной тренировки, может заниматься практически в любых условиях. Однако в первое время для занятий следует создать условия, которые облегчат достижение результата. К этим условиям относятся:

- место без посторонних шумов. Фоновый шум существенно мешает занятиям;

– умеренная освещенность помещения. В помещении не должно быть слишком много света, но и не должно быть темно. Лучше использовать тёплое освещение;

- уверенность человека в том, что ему не помешают во время занятия;
- температура комфортная для человека.

Стрелок, тренирующийся по методике И.Г. Шульца, развивает в себе ряд важных качеств:

– самообладание. Досада, гнев, страх и другие отрицательные эмоции потрясают весь организм. Чувство страха сопровождается дрожью, которая связана с напряжением мышц. Поэтому очевидно, что страх будет меньше захватывать человека, если он расслабится;

– способность регулировать непроизвольные функции организма, например, кровообращение;

– повышение трудоспособности путём концентрации мыслей. Это позволяет успокоиться в эмоционально насыщенных ситуациях;

- уменьшение интенсивности болевых ощущений [6, с.12-13].

Таким образом, аутогенная тренировка может помочь спортсмену справиться с психологическими трудностями, что влечёт за собой улучшение результата. Многие профессиональные стрелки прибегают к данному способу преодоления страха, волнения, стресса и других факторов, мешающих добиться желаемого результата.

## **ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ**

1. Чем опасны успокоительные лекарства: сайт Александра Лысенко. [Электронный ресурс]. URL: <http://boi-adagio.ru/medics/health-profilactic123/102346> (дата обращения: 05.01.2019).
2. Куделин А. Психологическая подготовка стрелка [Электронный ресурс]. URL: <https://www.scatt.ru/articles-psychology> (дата обращения: 05.01.2019).

3. Нервно-мышечная релаксация [Электронный ресурс]. URL: <http://www.vashpsixolog.ru/self-regulation/89-ways-sel/331-neuromuscular-relaxation> (дата обращения: 05.01.2019).
4. Идеомоторная тренировка [Электронный ресурс]. URL: <https://psylist.net/sport/3.htm> (дата обращения: 05.01.2019).
5. Методы психологической саморегуляции [Электронный ресурс]. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Методы\\_психологической\\_саморегуляции](https://ru.wikipedia.org/wiki/Методы_психологической_саморегуляции) (дата обращения: 05.01.2019).
6. Шульц И. Г. Аутогенная тренировка / И. Г. Шульц. – 18-е изд. – Москва: Медицина, 1985. – 32 с.