

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ

Добре відомо що при надмірному емоційному збудженні спортсмени допускають різноманітні помилки. При цьому, під час виступу на змаганнях, після фізичних і психологічних навантажень, спортсменам потрібен час на відновлення. Інколи навантаження настільки високе, що відновлення відбувається досить важко і не завжди спортсмен встигає відновитися до наступного виступу.

Одним з методів відновлення є прийом саморегуляції емоційного стану – аутогенне тренування (АТ), довільне зниження напруження та її різноманітні модифікації.

Сутність таких прийомів є в самонавіюванні відчуття тепла, розслаблення в м'язах, загального заспокоєння, яке в окремих випадках переходить навіть у сон. Також, самонавіювання може передбачати і довільне збудження – збільшення працездатності, відчуття бадьорості, тощо.

Під час використання АТ відбуваються більш швидко відновлювальні процеси в організмі (наприклад, з релаксацією м'язів краще функціонує система капілярів – видаляються продукти окислення, більше поступає кисню, тощо). У цьому аспекті, ефективною є система спеціальних вправ розроблена Е.Джекобсеном, яка використовується американськими і канадськими спортсменами.

Також, ефективно себе зарекомендувало використання системи саморегуляції емоційного стану, яка вибудована на вихованні звички самоконтроля за зовнішніми проявами емоцій і формування навичок їх подолання (самоконтроль-регуляція, СКР).

Зазвичай, під час прояву сильних емоцій, людина може не помічати своєї неадекватності і такій стан потребує самоконтролю. За схемою СКР, під час емоційного збудження, виховується звичка задавати собі питання:

- Яка моя міміка?
- Чи відчуваю я скованість м'язів? – Як я дихаю?

Якщо людина відчуває що:

- присутня міміка напруги (для якої характерно желваки на щоках з-за стиснутих зубів, або асиметрично відкритий рот, або мимоволі витягнуті вперед губи, тощо);

- що м'язи мимоволі напружені до загальної скованості (погіршилася координація і точність рухів);

- дихання мимоволі прискорено з вираженим скороченням фази вдиху все це означає прояв достатньо сильного емоційного напруження, стан, який характеризується тимчасовим пониженням стійкості психічних процесів і рухових функцій.

Під час такого стану важливо намагатися:

- відновити міміку, яка характерна для оптимального стану;
- розслабити м'язи (надати самонаказ загального розслаблення та заспокоєння);
- виконати 2-3 глибоких вдиху і видиху (уповільнити ритм дихання), потім, витягнувши губи «трубочкою», намагатися дихати ритмічно так, щоб видих і пауза займали приблизно $\frac{3}{4}$ усього дихального циклу.

На нашу думку, найбільш важким та відповідальним розділом СКР є формування навичок найбільш повного розслаблення м'язів. Часто, в умовах сильних емоцій, людина, намагаючись розслабити м'язи, напружує їх ще більше.

Також, важливі навички формуються під час вправ, які полягають у попередньому напруженні м'язів з зосередженням уваги на напруженні з послідовним їх розслабленням і зосередженні уваги на розслабленні. Вже через 1,5-2 місяця таких вправ по 7-10 хвилин 3-5 раз на тиждень, наприклад під час зарядки або в заключній частини тренування, можна буде відчути перші результати. Методика таких тренувань включає послідовне оволодіння групами вправ. Наприклад:

1. Напруження і розслаблення окремих груп м'язів. Наприклад, спочатку сильне напруження м'язів правої руки 2-3 повторення чергується з 1-2 повторенням при максимальному розслабленні. При цьому вправа на розслаблення завжди виконується під час видиху. Після виконується вправа на протилежну руку.

2. Напруження одних груп м'язів з одночасним розслабленням інших груп м'язів. Вправа завершується загальним розслабленням.

3. Послідовне напруження і розслаблення м'язів. Наприклад, сидячи спочатку напружувати м'язи ніг, потім тулуба, рук, і т.д. Потім, у зворотному напрямку, виконувати послідовне розслаблення м'язів і досягши максимального розслаблення опертися на спинку стільця.

4. Напруження і розслаблення м'язів всього тіла. Наприкінці вправи, під час максимального розслаблення, можна використати легкий масаж м'язів, декілька розслаблюючих стрибків, тощо.

5. Вправи з найбільш розслаблюючим ефектом виконуються лежачи після невеликого попереднього напруження і поєднуються з розслабленням дихання з подовженою фазою видиху, який спочатку виконується вільно, а наприкінці з легким примусом.

Висновки. Таким чином, застосування СКР у вигляді загальної релаксації дозволяє прискорити відновлюючі процеси, швидко відпочити, знизити надмірне навантаження. Цей метод можна застосовувати в перервах між таймами в спортивних іграх, під час перебування гравця на лаві запасних або під час відпочинку між підходами до снаряду. У середньому достатньо 3-4 хвилини вправ на відновлення з послідовними вправами на самозбудження упродовж 1 хвилини, які здійснюються у зворотному порядку: міміка збудження, коротка гіпервентиляція зі

скороченою фазою видиху, вправи зі швидкими скороченнями і розслабленням м'язів з самонаказом про готовність до дій і навіювання відчуття впевненості в успіху.