

Г. В. Ханевская,  
С. П. Миронова,  
Д. Ханевский (студ.)

## ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК

Вот уже несколько лет ритмическая гимнастика включена в учебные занятия физической культурой для девушек в УГПУ.

Особенности ее, проявляющиеся в сочетании развития физических качеств (выносливость, гибкость, красивая осанка) с эстетическим воздействием (музыка, пластика, оригинальная форма), привлекают студенческую молодежь. С целью повышения эффективности занятий, расширения форм и методов преподавания представляется необходимым включать в занятия по ритмике элементы психической саморегуляции, причем более целенаправленно и систематично, чем просто отдых и восстановление после нагрузки. В общем виде психическая саморегуляция (ПСР) - это различные способы самовоздействия на физическое и психическое состояние с целью адаптации и оптимизации деятельности.

Существует множество методик ПСР: активное самовнушение, аутогенная тренировка, психомышечная тренировка и ряд других. Наиболее существенный и обязательный компонент всех этих методик - релаксация (произвольное расслабление мышц).

Релаксация основана на способности человека мысленно при помощи образного представления отключать мышцы от импульсов, идущих от двигательных центров головного мозга. Релаксация имеет двойное значение. Во-первых, как самостоятельный фактор - успокоение (умиротворение), снижение эмоционального напряжения, восстановление работоспособности мышц. Во-вторых, как вспомогательный фактор - создание условий для возникновения переходного фазового состояния от бодрствования ко сну.

В этом состоянии значительно повышается эффективность самовоздействия, полнее реализуются формулы самовнушения.

Кроме того, релаксация создает условия для концентрации внимания, улучшения памяти и других познавательных процессов. Эти моменты и определяют необходимость обучения студентов методике релаксации.

При выполнении релаксационных упражнений следует придерживаться

следующих правил:

- чтобы почувствовать расслабление, надо вначале добиться напряжения;

- напрягаться надо постепенно, плавно, расслабляться - быстро и резко;

- напряжение выполнять на вдохе, расслабление - на выдохе.

В целях более эффективного и быстрого освоения релаксации предлагаем проводить ее по определенной схеме.

Подготовительные действия - медленный вдох носом, на вдохе закрытые глаза сводятся на переносицу, короткая задержка дыхания, затем делается медленный выдох, глаза произвольно возвращаются в естественное положение, и тут же надо начать расслаблять части и отделы тела в следующей последовательности:

- щеки, язык, нижняя челюсть;

- плечи;

- шея (медленно);

- локти;

- плечи;

- кисти;

- предплечья;

- плечи;

- таз;

- спина, живот;

- колени;

- бедра;

- ступни;

- голени.

Для усиления эффекта упражнение повторить 2-4 раза. Положение для релаксации может быть следующим:

1) лежа на полу, лицом вверх;

2) сидя на полу - ноги по-турецки, голова и плечи наклонены вперед и вниз, руки лежат свободно между ног;

3) стоя.

Освоив методику релаксации, ее целесообразно использовать во время кратковременных пауз психорегуляции в сочетании с формулами самовнушения.

Самовнушение - это методика психического самовоздействия

посредством мысли или слова с целью благотворного влияния на свое душевное состояние и работоспособность. Это тренировка воли путем усиленной концентрации внимания в состоянии полусна одновременно с произнесением "про съба" особых приказов - формул самовнушения.

Например: Я спокойна и сосредоточена.

Дыхание глубокое и энергичное.

Голова свежая, ясная,

Я готова действовать!

Необходимо помнить, что формулы самовнушения должны сопровождаться яркими представлениями о желаемом эффекте, этому способствует соответствующее музыкальное сопровождение.

Добиваясь сознательного расслабления мышц и возникновения чувства тепла, можно вызвать состояние общего покоя, снятия тревоги и нервного напряжения, а на этом фоне путем самовнушения удастся воздействовать на различные функции организма.

Эта методика получила название аутогенной тренировки (АТ). АТ позволяет с помощью специальных упражнений приводить себя в состояние аутогенного погружения, в котором можно управлять органами и системами, не подчиняющимися в обычном состоянии разуму. АТ рекомендуется проводить 2-3 раза по 7-10 минут, утром и вечером.

Формула самовнушения может состоять из определенных стандартных слов и сочетаться с правильным дыханием.

Первое занятие начинается с упражнений на расслабление, формулы самовнушения повторяются мысленно 6 раз. Необходимо придерживаться точных формулировок.

Полная формула самопогружения выглядит так:

"Я совершенно спокоен" (1 раз),

"Правая рука тяжелая" (6 раз),

"Я совершенно спокоен" (1 раз),

"Правая рука теплая" (6 раз),

"Я совершенно спокоен" (1 раз),

"Сердце бьется спокойно и ровно" (6 раз),

"Я совершенно спокоен" (1 раз),

"Дыхание спокойное и ровное" (6 раз),

"Я совершенно спокоен" (1 раз),

"Солнечное сплетение излучает тепло" (6 раз),

"Я совершенно спокоен" (1 раз),

"Лоб приятно прохладен" (6 раз),

"Я совершенно спокоен" (1 раз).

Проговорив про себя весь набор основных формул, нужно произнести формулу цели. Обычно используется только одна формула цели. Важно, чтобы она была краткой: "Я спокоен", "Я внимателен", "Я справедлив", "Не сдаваться", "Все хорошо".

Можно ограничиться достигнутой психической и физической релаксацией, дающей полноценный отдых и позволяющей сконцентрировать силы на главном.

Важной частью психической саморегуляции, относящейся к овладению новыми движениями при самостоятельных занятиях ритмической гимнастикой, может стать идеомоторная тренировка. Она основана на известном феномене возникновения непроизвольного движения при мысленном представлении о нем, получившего название идеомоторного акта. Не вдаваясь в подробности теории идеомоторной тренировки, констатируем следующее:

1. Чем точнее мысленный образ движения, тем точнее выполняемое движение.

2. Эффект мысленных представлений возрастает, если их выразить в точных словесных формулировках.

3. Мысленный образ движения должен быть связан с мышечно-суставным чувством, отражающим это движение.

4. Если идеомоторное представление "пропустить" через мозг на стадии снижения уровня бодрствования (освоив методику релаксации), то движение выполняется более точно.

В заключение необходимо отметить, что самая распространенная причина, мешающая добиться успеха в овладении средствами психорегуляции, - бессистемность и перерывы в занятиях. "Гимнастика души" должна проводиться с такой же систематичностью и упорством, как и гимнастика тела, только тогда можно добиться гармоничного психофизического совершенства.