МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**Управление образования Ленинского района г. Екатеринбурга**

**МБУ ДО ДЮСШ №2 «Межшкольный стадион»**

Особенности психологической подготовки дартсменов подросткового возраста.

Составитель:

Лапина Марина Владиславовна

Должность:

Тренер-преподаватель (дартс)

Екатеринбург 2016 год

**Содержание**

Стр.

Введение 3

1. Влияние психологических факторов на спортивный результат 4

2. Методы регуляции психического состояния спортсмена 6

2.1 Применение аутогенной тренировки. 9

2.2 Психорегулирующая тренировка 12

2.3 Психомышечная тренировка 12

2.4 Идеомоторная тренировка 12

2.5 «Наивная психорегуляция» 16

3. Психологические особенности молодых спортсменов. 16

4. Организация и методы исследования. 18

5. Результаты исследования 24

Заключение. 24

Библиографический список 27

**Введение**

Психологическая подготовка — это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психической подготовки человека. Исходя из того, что психические состояния служат фоном, придающим ту или иную окраску течению психических процессов и действий человека, состояние психической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых развертывается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели. Следовательно, психическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с одной стороны, неповторимостью условий соревнований, а с другой - неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности спортсмена. Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

В данной работе мы исследуем приемы и методы психологической подготовки спортсменов, занимающихся дартсем на этапе подготовки учебно-тренировочных групп, 4-5 годов обучения и групп спортивного совершенствования. Итоги моей многолетней работы с детьми показывают насколько богато поле деятельности для тренеров по дартсу в связи с еще плохой изученностью данного вида спорта. Я считаю, что дартс, как вид представляет собой большой интерес для спортивных психологов. Длительные по времени стрессовые нагрузки практически не встречаются в других видах спорта. Психологическое состояние дартсмена меняется многократно в течение одного дня соревнований. Удержать себя в «оптимальном боевом состоянии» в такой длительный период очень сложная психологическая задача.

В связи с этим, при подготовке молодых спортсменов **вопрос психологической подготовки становится особо актуальным.**

**Проблема психологической подготовки молодых спортсменов, занимающихся дартсем,** раскрыта недостаточно широко.

В нашем исследовании в качестве **объекта** выступили спортсмены подросткового возраста (12-18 лет), занимающиеся дартсем.

**Предмет** **исследования**: особенности психологической подготовки дартсменов подросткового возраста.

**Цель работы** – выявить наиболее значимые и актуальные методы регуляции психического состояния спортсменов, занимающихся дартсем (группы УТ-4,5 СС-2)

Для реализации цели были поставлены следующие **задачи**:

- изучить влияние психологических факторов на спортивный результат

- изучить методы регуляции психического состояния, используемые в других видах спорта, максимально приближенных по уровню психического напряжения к дартсу (пулевая стрельба, стрельба из лука, гольф, бильярд)

- изучить психологические особенности молодых спортсменов.

- организовать и провести исследование действия наиболее распространенных методов психологической подготовки на спортсменов, занимающихся дартсем (группы УТ-4,5 СС-2)

- выявить наиболее приемлемые для данного вида спорта и возрастной группы методы регуляции психического состояния.

Исследование проводилось на базе ДЮСШ № 2 и СДЮСШОР «Виктория», отделение дартс.

Для достижения цели и решения поставленных задач были использованы методы наблюдения и анализа спортивных результатов, до и после использования методов регуляции психического состояния.

**1.Влияние психологических факторов на спортивный результат**

Дартс это сложно координационный вид спортивной деятельности, в котором достижение успеха зависит не только от мастерства спортсмена, его технической оснащённости, но и в значительной степени от того, насколько он психологически подготовил себя к выступлению. И нужно заметить, что не только начинающие, но даже в большей степени дартсмены высочайшего уровня подвержены влиянию различных стрессовых факторов, которые отрицательно влияют на результат. Вместе с тем достижение высоких результатов, невозможно без учёта психологических факторов даже при отличной координации и великолепной физической готовности дартсмена. Потому что дальше совершенствование идет не в физической и технической плоскости но именно в мире мысли, в психике человека.

При выступлении на соревнованиях практически все спортсмены отмечают, что психологическое и физиологическое состояние сильно отличается от состояния на тренировке. В результате этого у некоторых спортсменов результат улучшается, у других, напротив, ухудшается. Улучшение можно объяснить оптимальной мобилизацией организма к работе, а вот ухудшение результата, как правило, происходит из-за перевозбуждения, апатии и различных тревог, связанных с негативным опытом.

Ухудшение результата – явление наиболее частое. Большинство спортсменов на тренировках добиваются достаточно высоких результатов, но волнение, вызванное соревновательной обстановкой, сводит на нет все навыки, выработанные на тренировках. Многие спортсмены, столкнувшись с данной проблемой, нередко просто уходят из спорта, думая, что эта проблема не разрешима. Психика человека ТРЕНИРУЕМА, как и многие другие функции человеческого организма. Если мы начали делать физические упражнения, то укрепляются мышцы, их сила, выносливость, если тренируем память, то улучшается возможность запоминать. А для улучшения своего состояния на соревнованиях и лучшей мобилизации нужно заниматься своей головой.

Ниже мы рассмотрим психологические состояния и различные мешающие факторы, с которыми приходится сталкиваться спортсмену. Врага, как говорится, нужно знать в лицо.

**Возбуждение** – это реакция организма на стрессовую ситуацию. Упрощенно, физиологический механизм возбуждения проявляется следующим образом: в кровь из надпочечников выбрасывается адреналин и норадреналин, которые сужают и расширяют различные кровеносные сосуды, увеличивается частота и сила сердечных сокращений. За счет этого происходит перераспределение кровотока и в результате дополнительный приток крови позволяет более эффективно обеспечивать мышцы кислородом и питательными веществами.  
Кроме того, повышается частота дыхания, улучшается реакция и изменяются другие функции организма. Само по себе возбуждение – это древний и необходимый механизм мобилизации организма, заложенный в нас природой, и позволяющий более эффективно использовать резервы организма в борьбе за выживание. Если рассматривать реакцию организма на стресс, то наиболее выраженная реакция наблюдается в первую очередь на реальную опасность, это и понятно, а вот на втором месте по влиянию на психику стоит незнакомая или непривычная обстановка, с чем мы часто встречаемся на соревнованиях. Неизвестность предполагает некоторую опасность и поэтому реакция организма также достаточно выражена: в кровь выбрасываются норадреналин и адреналин в больших количествах, чтобы быть готовым к борьбе. Но во время выступления на соревнованиях этот полезный механизм выживания становится серьезной помехой в достижении результатов. Излишнее волнение сужает объем внимания, нарушает координацию движений, а из-за дополнительного напряжения мышц ухудшается устойчивость.

**Апатия** – это состояние, противоположное возбуждению, но также часто встречается в дартсе. Характеризуется тем, что во время выступления у дартсмена наблюдается пониженная работоспособность, равнодушие к выполняемой работе, пониженная концентрация внимания. Частота сердечных сокращений и давление, как правило, не сильно отличается от значений покоя. Ухудшение результата в основном происходит из-за снижения концентрации внимания и пониженного тонуса организма. Причина апатии в большинстве случаев вызывается перевозбуждением перед стартом, перетренированностью, переутомлением, болезнью, а также отсутствием мотивации.

**Тревоги и беспокойства, связанные с негативным опытом.**  
Если возбуждение и апатия в большей степени связаны и отражаются на физиологическом состоянии организма, то тревоги и беспокойство это уже больше психологическая проблема. Тревоги могут иметь конкретные причины, например: неудачно выступить, боязнь первой или финальной игры, подвести команду и т. д. Но есть и тревоги неосознанные, которые вроде ни с чем не связаны в настоящее время. Это происходит по такому же принципу, как и развиваются классические неврозы: например, когда-то в прошлом спортсмен участвовал в соревнованиях и во время выступления сильно волновался и потерпел неудачу. Впоследствии обстановка соревнований или мысли о предстоящих соревнованиях автоматически запускают тревожное состояние. Ухудшение результата происходит из-за дополнительного повышения мышечного тонуса, посторонних мыслей и тревог, которые не дают сконцентрироваться вниманию.

**2. Методы регуляции психического состояния спортсмена**

Кроме дартса существует много других видов спорта и деятельности человека, где приходится решать подобные задачи и тренировать психику. Причем, применяемые методики очень похожи. И в дартс, и в других видах спорта, где требуется выполнить какие-то упражнения, требующие высокой координации и концентрации внимания, таких, как стрельба,гольф, бильярд, прыжки в воду, прыжки в высоту и т. д.

Поскольку все люди разные, у одного на это уходит меньше сил и времени, у другого больше, но результат один: психика адаптируется к определенному виду деятельности. Задача спортсмена и тренера освоить методы адаптации психики.

Содержание конкретных средств и методов, применяемых в процессе психической подготовки спортсменов, раскрывает следующая **классификация.**

**По цели** применения средства и методы психической подготовки делятся на:

1) мобилизующие;

2) коррегирующие (поправляющие);

3) релаксирующие (расслабляющие).

**По содержанию** средства и методы психической подготовки делятся на следующие группы:

1) психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные);

2) преимущественно психологические (суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные);

3) преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные).

**По сфере воздействия** средства и методы психической подготовки делятся на:

1) средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);

2) средства воздействия на интеллектуальную сферу;

3) средства воздействия на волевую сферу;

4) средства воздействия на эмоциональную сферу;

5) средства воздействия на нравственную сферу.

По адресату средства и методы психической подготовки делятся на:

1) средства, направленные на психическую подготовку тренера;

2) средства управления непосредственно спортсменом или командой.

**По времени применения** эти средства и методы делятся на:

1) предупреждающие;

2) предсоревновательные;

3) соревновательные;

4) постсоревновательные.

**По характеру применения** их подразделяют на саморегуляцию (аутовоздействия) и гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса — тренера, психолога, врача, массажиста и т.д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

Мобилизующие средства и методы направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относят такие словесные средства, как самоприказы, убеждения; такие психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия, как возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж.

Коррегирующие средства обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеровоздействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием рационализация, (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К. С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и тд.).

Релаксирующие средства направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

Психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена. Умелое использование слова — важнейшее средство психической подготовки.

Психофизиологическими условно называются средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

Значительный раздел средств психической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки).

**2.1 Применение аутогенной тренировки.**

Рассмотрим наиболее распространенный метод регуляции психического состояния дартсмена – аутогенную тренировку(**АТ**). Аутогенная тренировка – это процесс самовнушения, основным методом которого является слово, обращенное к самому себе, слово, направленное на саморегуляцию непроизвольных функций организма. Двигательный аппарат человека регулирует почти половина клеток головного мозга, в силу этого при самовнушении для расслабления мускулатуры клетки мозга посылают в мышечную систему соответствующие импульсы.

Аутогенные тренировки желательно начинать задолго до соревнований: за 6-7 месяцев или больше. Но если остался более короткий период, то это тоже даст эффект. Как бы мало времени не осталось до соревнований, это время надо использовать. На первом этапе нужно освоить основы аутогенной тренировки. Можно брать практически любую методику. Они в основном схожи. Основная цель полностью расслабиться и ввести себя в состояние дремоты. Как правило, на это уходит от недели до трех. Далее уже можно пробовать представлять какие-либо образы. На первом этапе очень хороший эффект дают коллективные тренировки под руководством тренера или психолога. Но после освоения этого нужно переходить к индивидуальным самостоятельным тренировкам. Это важный момент. Для более яркого и точного представления об предстоящих соревнованиях нужно собрать максимум информации о месте проведения соревнований. Далее спортсмен должен вспомнить и записать на бумаге те моменты, которые негативно влияют на его психологическое состояние и выводят из душевного равновесия. Распределить их по вероятности появления и по силе влияния на психику (примеры смотрите ниже). Потом, учитывая это все эти факторы, поочередно нужно проработать их, представляя, будто бы случились это во время соревнований, причем во время одного занятия достаточно отработать не более одного-двух. При моделировании соревновательных ситуаций главное так представить всё, чтобы появилось небольшое возбуждение, а далее на фоне этого состояния представлять игру, но не просто игру, а именно мышечные ощущения правильного броска. При этом, если используются какие-то словесные внушения, то не должны допускаться фразы с отрицанием «НЕ» (не БОЮСЬ, не ВОЛНУЮСЬ). Наша психика так устроена, что отрицание «НЕ» опускается, и остаются только слова: БОЮСЬ, ВОЛНУЮСЬ. Поэтому при внушении используются только фразы типа: «я УВЕРЕН», «я КОНТРОЛИРУЮ» и т.п. После освоения вышеописанной методики можно переходить к подобному моделированию обстановки соревнования в момент проведения тренировки или во время выступления на соревнованиях невысокого уровня. Между бросками нужно закрыть глаза и представить себя играющим, например, на Чемпионате или кубке России, после этого дартсмен открывает глаза и старается сделать бросок наиболее правильно. В эти моменты, так же как и при аутогенной тренировке, дартсмен должен прокручивать мышечную модель идеального броска и внушать себе при этом уверенность в достижении высокого результата на выступлении. Внушение ведется в положительном ключе. Польза данных тренировок в том, что психика тренируется и идет её программирование на успешное выполнения предстоящей работы.

**Негативные факторы и пути их нейтрализации.**  
Для облегчения и упрощения понимания вышеописанного был проведен опрос опытных спортсменов и тренеров ДЮСШ №2 и ДЮСШ «Виктория». Задан был один только вопрос: «Что мешает или когда-либо мешало вам успешно выступать на соревнованиях?» В результате опроса получился вот такой немаленький список:  
**Проблемы, связанные с техническими факторами:**

1. Задержка начала игры.

2.Остановка игры на неопределенное время.

3.Долгая дорога от места проживания до места соревнований.

4.Неудобное место для игры (мало места, наклон пола, деревянный не жесткий пол).

5.Изменение правил соревнований. Дартсмен узнал об этом в последний момент.

6.Дартсмен забыл что-либо из запасного инвентаря ( хвостовики, перья и т.д.)

**Проблемы, связанные с психологическим и субъективным восприятием:**

1.Перед выходом на старт кто-либо из «доброжелателей» специально или, не ведая того, что-то сказал в ваш адрес, что могло вас задеть, типа: «Чего это ты такой бледный? Волнуешься, наверное?»

2.Низкая мотивация.

3.Отсутствие стимула к борьбе.

4.Боязнь неудачного выступления.

5.Цейтнот или боязнь попасть в цейтнот.

6.Высокая ответственность.

7.Отбор на более крупные соревнования.

8.Командные соревнования.

9.Неудачные броски. Добавляют чувство неуверенности.

10.Невезение. Все рядом, но не в цель.

11.Большое количество хороших бросков.

12.Ссора с тренером или с кем-нибудь из близких людей незадолго до выступления.

13. Нервное, возбужденное поведение личного тренера.

14. Наплевательское отношение тренера или излишняя опека.

15. Претензии судьи по поводу и без повода.

16.Присутствие зрителей.

17.Назначенное любовное свидание после соревнований.

18. Один из основных ваших соперников находится рядом.

19. Хорошие серии соперника.

20.Неприятный спортсмен, стоящий рядом, и неадекватно ведущий себя. Запах от кого-либо из соседей.

21. Посторонние навязчивые мысли, не связанные с игрой (о деньгах, работе, противоположенном поле и т.д.).

22. Планируемый отъезд домой или куда-то ещё сразу после игры (чемоданное настроение).

**Факторы, связанные со здоровьем или изменённым физическим состоянием:**

1. Болезни. Травмы. Физические перегрузки накануне.

2. Месячные циклы у женщин.

3. Не выспался или переспал. Нарушения ритма сна и отдыха.

4. Акклиматизация.

5. Перетренированность.

6. Пониженная работоспособность, связанная с неполноценным питанием.

7. Пищевые отравления. Много выпитой воды перед игрой. Переедание перед игрой. Алкоголь, выпитый накануне.

8. Перегрев на солнце.

9. Процедуры, проведенные накануне или непосредственно перед игрой (массаж, физиотерапия и т.д.).

Большинство из этих негативных факторов в действительности не представляют никакой серьезной проблемы для достижения высокого результата или победы в соревнованиях. Часть из них усиливают волнение, а часть добавляют в общее состояние элементы тревоги или отвлекают внимание. Данный список нужен в первую очередь для того, чтобы спортсмен и тренер могли быстрее выяснить причину неудачного выступления на соревнованиях. Для диагностики уровня возбуждения рекомендуется периодически проверять ЧСС (частота сердечных сокращений). Буквально за 2-3 старта вы уже будете знать, сколько ударов сердца в минуту для вас будет оптимальным. И если во время игры вы обнаружите, что количество ударов увеличилось по сравнению с нормой на 10 и более ударов, то лучше остановиться. Наиболее простой и эффективный метод стабилизировать свое состояние это дыхательные упражнения. Короткий вдох и длинный-длинный выдох с расслаблением мышц лица и рук. Данная методика работает почти всегда.

**2.2 Психорегулирующая тренировка**

Психорегулирующая тренировка (ПТР) представляет собой вариант аутогенной тренировки, адаптированной к условиям занятий спортом. Она адресована людям, хорошо владеющим релаксацией мышц, практически здоровым, уделяющим большое внимание развитию координации движений. Главной задачей ПРТ является управление уровнем психического напряжения.

**2.3 Психомышечная тренировка**

Психомышечная тренировка (ПМТ) направлена на совершенствование двигательных представлений главным образом за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Методика более проста в сравнении с АТ и ПРТ, доступна юным спортсменам. В ней используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него, а также закрывание глаз. В ПМТ выделяют четыре ступени перехода расслаблению и от него к активизации: общая перестройка и гармонизация состояния, целенаправленная психомышечная регуляция, общее расслабление мышц тела и активизация, обусловленная характером деятельности. (на тренировках используется работа с закрытыми глазами)

**2.4 Идеомоторная тренировка**

Идеомоторная тренировка (ИТ) - это планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение осваиваемого навыка. Идеомоторная тренировка может применяться на всех этапах подготовки спортсмена.

Активное представление реально выполняемых двигательных навыков способствует овладению ими, их укреплению, корректированию, а также ускорению совершенствования.

Представление движений можно классифицировать следующим образом:

• как идеальную картину (образец) реальных действий, которые, будучи программой двигательной деятельности, выполняют программирующую функцию;

• как образ, который помогает процессу освоения движения и выполняет таким образом тренирующую функцию;

• как образ, который возникает в процессе контроля и исправления движений по ходу их выполнения, как связующее звено и осуществляет тем самым регуляторную функцию.

Все три функции характеризуются синхронностью.

Механизм воздействия идеомоторной тренировки выражается в том, что за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

"Жизненность", или "реальность", представления идеомоторного двигательного акта определяет объем вовлеченных во "внутреннюю реализацию" уровней и этим самым эффективность идеомоторной тренировки.

Также оправдала себя следующая структура идеомоторной тренировки, разработанная на основе этих принципиальных научных позиций.

I. Внутренняя актуализация:

а) экспозиционная фаза (программа нижней ступени аутогенной тренировки; некоторые упражнения);

б) обсервативная фаза (наблюдения) - оптическое изображение двигательного цикла с особым акцентированием основных моментов с помощью кино- видеозаписей или кинограмм;

в) идеомоторная фаза (3-5-кратное повторение внутреннего представления в соответствии с письменным заданием).

II. Внешняя реализация:

а) имитационная фаза-элементы идеомоторного упражнения реально выполняются во временной последовательности в общих чертах ("намек" на движение) или как бы повторяя воображаемое;

б) фаза практической тренировки (упражнение, тренированное идеомоторным методом, выполняется практически).

При разработке индивидуально эффективных идеомоторных программ следует учитывать ряд моментов:

• в начальной фазе в процессе выполнения некоторых основных упражнений должна повышаться внутренняя "готовность к воображению" и снижаться интенсивность воздействия внутренних и внешних помех;

• содержание программ идеомоторной тренировки должны вырабатывать совместно спортсмен, тренер, психолог и биомеханик. Программы идеомоторной тренировки часто подлежат корректировке и должны учитывать уровень подготовленности спортсмена в данный момент;

• часто отвлекающиеся спортсмены, которым легко помешать, могут наговорить содержание программы на магнитофонную ленту и перед идеомоторной тренировкой прослушать запись. Благодаря этому им легче будет сосредоточиться и вообразить услышанное;

• число повторений в идеомоторной тренировке (2-5) зависит от уровня подготовленности спортсменов и задач обучения. Более сложные двигательные навыки отрабатываются с помощью более коротких повторений во время одного занятия, перерывы между которыми также должны быть сокращены;

• информация, которую получает спортсмен во время тренировки, должна быть сформулирована ясно и однозначно, должна сопровождаться объяснениями, как надо выполнять упражнения.

Для того, чтобы мысленные образы будущего движения воплощались предельно эффективно, надо правильно пользоваться ими. Причем пользоваться совершенно сознательно, активно, а не просто полагаться на те процессы, которыми природа одарила наш организм. Представление, как психический процесс, подчиняется определенным законам.

Первое положение - чем точнее мысленный образ движения, тем точнее, "чище" выполняемое движение.

Второе положение - идеомоторным называется лишь такое представление, при котором мысленный образ движения обязательно связан с мышечно-суставным чувством человека.

Мысленные представления могут быть "зрительными". В этом случае человек видит себя как бы со стороны, будто на экране телевизора. Надо хорошо уяснить, что такие "зрительные" представления обладают очень малым тренировочным действием. Ведь в этом случае импульсы, рожденные в головном мозгу, почти не передаются на мышцы, которые должны выполнять задуманное движение. Поэтому работа идет как бы вхолостую, не возникает достаточной активности в соответствующих мышцах. В этом можно убедиться и на опыте с висящим грузом. Мысленно представьте себя как бы в "зеркале", "посмотрите" на себя со стороны и попытайтесь, глядя на тот, "зеркальный", висящий сбоку груз, представить, что он раскачивается, - получится намного хуже.

Третье положение - исследования ряда авторов, в частности АД. Пуни, Ю. З. Захарьянц и В. И. Силина, Е. Н. Суркова и др. доказали, что эффект воздействия мысленных представлений заметно возрастает, если их облекать в точные словесные формулировки. Надо не просто представлять то или иное движение, а одновременно проговаривать его суть про себя или шепотом. В одних случаях слова нужно произносить параллельно с представлением движения, а в других - непосредственно перед ним. Как поступать в каждом конкретном случае, - подсказывает практика. В том, что слова заметно усиливают эффект мысленного представления, легко убедиться во время опыта с висящим на пальце предметом. Если не просто представлять, что груз начинает раскачиваться, предположим, вперед-назад, а начать произносить слова "вперед-назад" вслух, то амплитуда колебаний сразу же увеличится.

Четвертое положение - начиная разучивать новый элемент техники, надо представлять его исполнение в замедленном темпе, так, как мы это видим при демонстрации кинопленки, заснятой рапид-методом. Замедленное промысливание технического элемента позволит точнее представить все тонкости изучаемого движения и вовремя отсеет возможные ошибки.

Пятое положение - при овладении новым техническим элементом мысленно представлять его лучше в той позе, которая наиболее близка к реальному положению тела в момент выполнения этого элемента.

Когда человек, занимаясь идеомоторикой, принимает позу, близкую к реальному положению тела, возникает гораздо больше импульсов от мышц и суставов в головной мозг, которые соответствуют реальному рисунку движения. И головному мозгу, программирующему идеальное идеомоторное представление о движении, становится легче "связываться" с исполняющим аппаратом - опорно-двигательным. Другими словами, у человека появляется возможность более осознанно отрабатывать необходимый технический элемент.

Шестое положение - во время идеомоторного промысливания движения оно иногда осуществляется настолько сильно и явственно, что человек начинает невольно двигаться. И это хорошо, так как говорит о налаживании прочной связи между двумя системами - программирующей и исполняющей.

Несколько слов о так называемых **имитациях.** Имитируя, выполняя как бы в намеке реальное движение или часть его, человек помогает формированию более четкого представления о нужном ему техническом элементе, идя, так сказать, от периферии, от мышц, к центру, к головному мозгу. Так что имитация самых разных движений, которую нередко можно увидеть во время разминки - хорошее подспорье в подготовке к выполнению того или иного трудного упражнения.

Но, имитируя, нужно сознательно связывать исполняемые движения с их мысленным образом. Если же имитации проводить формально или думать о другом, пользы имитирующие действия не принесут.

Седьмое положение - неправильно думать о конечном результате непосредственно перед выполнением упражнения. Это одна из довольно распространенных ошибок.

Когда в сознании доминирующее положение занимает забота о результате, она вытесняет самое главное - представление о том, как достичь этого результата. Вот и выходит, что, например, дартсмен думает о том, что ему необходимо попасть в "дабл", эта мысль начинает мешать точным представлениям о тех технических элементах, без выполнения которых попасть в "дабл" просто невозможно. Поэтому он и не попадает. "Перестарался, очень хотел", - говорят в таких случаях, забывая о том, что для достижения желаемого результата надо думать не о нем, а опираться на мысленные образы тех действий, которые ведут к этому результату.

Итак, в умении непосредственно перед выполнением движения представить его идеомоторно и точно, назвать исполняемое движение соответствующими точными словами - и заключается суть "идеомоторного принципа построения движений".

Идеомоторная тренировка (ИТ) состоит в сознательном представлении техники движений. В идеомоторной тренировке принято выделять три основных функции представлений: программирующую, тренирующую и регуляторную. Первая из них базируется на представлении идеального движения, вторая - на представлениях, облегающих освоение навыка, третья - на представлениях о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов. Идеомоторная тренировка более всего эффектна для повышения скорости движений (до 34%), точности (6-18%).

**2.5 «Наивная психорегуляция»**

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется и ряд других методик: **"наивная психорегуляция"** (талисманы, ритуалы, разминки и т.п.), музыкальное сопровождение и функциональная музыка, контроль состояния голоса, дыхательные упражнения, специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений. В отличии от научно-обоснованных психорегулирующих методов «наивные приемы» вырабатываются на основании субъективного опыта спортсмена при выполнении упражнений на тренировке и соревнованиях. В силу влияния наивной психорегуляции входит усиление позитивных и исключение негативных установок и предположений относительно себя самого, соперника, ожидаемого результата, условий и места проведения соревнований. Прежде всего, имеется в виду выработка оптимистического соревновательного настроя. Сюда же относятся формулы психического самовнушения, направленные на преодоление страха, монотонности, апатии.

**3. Психологические особенности молодых спортсменов.**

В настоящее время не только спорт высшего мастерства, но и спорт, направленный на подготовку спортивных резервов, т.е. молодежный и юношеский, и даже детский спорт все больше профессионализируется по своей сути. Об этом свидетельствует создание сети спорт-интернатов, школ олимпийского резерва, спортивных классов, ориентированных на подготовку спортсменов высшего класса.

В результате занятия спортом для юных спортсменов превращаются в деятельность, близкую по своему статусу к профессиональной и занимающую ведущее место среди других видов деятельности.

Участие в соревнованиях, где от молодого спортсмена требуется полная отдача, где присутствуют конкуренция, травмы и боль, риск - все это создает ситуации, в которых детям - спортсменам необходимо регулировать свое психическое состояние. Известно, что уже в группах начальной подготовки интенсивно развивающийся детский организм испытывает огромный прессинг психоэмоциональной и физической нагрузок, который способен выдержать не каждый ребенок. Если физические нагрузки велики, а ребенок-спортсмен плохо управляет своим состоянием, возникает чрезмерное психическое напряжение, которое снижает эффективность спортивной деятельности, приводит к ее дезорганизации, а в результате к проигрышу, к потере уверенности в себе и депрессии.

Большая проблема - выдерживать двойную нагрузку: учеба в школе и тренировки в спорте. К тому же, подростковый период (возраст от 11 до 15-16 лет) - это самый длительный и сложный из всех кризисов развития, который сопровождается у подростка целой гаммой специфических (часто внутренне конфликтных) переживаний: свойственная подросткам неуравновешенность, вспыльчивость, частые смены настроения, иногда подавленность и пр.

Часто самооценка оказывается у подростка внутренне противоречивой; сознательно он воспринимает себя как личность значительную, даже исключительную, верит в себя, в свои способности, иногда даже ставит себя выше других людей. Вместе с тем внутри его гложут сомнения, которые он старается не допустить в свое сознание. Но эта подсознательная неуверенность дает о себе знать в переживании, подавленности, плохом настроении, упадке активности и пр. Причину этих состояний подросток сам не понимает, но они находят свое выражение в его обидчивости («ранимости»), грубости, частых конфликтах с окружающими взрослыми.

Таким образом, в настоящее время проблема комплексного психологического обеспечения детского и юношеского спорта становится все более актуальной.

Комплексная психологическая подготовка основана на максимальном использовании индивидуальных особенностей детей-спортсменов, причем не только достоинств, но и недостатков. Где в качестве субъективных факторов спортивной деятельности выделяются те индивидуальные особенности юного спортсмена, которые непосредственно определяют ее эффективность и проявляются как в эффективности спортивной деятельности (индивидуальный уровень развития физических и психических качеств по существу есть проявление специальных способностей), так и в процессе принятия тактических решений.

Психологическая подготовка юных спортсменов – это особое воспитание, и, как всякое иное воспитание, оно эффективно и важно, когда спортсмен юн, всего хочет, ищет себя, свой стиль, когда он с благодарностью принимает новые варианты поведения и спешит проверить их на практике.

Это тот период в его спортивной карьере, когда он естественно, в силу возрастных закономерностей готов к изменениям и личностному росту.

Психологическая помощь юным спортсменам направлена на то, чтобы:

-повысить способность управлять чувством беспокойства (снятие фобий, тревожности, повышение мотивации);

- выработать и впоследствии уметь поддерживать высокий уровень уверенности в себе;

- выработать навыки повышения устойчивости к стрессу, снижение утомляемости;

- обучить необходимым психологическим технологиям и внедрению их в -учебно-тренировочный и соревновательный процесс;

- вывести спортсмена на уровень психологической стабильности;

- раскрыть индивидуальные творческие ресурсы.

В задачи комплексной психологической подготовки юным спортсменам входит:

- снятие психической напряженности;

- обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределения внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия;

- моделирование условий соревновательной борьбы (безотносительно к конкретному соревнованию)

**4. Организация и методы исследования.**

Исследование проводилось на базе ДЮСШ № 2 и СДЮСШОР «Виктория», отделение дартс в течение 2016-2020 гг. среди спортсменов групп УТ-4,5 ,СС-1,2. Возраст участников 12-18 лет.

Для достижения цели и решения поставленных задач были использованы методы наблюдения и анализа спортивных результатов, до и после использования методов регуляции психического состояния.

Молодые спортсмены были ознакомлены с наиболее распространенным методом регуляции психического состояния – аутогенной тренировкой (АТ). Участникам групп были предложены к использованию

формулы аутогенной тренировки направленные на расслабление, снятие мышечной напряженности:

1. Я чувствую покой

Я чувствую глубокий покой

Отвлекаюсь от всякой спешки

Я освобождаюсь от внутреннего напряжения

Я расслабляюсь

1. Мне все безразлично

Для меня все маловажно

Все другое вне меня

Чувствую покой

Расслабляюсь

Все окружающее- далеко и безразлично. Углубляюсь во внутреннюю тишину.

1. Все мысли мои направлены на покой. Я совершенно спокоен.

Никто не может мне помешать. Покой и равновесие наполняют меня.

Я не делаю ничего, совсем ничего – пусть все успокоится.

Я предаюсь покою, расслаблению.

Покой окружает меня, как мягкое просторное пальто. Покой отгораживает меня. Я совсем один. (одна) со своим внутренним покоем.

1. 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.

1. Расслабляю мышцы левой руки ( повторяется то же.)
2. Расслабляю мышцы правой ноги.

Правая нога тяжелая.

Ярко чувствую тяжесть правой ноги.

Правая нога все тяжелее.

Ярко чувствую тяжесть правой ноги.

Нога тяжелая как чугун.

Тяжесть правой ноги большая.

Тяжесть правой ноги огромная.

Не могу ею двинуть.

1. Расслабляю мышцы левой ноги (повторяется то же)
2. Расслабляю мышцы живота.

Мышцы живота мягкие

Расслабляю мышцы грудной клетки.

Дышу свободно.

Расслабляю мышцы лица.

Ярко чувствую расслабленность мышц лица.

Лоб гладкий совсем ровный.

Нижняя губа отвисает.

Веки наливаются свинцом.

Все тело полностью расслаблено.

Все тело тяжелое как мешок с песком.

1. Волна тепла течет по правой руке. Доходит до пальцев кисти.

Тепло обнимает правую руку. Выходит на кожу.

Ярко чувствую приятное тепло всей правой руки.

1. Волна тепла течет по левой руке.

Тепло обнимает левую руку.

Выходит в кожу.

Ярко чувствую приятное тепло всей левой руки.

1. Волна тепла течет по правой ноге.

Доходит до стопы. Тепло наполняет всю правую ногу. Выходит в кожу.

Ярко чувствую приятное тепло во всей правой ноге.

1. Волна тепла течет по левой ноге…..
2. Чувствую тепло, волну тепла, текущую через солнечное сплетение.

Волна тепла из солнечного сплетения распространяется по животу.

Живот наполнен теплом. Тепло проникает из живота в грудную полость

1. 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.

1. Мне хорошо. Чувствую себя легко и свободно. Я совсем спокоен.

Сердце бьется ровно и спокойно. Дышу непроизвольно. Лоб приятно прохладен. Чувствую приятную прохладу на лбу. Мне хорошо.

**Окончание**

Чувство тяжести исчезают полностью. Чувствую, как тело наполняется свежестью.

Чувствую бодрость. Дышу глубоко. Потягиваюсь. Открываю глаза.

Через 3-4 дня занятий формулы сокращаются. После 2-3 тренировочных занятий начинается самостоятельная работа.

Так же были даны формулы для мобилизации перед соревнованиями:

1. Возникает чувство озноба
2. Состояние, как после прохладного душа
3. Из всех мышц уходит чувство тяжести и расслабленности
4. В мышцах начинается легкая дрожь
5. Озноб усиливается
6. Холодеют голова и затылок
7. По телу побежали мурашки
8. Кожа становится гусиной
9. Холодеют ладоши и стопы
10. Дыхание глубокое учащенное
11. Сердце бьется сильно, энергично, учащенно
12. Озноб еще сильнее
13. Все мышцы легкие, упругие, сильные
14. Я все бодрее и бодрее
15. Открываю глаза
16. Смотрю напряженно предельно сосредоточеннщ
17. Я приятно возбужден
18. Я полон энергии
19. Я как сжатая пружина
20. Я полностью мобилизован
21. Я готов действовать

2. Молодым спортсменам для корректировки техники броска были предложены формулы идеомоторной подготовки:

1. Выхожу на рубеж. Встаю под оптимальным для меня углом к плоскости мишени.

2. Вытягиваюсь к доске. Переношу центр тяжести моего тела на опорную ногу.

Чувствую, что опорная ступня загружена равномерно от пятки до носка.

3. Дротик в пальцах ложится в привычное для него положение. Подушечками пальцев очень хорошо чувствую дротик.

4. Поднимаю руку в стартовую изготовку. Прицеливаюсь, ощущаю , что шея и плечи достаточно расслаблены.

5. Внимание сосредоточенно на точке прицеливания.

6. На счет раз, два-три или раз-два выполняю бросок на полувдохе-выдохе. Дротик выскальзывает из пальцев и посылается кистью.

7. Рука провожает дротик и после броска останавливается на одну секунду. Я сохраняю мышечную напряженность.

Формулы повторять 3-5 раз. Возможно, записать на магнитный носитель.

3. На тренировках были введены паузы для психорегуляции, которые составляли 4-5 минут и включали в себя следующие 4 фазы:

а) 30 секунд задание на растяжение некоторых мышц, затем их статическое напряжение и наконец, произвольное расслабление. Цель- почувствовать свое тело, устранить ненужное напряжение.

Б) 2 минуты фаза релаксации, выключения сознания.

В) идеомоторная тренировка, в сознании формируются конкретные образы и представления. Концентрация внимания на мысленном представлении предстоящей деятельности.

Г) переход к активной деятельности. Встряхнуться, резко поднять руки, напрячь мышцы тела и.т.д.

4. Спортсменам были рассказаны некоторые приемы «наивной психорегуляции» и предложено из них выбрать подходящие для себя методы:

а) использование приемов логики (т.е. опираясь на факты разбирать сложившуюся ситуацию и убедить себя в несерьезности переживаний. Проанализировать, что произошло, где допущена ошибка. Использовать само убеждения – « Я самый сильный», «Я все могу» и.т.д.

б) использование самоприказов типа «надо», «иди», «смелее», «терпи»,

«работай» и.т.д.

в) использование образов. Представление себе образа для подражания.

Г) методы отвлечения. Если наблюдается большое утомление, опустошение, отчаяние надо использовать методы отвлечения. Это может быть чтение любимой книги, прослушивание любимой музыки.

Д) сознательное управление мышечным тонусом. Снятие мышечной зажатости помогает снять психическую напряженность. Очень важно целенаправленно устранять напряжение мышц лица.

Е) контроль за состоянием голоса. Нервное напряжение повышает не только тонус мышц лица и тела, но и гладкой мускулатуры, а так же изменяет состояние голосового аппарата. Изменение голоса при волнении прямое следствие этого процесса. Очень важно помнить состояние своего голоса в состоянии высокой работоспособности, а затем следить за ним в процессе выполнения ответственных действий. Обычно тихо звучит звук «о». Если он звучит чисто, легко, изменяется по тембру и высоте, значит все в порядке. Если в звучании голоса есть какие-то отклонения, надо немедленно добиться устранения ненужной мышечной зажатости.

Ж) контроль за дыханием. У женщин грудной тип дыхания, у мужчин брюшной, обычно тип дыхания смешанный. Специфическая нагрузка в ряде случаев приводит к неритмичному дыханию, его задержкам, ненужному фокусированию. Большое значение для регуляции психического состояния имеет ритм дыхания. Успокаивающий ритм заключается в том, что каждый выдох делается вдвое длиннее вдоха. Для того, чтобы снять острое нервное напряжение, можно сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд. Следующий за этим выдох и последующий повторный глубокий комплементарный вдох будут способствовать стабилизации состояния.

При целенаправленной настройке повышения уровня активности, ритм дыхания должен быть иным: обычный или несколько углубленный вдох и резкий выдох (но не надо стремиться к гипервентиляции, т.к. может быть головокружение).

5. Использование физических упражнений.

А) упражнения для нервной разрядки. Используются упражнения для растяжения мышц, возвращение в исходное положение и фиксация статического усилия с одновременной небольшой задержкой дыхания. Весь цикл повторяется 3-10 раз.

Б) для ощущения мышечной радости. Занять неработающие мышцы, ощутить свое тело, ощушение освобождения от нервного и мышечного напряжения.

В) для специальной настройки. Удлиненная статическая фаза. Фиксация тела в положении на носках, на одной ноге, с максимальным наклоном вперед, и.т.п. с одновременным отключением умственной деятельности и произвольным резким включением.

Для молодых спортсменов была предложена **схема саморегуляции психического состояния перед стартом**:

Успешность выступления на соревнованиях

Предстартовое состояние спортсмена

Саморегуляция предстартового состояния в целях его оптимизации.

Самонаблюдение за признаками предстартового состояния в данных соревнованиях.

Сличение наблюдаемых признаков с эталонными (оптимальным предстартовым состоянием)

Выбор приемов саморегуляции предстартового состояния.

Самооценка предстартового состояния на данных соревнованиях

**5. Результаты исследования.**

Занятия по психологической подготовке молодых спортсменов проводились группами и индивидуально. Большое место отводилось самостоятельной работе. После полугода занятий у молодых спортсменов стали наблюдаться определенные результаты:

- появился устойчивый интерес к занятиям психологической подготовкой

- выросло умение контролировать мышечно-двигательные ощущения

- выросло умение анализировать свое предстартовое состояние на соревнованиях

- спортсмены научились планировать соревновательную деятельность. Отбирать приемлемые варианты тактических действий.

- вырос самоанализ двигательных ощущений, самоотчет.

- были освоены элементарные правила саморегуляции отрицательных предстартовых эмоций.

- выросла сосредоточенность внимания на выполнении упражнений.

**Заключение.**

По итогам работы и наблюдения за молодыми спортсменами можно сделать вывод, что наиболее приемлемым методом регуляции психического состояния для молодых спортсменов является метод «наивной психорегуляции». Для отдельных, наиболее интеллектуально развитых и высокоорганизованных подростков, возможно и даже необходимо применение всех методов регуляции психического состояния. Так или иначе задача тренера преподнести молодым спортсменам азы психорегуляции и дать толчок для их развития в этом направлении.

Более того, психическая саморегуляция – естественный для каждого человека процесс. Многие спортсмены интуитивно приходят к самостоятельной регуляции своего состояния. Регулярное использование психорегулирующей тренировки ведет к развитию мышления, лучшему познанию самого себя, к повышению вообще эрудиции спортсмена. Психорегулирующей тренировкой развиваются волевые качества спортсмена. Самообучение спортсменов приемам самостоятельного преодоления отрицательных эмоций – это путь для воспитания воли.

Спортсмены берут лишь такие приемы самоподготовки, в которые они поверили. Применение приемов психической саморегуляции снимает колебания, снижает тревожность, повышая активность действий в достижении результатов. Спортсмен получает возможность настроить себя на преодоление трудности. Начиная от формул ПРТ, организуется внутренняя речь, она приобретает характер самоприказа, обязательного для выполнения.

Влияние психорегулирующих приемов на функциональное состояние, на совершенствование технико-тактического мастерства, несомненно положительно воздействует на психику спортсмена. Чем выше подготовленность спортсмена, тем лучше он себя чувствует, чем точнее и совершеннее его движения, тем ближе к оптимуму его психическое состояние.

Во время психорегулирующей тренировки, в минуты подготовки к занятиям спортсмен неминуемо задумывается и более четко формрует для себя цели своих действий, задачи и средства их достижения. Так вырисовываются мотивы, понимаются собственные потребности, яснее намечается план поведения.

Учитывая эти обстоятельства, психологическую работу в спорте следует понимать, как дополнительную форму воспитательной работы, распространяющуюся на всю личность молодого спортсмена.

**Библиографический список**

1. Алексеев А. В Себя преодолеть. 3-е изд. М., 1985
2. Алексеев А.В. Психомышечная тренировка // Руководство по психотерапии / Под ред. В.Е.Рожнова. - Т.: Медицина, 1985. - С.119-125
3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. М. «Физкультура и спорт» 1983г.
4. Божович Л.И Избранные психологические труды. М. 1998г.
5. Бордовская Н.В., Реан А.А. Педагогика. Учебник для вузов - СПб: Питер,2000, с. 238-239 (Серия «Учебник нового века»)
6. Возрастная психология: Детство, отрочество, юность: Хрестоматия В.С.Мухина, А.А.Хвостов 2001г.
7. Гиссен Л.Д. Время стрессов. М. «Физкультура и спорт» 1990 г. с.170-185
8. Горбунов Г. Д. Практическая психология, и ее основные направления в современном спорте. – Л.: Нева, 1977. – 220 с.
9. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта М. «Физкультура и спорт» 1986 г. с.193-200
10. Государственный образовательный стандарт (национально-региональный компонент) образования в период детства, основного общего и среднего (полного) образования Свердловской области.
11. Дьяченко М.И., Кондыбович Л.А. Краткий психологический словарь Мн: «Хэлтон», 1998г.
12. Келишев И. Г. Спортивная направленность личности: Личность и спорт. – М.: Просвещение, 1975. – 240 с.
13. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена. Пути и средства достижения. М. «Советский спорт» 2009 г.
14. Леонтьев А.Н Лекции по общей психологии : учеб. пособие, 2001г., с. 412-460.
15. Общая психология: учебник для вузов. Маклаков А.Г.- Спб: Питер 2005г.
16. Практикум по возрастной психологии/ под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко – Спб: Речь, 2001г., с. 498.
17. Психология и современный спорт: М., «Физкультура и спорт», 1973 с. 100 - 121
18. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. М.; 1996.с.202).
19. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат//М.: Физкультура и спорт, 1983
20. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов./Под ред. Волкова И. П. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность: В 2 т. Т. 2. М: Педагогика, 1986. С. 234-248.
21. Хендерсон Л. Релаксация. Учитесь расслабляться. Санкт-Петербург «Норинт» 2002
22. Шульц И. Г. Аутогенная тренировка. М., 1985.