МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «БОГАТЫРЬ»

АРСЕНЬЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

|  |
| --- |
| **МБУ ДО СШОР «Богатырь» АГО** |

**Мухранов Александр Олегович**

|  |  |
| --- | --- |
| АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА КАК СРЕДСТВО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ И АКТИВИЗАЦИИ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ |  |
| Методическая разработка по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» | | |

г. Арсеньев 2025.

Автор работы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

подпись

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 г.

Оглавление

Стр.

Введение 5

Глава 1 Восстановительные и реабилитационные средства в спорте 8

1.1 Педагогические средства 8

1.2 Медико-биологические средства 11

1.3 Гигиенические средства 15

1.4 Психологические средства 17

Глава 2 Задачи, методы и организация исследования 26

2.1 Задачи исследования 26

2.2 Методы исследования 26

2.3 Организация исследования 26

Глава 3 Результаты исследования 44

3.1 Психологические проблемы и затруднения, возникающие

в процессе спортивной деятельности 44

3.2 Влияние аутогенной тренировки, включенной в занятия

по пауэрлифтингу, на самочувствие, активность и

настроение спортсменов 45

3.3 Влияние нейродинамических, личностных особенностей

занимающихся на эффективность аутогенной

тренировки 47

3.4 Нейродинамические и личностные особенности спортсменов

13-16 лет, занимающихся тяжелой атлетикой 48

3.4.1 Нейродинамические особенности испытуемых

экспериментальной групп 49

3.4.2 Личностные особенности испытуемых экспериментальной

группы 51

Выводы 54

Практические рекомендации 58

Список использованной литературы 59

Приложение 61

**Введение**

В последние время большое внимания уделяется восстановлению и реабилитации пауэрлифтеров, не прекращается поиск новых средств восстановления и совместно с ним продолжается совершенствование традиционных методов и инструментов восстановления.

Разработки проблемы восстановления разветвляются на два направления. Реабилитация (восстановительное лечение) - это один из них. Реабилитация представляет собой восстановление здоровья и физической работоспособности у пауэрлифтеров после заболеваний, перенапряжения, перетренированности, и так далее.

В совместной системе мер медицинского характера реабилитация рассматривается как доля общей системы. Профилактическое направление - это восстановление спортивных результатов. Мероприятия, позволяющие стимулировать восстановление функционального состояния и здоровья пауэрлифтера во время усталости после интенсивных тренировок и соревнований, включает в себя реабилитация. Восстановлением являются, как достижения предыдущих функций, так и повышение их показателей.

Рост мышц стимулируется занятиями физической деятельностью, но адаптация и развитие мышц происходит во время отдыха.   
Чем интенсивнее организм подвергается стрессу, тем больше времени ему нужно, чтобы отдохнуть и оправиться от тренировки.

Из-за интенсивных физических упражнений в мышечной ткани возникают микроповреждения; они, как правило, связаны с остаточными болями после физических упражнений. Но боль просто побочный эффект, а не основная причина, из-за которой мышцам нужно время, чтобы отдохнуть и восстановиться.

**Актуальность исследования.**

Практика показывает, что на сегодняшний день существует большое количество тренеров и спортсменов, которые, проливают букваль­но семь потов, тренируя только тело. Но ведь и головной мозг спортсмена нуждается в специальной тренировке. На данный момент многие при­зывают к активизации психической подготовки спортсменов, но при этом очень часто забывают, что психическая подготовка и является специальной тренировкой головного мозга.

Таким образом, тема восстановления и отдыха является столь важной, когда человек занимается пауэрлифтингом. А психологические средства восстановления становятся ещё более актуальными, так как они не так часто используются спорте, как другие.

**Цель работы** - выявить влияние аутогенной тренировки на самочувствие, настроение и работоспособность юных спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, в т. ч. в зависимости от их нейродинамических и личностных особенностей.

**Объект исследования** - процесс психологического восстановления и активизации в пауэрлифтинге.

**Предмет исследования** - влияние средств психологического восстановления и активизации в пауэрлифтинге.

**Теоретическая и практическая значимость.** Полученные в работе результаты могут быть использованы в курсах психологических дисциплин, в т.ч. психологии физического воспитания и спорта. Могут быть также применены в практике занятий физической культурой и спортом для осуществления психологического восстановления и активизации на основе особенностей темперамента. Результаты помогут педагогу или тренеру повысить эффективность тренировочных занятий юных спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, что, в свою очередь, окажет положительное влияние на рост спортивных результатов.

**Гипотезой исследования** стало предположение о том, что аутогенные тренировки могут положительно влиять на процессы психологического восстановления и активизации спортсменов, занимающихся в течении тренировочного цикла.

**Структура и объем работы.** Работа, объемом 61 страница, состоит из 3 глав, введения и выводов, содержит 4 таблицы, 1 рисунок, включает список использованной литературы из 24 источников.

**ГЛАВА 1. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА В СПОРТЕ**

**1.1. Педагогические средства**

«Педагогические средства восстановления и реабилитации в спорте являются основными так как, какие бы эффективные психологические и биологические факторы ни использовались для стимуляции регенеративных процессов, повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки». [21]

Педагогические средства восстановления и реабилитации в спорте обеспечивают оптимальную конструкцию тренировки, которая способствует стимуляции регенеративных процессов, рационального построения обучения в микроцикле и на разных этапах тренировочного цикла. [5, c.415]

Рассмотрим методические приемы обучения и построения тренировки, содействующие стимуляции регенеративных процессов:

1. Повышение части отдельных учебных занятий с решением в их как правило одной трудности, связанной с углубленной работой по исследованию каких-либо точных способов - личных или же в целях совершенствования техники В первом случае данный прием доводит до совершенства итоги особой физической подготовки, а во 2-м - предрасполагает к благоприятной обстановке для улучшения техники спортивных упражнений. Данное ликвидирует плохое действие 1-го вида дел на иной, свойственного в построении встроенной учебной сессии, занятия. 2. Проблемы, связанные с физической подготовкой спортсменов, решаются с помощью микроциклов с преимущественно однонаправленной нагрузкой. Благодаря этому методу можно получить увеличение тренировочного эффекта и повышение эффекта развития физических качеств.

3. Прием сосредоточения объемов однонаправленной тренировочной нагрузки на всевозможных шагах подготовки спортсменов.

С помощью этого приема осуществляются процессы адаптации в организме и повышается уровень специальной физической подготовленности атлетов.

Применение приема сосредоточения нагрузки на всевозможных этапах разрешает снижать общий годовой объем. Место этапа концентрированной нагрузки исполняется согласно со стратегией возведения одногодичного цикла, и его длительность ориентируется вблизи объективных критерий, которые будут рассмотрены ниже.

4. Разбавление во времени концентрированного количества нагрузки различной направленности. Этот прием используется в том случае, когда необходимо избежать негативных последствий взаимовлияния их тренировочных эффектов. [24]

Следовательно, взамен трудной организации подготовки высококвалифицированных спортсменов имеет смысл применять так именуемую сопряженно-последовательную систему организации нагрузки.

«Последовательность в данном случае означает определенный порядок и очередность введения объемных тренировочных нагрузок в разных направлениях, принимая во внимание планомерное наращивание специфического тренирующего воздействия на организм спортсмена.

Понятие сопряженности включает целенаправленную преемственность в очередности нагрузок, исходящую от создания условий, при которых ранние уровни нагрузки обеспечивают благоприятный функциональный фон для усиления тренирующего воздействия последующих». [2, c.105]

О сопряженно-последовательной системе организации нагрузки в тренировочных циклах необходимо сказать следующее.

В первую очередь, она утверждает комплексность, которая выступает в виде совокупного принципа физической подготовки и развивает его применительно к условиям и притязаниям подготовки высококвалифицированных спортсменов. Ключевым приспособлением тренировочного эффекта этого приёма содержится в поочередной кумуляции следов от заменяющейся тренировочной нагрузки разной преимущественной направленности.

Во-вторых, в итоговом результате эта система содействует равномерному и многостороннему увеличению ключевых характеристик подготовки атлета. Надлежит акцентировать значимость данной специфики, т.к. на этапе высших спортивных достижений не случается ситуаций, когда одни спортсмены улучшают собственные результаты благодаря улучшения только техники, а другие сил, выносливости или же скорости.

Велись тысячи специализированных исследований для изучения показателей, которые определяют успех спортсменов экстра-класс. Результаты данных исследований заявляют о том, что прогрессивные спортсмены высокого уровня имеют высочайший и примерно один и тот же уровень во всех этих показателях.

В базе планирования годичного цикла лежит мысль о закономерностях долговременной адаптации организма, занимающегося к усиленной физической работе. Долгосрочная адаптация - это сравнительно устойчивый процесс изменения организма. итогом которой считается совершенствование признаков специальной работоспособности атлета.

Результаты передовых исследований демонстрируют, в любой момент человеческое тело имеет явные резервы адаптации, т.е. способность двигаться под воздействием тренировочных действий на новый, наиболее высокий уровень специальной трудоспособности. Емкость этого текущего адаптивного резерва (ТАР) организма урезана. Присутствует подходящий промежуток времени на протяжении, которого развивающий тренировочный эффект станет более благоприятен для организма, занимающегося, а также присутствует ограничение в размере тренировочных занятий нужных для текущего адаптивного резерва организма.

Если установить наиболее низкую нагрузку на организм во времени и размере, TAP не станет реализован. Превышение пределов оптимальных нагрузок сможет привести к перетренированности, ну а в последствии и к летальному исходу. [15] Отсюда следует, что настоящая реализация ТАР спортсмена - это один из главнейших критериев производительности тренировочного процесса.

**1.2 Медико-биологические средства**

«Медико-биологические средства восстановления и реабилитации в спорте включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления». [14]

Здоровое питание и диета дают множественные преимущества для здоровья, которые служат умственному и физическому состоянию человека. Верный рацион не значит голодание, он значит сбалансированное по белкам, углеводам и жирам питание. Здоровое питание имеет весомое значение для восстановления, и включает диету, которая характеризуется высочайшей плотностью питания.

Понятие «спортсмен» употребляется в целом, а также специфическом смысле. В целом, это означает любое лицо, спортсмен - тот, кто постоянно занимается спортом. Наиболее точно, данное слово применяется для описания спортсменов – легкоатлетов и тяжелоатлетов. Для достижения и поддержания собственных сил и возможностей, они обязаны активно тренироваться, правильно питаться и хорошо отдыхать. Они обязаны быть чрезвычайно дисциплинированным во всех этих качествах. Не соблюдение любого одного компонента сможет привести к снижению производительности атлета. Хотя требования к питанию варьируются исходя из вида спорта, в котором спортсмен принимает участие, есть некие единые управляющие основы, затрагивающие меню спортсменов. Элементы, составляющие здоровую сбалансированную диету:

Углеводы  
 Жиры  
 Белки  
 Витамины  
 Микроэлементы  
 Клетчатку  
 Воду

Углеводы считаются ключевыми поставщиками (около 50%) энергии на ранних этапах тренировки, или же, когда упражнения не чрезмерно длительные (от 1 до 1,5 часов). Углеводы гарантируют больше энергии, для того же самого числа употребляемого кислорода, в сравнении с жирами. Кислород получают из вдыхаемого воздуха. Следовательно, сжигание углеводов приводит к понижению усталости. Углеводы есть в меде, фруктах, молоке, крупах, картофеле и другие. Жиры считаются ключевыми поставщиками энергии в период длительных упражнений с большой длительностью. Жиры считаются концентрированным источником энергии и их применение в обеспечении энергией может помочь не допустить использования белка для этой же цели. Это может быть полезно, поскольку белок важен для роста тканей.

Белки считаются строительными блоками тела, а также выполняют задачу возведения и ремонта ткани и мускул. Они, вместе с углеводами и жирами, обеспечивают организм энергией, и играют существенную роль в укреплении иммунной системы. Употребление белков может быть повышенным для спортсмена. Но излишнее употребление белков приводит к увеличению потребности в воде для устранения азот, собственно приводит к обезвоживанию. Доп. употребление белка и еще приводит к наиболее высокой скорости метаболизма, что требует больше кислорода.

Минералы и микроэлементы считаются весомой составляющей диеты спортсмена. Калий считается одним из наиглавнейших полезных микроэлементов, которые регулирует мышечную активность. Калием богатые такие продукты как апельсины, бананы и картофель. И все же, излишнее употребление приводит к гипергликемии, в следствии чего встает мышечное бессилие и более частое сердцебиение.

Железо нужно для образования гемоглобина и, значит, в проведении кислорода. Оно находится в мясе домашней птицы, животных, рыбы. Излишнее употребление железа сможет вызвать затруднения желудочно-кишечного тракта. Кальций важен для построения костей и зубов, а цинк нужен для нормального роста и для производства энергии в мышечных клетках. Молочные продукты считаются превосходным источником кальция. Излишнего употребления натрия надлежит избегать.

Витамины могут помочь в гораздо лучшем усвоении железа и играют главную роль в метаболизме белков, углеводов и жиров. Фрукты и овощные культуры в общем содержат большое количество витаминов. Витамины действуют как антиоксиданты, предотвращая именно тем повреждение клеток. Спортсмены наиболее уязвимы к повреждению клеток, поскольку они вдыхают более кислорода.

Клетчатка благоприятно влияет на работу кишечника.

И последнее, но более весомое - вода. Уровень воды конкретно оказывает большое влияние на текучесть крови, которая транспортирует калорийные вещества, и распределяет энергию внутри тела. Она помимо прочего регулирует температуру тела. Гораздо лучше потреблять воду через систематические промежутки времени на протяжении дня, но не ожидать, пока жажда не даст о себе знать.

Сон.

Когда человек дремлет, его пищеварительная система фактически перестает действовать. В ходе катаболизма (распада мышечных клеток), организм получает энергию нужную ему для поддержания жизнеобеспечения. Тем не менее, затраты энергии, не слишком велики и потом мускулы «худеют» некардинально. Если б не одно чрезвычайно важное "но", то можно было бы пренебречь катаболизмом в период сна.

Для достижения максимального восстановления спортсменам необходимо определенное количество сна, но многие атлеты пренебрегают этим. Результаты исследований показывают, что занимающимся тяжелой атлетикой необходимо спать от 7 до 9 часов в сутки. Еще лучшее восстановление обнаружено у спортсменов, которые дополняют ночной сон дополнительным послеобеденным сном. Нельзя забывать, что во время сна происходит большая часть восстановления организма. Многие важные для организма процессы протекают во время сна, глубокая мышечная релаксация - одна из главных составляющих пикового восстановления. Из всего этого можно сделать следующий вывод - тренировочный процесс без сопутствующего определенного количества полноценного сна не даст увеличения основных показателей спортсмена, а приведет к спаду результатов. [10]

Отдых.

Известно, что не во время работы, а во время отдыха происходит процесс роста мышц в организме. Цикл роста мышц может замкнуться накоротко, если не осуществлять полноценный процесс отдыха. Результаты многочисленных исследований показывают, что в зависимости от мышечной группы, методов тренинга и индивидуальных особенностей спортсменов, восстановление занимает, примерно, три-пять дней. Сила в мышцах сохраняется на протяжении 2-3 дней после завершения восстановительных процессов. Следовательно, между "тяжелыми" тренингами одной мышечной группы необходим промежуток длинной от четырех до пяти дней. Пренебрежение данным восстановлением даст более низкий результат тренировочного процесса. При необходимости получения наивысшего прироста тренировки в цикле должны стоять с промежутком в 6 дней. [3, c.115]

Массаж.

Главные цели массажа в силовых видах спорта, в том числе пауэрлифтинг и бодибилдинг - это значительно улучшить обменные процессы в мышцах, значительно улучшить циркуляцию крови, ускоряя регенерацию мускул и связок в последствии стресса и травм, релаксации и возобновления центральной нервной системы в последствии насыщенных занятий, значительно улучшить мобильность суставов.

В период обучения спортсмен может растянуть мускулы, ему может посодействовать самомассаж, в случае если они сведены судорогой или же спортсмен ощущает мощное жжение при большом числе повторений. Помимо прочего это может помочь, когда атлет ненароком стукнул колено или же локоть на тренажере.

Косвенно устранение методом силовых массажных манипуляций из мышц застоя продуктов метаболизма, совершенствование питания мускул вызывают рост мышечной массы и предупреждению травм.

Также, в период сушки массаж сможет помочь избавиться от жира в конкретных областях, температура тела локально увеличивается в массируемых областях, возрастает приток крови и жировые клетки более стремительно вымываются из так именуемых «жировых депо» - местах, откуда жир уходит последним.

Разумеется, что в случае если диета и физические упражнения программы занятий не содействуют процессу сжигания жира спортсмена, жир, делая круг через кровоток, спокойно возвращается на свое место.  
Как средство для растяжения связок либо реабилитации разрывов мускул и вязок массаж считается довольно важным средством, хотя нам следует принять во внимание серьезность травмы и рекомендации врачующего доктора. С небольшими растяжениями массаж, непременно, может помочь, а при надрыве нельзя ограничиться без наиболее серьезной мед. поддержки. Массаж способствует расслаблению мышечного корсета организма, что в свою очередь благоприятно воздействует на нервную систему. [22]

Отсюда возможно сделать последующий вывод - для мышечного роста нужен оптимальный процесс регенерации, включающий в себя все главные составляющие.

**1.3 Гигиенические средства**

В спортивной сфере к гигиеническим средствам восстановления и реабилитации относятся чрезвычайно педантично.

Это требования к режиму дня, работе, образовательной деятельности, отдыху, еде. Спортсмен должен соблюдать гигиенические требования к рабочему месту (месту тренировки), бытовым помещениям, инвентарю. [21] Спорт является одним из основополагающих способов закаливания.

Закаливание тела - это система мер, которые увеличивают сопротивляемость организма к негативным климатическим условиям, становление условных рефлекторных реакций терморегуляции с целью её улучшения.

Благодаря длительным и систематизированным тренировкам происходит улучшение организма. Закаливание - это особенный вид физической культуры, который считается важным звеном в системе физического воспитания. Оно считается своеобразным обучением защитных возможностей организма и подготавливает его к резвой мобилизации. Чтобы совершенствовать организм, нужны долгие и систематические тренировки. Закаливание - это особенный вид физической культуры, который считается важной частью в системе физического воспитания.

Таким образом, закалка - своего рода изучение защитных сил организма, подготовка к оперативной мобилизации. Для укрепления употребляют естественные факторы природы, воздуха, воды, солнца.

Совершенствование термических механизмов контроля – физиологическая суть закаливания. Кроме этого, преследуется высочайшая когерентность тепло-производящих действий и действий теплоотдачи. Благодаря этой сложенной работе поддерживается адаптация организма к действиям из внешней среды.

Закаливание может помочь, в нужное время, открывать до этого не известные способности и при помощи них уберечь организм от вредоносных воздействий окружающей среды.

В наиболее широком понимании закаливание - это осознанное регулирование и реструктурирование системы теплорегуляции организма, способствующее улучшению человеческого потенциала для противоборства воздействию факторов внешней среды. В данном процессе происходит совершенствование координационной взаимосвязи между отдельными функциональными системами организма, и, таким образом, случается достижение более безупречная его адаптация к изменяющимся условиям окружающей среды.

Закаливание принесет хороший результат, исключительно в случае если сила и продолжительность процедуры закалки станет построена и наращена равномерно. Этот принцип служит прототипом всех методологий закаливания. Постепенная адаптация организма к разным температурным условиям - это начальный этап закалки, он выражается в обтирании прохладной водой либо снежным покровом, либо плавание в проруби. Когда устроить эти процедуры сразу, то такое может нанести неисправимый урон здоровью.

После первых закаливающих упражнений организм может реагировать на воздействия своеобразным ответом сердечнососудистой, дыхательной и центральной нервной системы, но после длительных повторений организм атлета постепенно перестает реагировать на этот раздражитель и эффект закаливания прекращается. В связи с этим, необходимо увеличить силу или длительность упражнения, закаливающего организм. [24]

Проанализировав эту информацию возможно прийти к выводу, что основополагающим фактором закаливания считается очередность и постепенность. Необходима подготовительная тренировка тела, повторяющий вид щадящих упражнений, в том числе трение, ножные ванны, и лишь потом обливание и душ, соблюдая, естественно, принцип постепенного понижения температуры воды.

**1.4 Психологические средства**

Психологические средства восстановления и реабилитации в спорте заключаются в специальных эффектах психологической подготовки, обучении приёмам психорегулирующей тренировки, которую осуществляют квалифицированные психологи. Тем не менее, в спортивных школах возрастает роль тренеров в управлении свободным временем школьников, в удалении эмоционального стресса и т.д. Эти факторы оказывают существенное влияние на характер и течение восстановительных процессов. [23]

Определенные условия работы в физическом воспитании характеризуются: развитием физических и нравственных сил; физическим и психологическим напряжением; предсоревновательным и соревновательным духом; спортивными достижениями.

Режим воспитания спортсменов от начинающих до мастеров должен соблюдаться с этими критериями.

Ниже перечислены методы при помощи которых соблюдаются данные условия и внедряются в спортивную деятельность спортсменов.

1. Метод сравнения. При помощи этого метода исследуются отличия в психических процессах в зависимости от возрастных, гендерных критерий, уровня профессионализма спортсмена и т.п.

2. Комплексный метод. Способ содержит в себе многостороннее обследование спортсмена, с внедрением огромного количества методов. Образцами этого метода считаются: самогипноз, гипноз, самотренировка, самостоятельное формирование режима спортивного питания и т.д. Данный способ используется на всех этапах подготовки атлетов.

3. Метод наблюдения. Данный метод основывается на исследовании многосторонних проявлений спортсменов. Желательно просматривать материал в кругу собственной спортивной команды, чтоб сделать положительные и негативные комментарии в процессе просмотра.

4. Способ самонаблюдения. Атлет самостоятельно устанавливает признаки, по которым он определяет точность и правильность выполнения упражнения.

5. Метод «дискуссии» или «беседы». Используя данный метод, тренер обязан ясно ощущать и понимать состояние своего воспитанника, психологическую готовность атлета к разговору и выбирать личный подход. Для того чтобы диалог был продуктивным нужно выстроить его так, чтоб спортсмен не ощущал дискомфорт и сумел раскрыть образовавшуюся проблему полностью. В тренировочном процессе и при подготовке к соревновательной деятельности огромное воздействие на психическую готовность и состояние духа играет использование разных педагогических методов.

6. Метод «анализа». Это заключительный метод, который, безусловно нужен для проведения конечного анализа единого психического настроя спортивной команды, обнаружить ярчайших, позитивных лидеров, которые заносят вклад в становление и установление морали и климата в команде. При помощи данного метода спортсмены имеют все шансы восстановить собственную самооценку, проявить собственную особенность и установить рабочую атмосферу на тренировочном занятии.

Взаимоотношения и деятельность внутри команды спортсменов должны основываться на сотрудничестве и проявляться в различных видах: помощь спортсмену при подготовке к выполнению подхода во время соревнований, физическая помощь членам команды и так далее.

На результативность работы спортсменов в коллективе влияют: отношения внутри команды, психологическая атмосфера, длительность совместной работы, присутствие лидеров. Так же важно отметить, что на тренировочный и соревновательный процесс влияет взаимоотношения тренера со спортсменом.

Управление в подготовке спортсменов является целенаправленным, планируемым и контролируемым процессом влияния различных факторов на состояние спортсмена в тренировочном процессе, с целью оптимизации для наиболее эффективной реализации накопленного потенциала с функциональной точки зрения в условиях соревнований.

Легко определить, что в пауэрлифтинге соревнования проходят «лицом к лицу» спортсмена и штанги. Здесь, наряду с моральной и психологической подготовкой спортсмена должны сработать навыки мастерства. Формирование двигательных навыков в спорте не менее важно, чем развитие силы, взрывной силы, выносливости и т.д. Победитель обычно это тот, кто знает, как приложить силу и скорость, а не тот, у кого эти качества просто развиты. Приобретение навыков означает более высокую эффективность движения, экономию усилий, и тем самым улучшение результатов. Некоторые навыки требуют от спортсмена только точности движений спортсмена всего тела или его частей. [23]

Важную роль в подготовке играет идеомоторное обучение. Идеомоторный обучение является наиболее эффективным на ранних стадиях развития навыков. Во время этого обучения, спортсмены представляют себе, что они выполняют движение (желательно вслух произносить элементы, выполняемых движений); мысленное прохождение на так называемых опорных пунктах- трудных моментах, дает положительные результаты в дальнейшей физической работе. [16]

Рассмотрим подробно один из методов психологического восстановления, а именно аутогенную тренировку.

Основой данного метода считается самогипноз. Данная способность существует абсолютно у каждого человека, не зависимо придают ли они значение данному факту. Любой человек способен самостоятельно загипнотизировать себя и часто может делать это неосознанно.

Рассмотрим исторические факты возникновения метода аутогенного тренинга.

Оскар Фогт - выдающийся нейропсихолог, в начале 1900-х годов во время работы с некоторыми пациентами, заметил, что они самостоятельно вводили себя в состояние гипноза.

Фогт именовал это состояние - самогипноз. Данные пациенты значительно меньше чувствовали утомление, не ощущали напряжения и заметно уменьшались головные боли. Немецкий психиатр – Иоганн Шульц, применял гипноз в лечебной деятельности своих пациентов. В 1932 году он первым заговорил о аутогенной тренировке и разработал методику основанную на наблюдениях Фогта. Во время выполнения комплекса, разработанного Шульцам пациенты, в состоянии самогипноза ощущали тепло распределяющееся по всему телу и тяжесть в конечностях. Комплекс упражнений основан на активизации данных ощущений в результате самогипноза. Ощущение тепла во всем теле достигается с помощью расширения кровеносных сосудов и в следствии прилива крови ко всем конечностям организма. Во время выполнения аутогенной тренировки мышечные ткани тела расслабляются, что в свою очередь приводит к ощущению тяжести в конечностях. Данные свойства аутогенной тренировки являются составной частью процесса релаксации. Благодаря этому данный тренинг нашел своё применение в борьбе со стрессом. Нужно отметить, что этому способу быстро нашли применение и для саморегулирования психологического и физиологического состояния здоровых людей.

Шульц вдохновлялся мыслями о рождении «идеальной» нации, он был активно поддерживал нацистскую идеологию и являлся офицером люфтваффе. Разработанный им план по обучению военных самовнушению в 1936 г. увенчался успехом, Шульц назначили на руководящую должность Национального института психологических исследований и психотерапии. Уже в этот период немецкие специальные службы передавали некоторые материалами по применению аутогенных тренировок военным СССР.

СССР проявил большой интерес к исследованиям аутогенных тренировок, но из-за военных реформ многие армейские руководители были заключены в лагеря и внедрение не состоялось.

В послевоенные годы в СССР возобновили исследования АТ.  В Крыму и других учреждениях союза аутогенные тренировки использовали для лечения невротических расстройств и других заболеваний. Важно отметить, что в стране методы самовнушения применялись уже на рубеже XIX- XX веков для лечения болезней. И. Р. Тарханов доказано, что ряд непроизвольных функции организма поддается влиянию самовнушения. Я. А. Боткин работал в сфере терапии невралгии тройничного нерва, В. М. Бехтерев занимался лечением навязчивых состояний на основе аутогенной тренировки.

Первым в отечественной литературе в 1934 г. о «технике Шульца» упомянул психиатр проф. П. М. Зиновьев. Метод приобрел широкое распространение только в 50-е годы XX века. Аутогенную тренировку использовали с целью преодоления последствий стресса у руководителей и политиков. Для этого методика была немного отредактирована, 30 дней лечения сократили до 22 дней, так как столько длился официальный отпуск в стране.

Ханнес Линдеман выжив после того как в одиночку переплыл Атлантический океан на небольшой лодке из резины, посвятил всю свою жизнь развитию аутогенной тренировки. Став самый верный последователям Шульца.  
Лендеман – врач, мореплаватель в 1955г. подверг себя тяжелейшим испытаниям, за 72 дня практически без еды и сна, на складной байдарке, переворачиваясь и одолеваемый галлюцинациями, он преодолел себя и стихию. Ханнес стремился доказать себе и донести до людей безграничные возможности аутогенной тренировки. Только благодаря аутотренингу он смог спастись. Формулировка цели, непоколебимая уверенность и вера в силы своего организма, систематические тренировки и упражнения на протяжении всего путешествия.

В дальнейшем исследовательская работа и практика аутогенных тренировок реализовала большое количество различных вариантов методики аутотренинга. К. И. Мировский и А. Н. Шогам разработали психорегулирующую тренировку, один из вариантов аутотренинга. Основой данной тренировки является прием повышения тонуса, что позволяет использовать аутотренинг для работы с астеническими и гипотоническими пациентами. Исследователи полагали, что после выполнения первых упражнений у пациента сразу происходило повышение артериального давления и возможно повышение почти в два раза.

А. В. Алексеевым и Л. Д. Гиссеном применяли «психотонизирующую тренировку для работы со спортсменами. Исследователи использовали упражнения, направленные на мобилизацию.

Мюллер-Хегеманн, рассматривая аутогенную тренировку был более сосредоточен на образных представлениях, из-за этого внутренняя речь в его исследованиях была не так явно задействована. Ученый разработал технику «управления фантазиями», которая заключалась в воспроизводстве и преодолении в воображении ситуаций, связанных с тревогой и травматическим опытом пациентов, благодаря погружению их в гипноз. Н. Клейнзорге и Г. Клумбиес в своем тренировочном комплексе предложили делить пациентов на группы в соответствии с заболеваниями, которые относятся к различным органам организма — «голова», «сердце», «живот», «сосуды», «легкие» и т.д.

«В глазах светло и ярко. Голова насквозь вся ярко светлая. Как и во вселенной, в голове беспредельный простор. Я чувствую себя абсолютно здоровым, энергичным, жизнерадостным человеком, полным сил и энергии». Вариант из постоянно увеличивающего количества «исцеляющих настроев», формулировок самовнушения, предложенный человеком непоколебимой воли, исследователем, основателем метода словесно-образного и эмоционально-волевого управления состоянием человека академиком Г. И. Сытиным. Автор метода сумел полностью восстановится после тяжелейших ранений, приобретённых им на войне. Георгий Николаевич Сытин так же известен тем, что помогал в работе и консультировал русских космонавтов, в том числе готовил Гагарина. Сытин работал с именитыми спортсменами и политиками.

Автор динамического подхода к аутотренингу, известный исследователь своего времени Я.И. Колтунов посвятил жизнь развитию ракетно-космических наук. В разработанной им программе изучения и освоения космоса важное место занимал метод комплексного самопрограмирования, включающий медитативные практики во время выполнения бега.

Ю.В. Пахомов и Н.Б. Цзен - отечественные авторы известных разнообразных психотехнических игр и упражнений по аутотренингу. История аутотренинга – это в первую очередь история преодоления себя и того, что происходит за пределами ваших возможностей. Многие знают, что человек использует незначительную часть возможностей своего мозга. Аутогенная тренировка – уникальный инструмент, используемый для развития и самосовершенствования, который как подзорная труба помогает на некоторое время приблизить и узнать дальние необъятные пределы человеческой психики. Важнейшей деталью аутогенной тренировки является пассивное отношение к самому процессу реализации упражнений.

Аутотренинг, как и медитация выполняет реакцию релаксации, но несмотря на это реализуется процесс разным способом.

Процессу медитации способствует расслабление тело, которое достигается благодаря сознанию. Ощущение тепла и утяжеления во всем теле реализуется в аутогенной тренировке для расслабления всего тела и проецирования этого расслабления сознанию благодаря визуализации. После углубленного изучения аутотренинга и практического его использования приходит понимание этого различия.

Итогами многочисленных опросов людей использующих аутогенную тренировку и медитацию являются противоречивые результаты. Одни решают выполнять медитацию, благодаря её легкой реализации и возможности выполнять в любом месте. Другие отдают предпочтение аутогенному тренингу так как благодаря ему, возможно переключение внимания на различные части организма для расслабления и активизации работы разума.

На основе вышеизложенного можно сформулировать следующий вывод. Аутогенная тренировка способствует уменьшению нервно-эмоционального напряжения, чувства тревожности, эмоционального дискомфорта, реализует нормализующее воздействие на основные физиологические функции организма человека. Под воздействием аутотренинга настроение улучшается, сон нормализуется, уровень производительности и произвольной регуляции разных систем организма повышается, активизируется личность.

**ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

**2.1. Задачи исследования**

В соответствии с целью исследования, в работе были поставлены следующие задачи:

1. Рассмотреть на основании литературных источников современное состояние проблемы использования средств восстановления в спорте;

2. Изучить психологические проблемы и трудности, возникающие в процессе спортивной деятельности пауэрлифтеров;

3. Определить влияние самочувствия, активности и настроения спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом на эффективность аутогенной тренировки;

4. Изучить влияние нейродинамических и личностных особенностей, занимающихся на эффективность применения аутогенной тренировки.

**2.2 Методы исследования**

Для решения задач исследования применялись следующие методы:

1. Метод анализа литературных источников по теме исследования;

2. Опрос в виде анкетирования;

3. Метод аутогенной тренировки В.А. Епифанова;

4. Педагогический эксперимент;

**2.3 Организация исследования**

В начале проведения экспериментальной части исследования был проведен опрос 6-ти тренеров по пауэрлифтингу и 18-ти спортсменов-школьников, занимающихся пауэрлифтингом в МБУ СШОР "Богатырь" АГО, с помощью специально разработанной анкеты. Опрос был направлен на выявление психологических проблем и затруднений, возникающих в пауэрлифтинге на уровне тренировок и соревнований. Результаты полученные в процессе работы явились основой для применения и экспериментальной оценки такого психологического средства восстановления и активизации как «аутогенная тренировка». Спланированный нами педагогический эксперимент проводился на базе МБУ СШОР "Богатырь" АГО включивший в себя тренировочный цикл, состоящий из пятнадцати тренировочных занятий.

Педагогический эксперимент реализовался с помощью специальныех анкет 1 и 2, представленных ниже.

Анкета 1.

Уважаемые тренеры!

Просим Вас ответить на вопросы данной анкеты, которые затрагивают психологические особенности спортивной деятельности в пауэрлифтинге. Результаты ваших ответов планируется использовать для составления методики психологического сопровождения в спортивной деятельности.

1. Проводите ли Вы специальную психологическую подготовку в процессе занятий со спортсменами? Какую?
2. Какое психологическое секундирование (психологическое сопровождение, психологическая помощь) Вы используете во время соревнований?
3. Какие средства Вы используете для эмоциональной мобилизации спортсменов на тренировках и на соревнованиях?
4. Какие по вашему мнению психологические проблемы испытывают спортсмены в вашем виде спорта?
5. Считаете ли Вы, что ваш вид спорта является стрессогенным? Подчеркните нужное….

Очень В средней степени Не очень

1. Какова, по вашему мнению, роль психологического фактора в вашем виде спорта? Подчеркните нужное….

Очень высокая Высокая Не очень высокая

1. В чем, по вашему мнению, должно заключаться психологическое сопровождение учебно-тренировочного и соревновательного процесса в вашем виде спорта?
2. Достаточно ли у Вас знаний для осуществления психологического сопровождения учебно-тренировочного и соревновательного процесса в вашем виде спорта? Подчеркните нужное….

Достаточно Есть, но недостаточно Мало

1. Пополняете ли Вы психологические знания для вашей работы в качестве тренера? Если «да», то подчеркните нужное….

Изучаю психологическую литературу

Делаю выводы из своего опыта

Консультируюсь у специалистов по психологии

Консультируюсь со своими коллегами

1. Каким, по вашему мнению, должен быть идеальный спортсмен, представитель вашего вида спорта, с психологической точки зрения?
2. С какими спортсменами Вам нравится работать (отметить личностные качества)?
3. С какими спортсменами Вам не нравится работать (отметить личностные качества)?
4. С представителями какого темперамента Вам работать легче? Подчеркните нужное….

С холериками

С сангвиниками

С флегматиками

С меланхоликами

1. С представителями какого темперамента Вам работать труднее? Подчеркните нужное….

С холериками

С сангвиниками

С флегматиками

С меланхоликами

1. Соблюдаете ли Вы индивидуальный подход к спортсменам в свзи с их личностными особенностями и темпераментом? Подчеркните нужное….

Соблюдаю

Соблюдаю в некоторой степени

Мало соблюдаю

Сообщите, пожалуйста, ваши данные, конфиденциальность которых мы Вам гарантируем:

1. Вид спорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Пол\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Образование (нужное подчеркнуть)

Высшее физкультурное

Среднее физкультурное

Высшее не специальное

Среднее не специальное

Курсы переподготовки по физкультурной программе

Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Благодарим за Ваше участие в опросе!

Анкета 2

Уважаемые пауэрлифтеры!

Просим Вас ответить на вопросы данной анкеты. Они касаются психологических трудностей, возникающих в Вашей спортивной деятельности. Результаты ваших ответов планируется использовать для составления методики психологического сопровождения в спортивной деятельности. Ответы будут конфиденциальными. Надеемся, что Вы проявите объективность и искренность в ваших ответах!

1. Какие психологические проблемы Вы испытываете во время тренировок?
2. При освоении техники
3. При физической подготовке
4. При общении с другими спортсменами
5. При общении с тренером
6. Какое настроение Вы обычно испытываете во время тренировок
7. Есть ли у Вас желание поскорее начать тренировку
8. Ваша общая психологическая удовлетворенность тренировочным

процессом

1. Испытываете ли Вы так называемую «мышечную радость» во время тренировки
2. Как влияет на Ваше настроение внешняя обстановка места тренировки. Какие психологические проблемы Вы испытываете после тренировок?
3. Влияют ли тренировки на ваши психические процессы (внимание, восприятие, память, мышление) ? Как?
4. Какое настроение у Вас бывает обычно после тренировки?
5. Какое настроение у Вас бывает на следующий день после тренировок?
6. Как влияют ваши тренировки на вашу учебу, работу?
7. Как влияют тренировки на Ваш сон?
8. Какие психологические проблемы Вы испытываете во время соревнований?
9. Испытываете ли Вы стресс перед соревнованиями? В какой форме?
10. Какое состояние у Вас преобладает на соревнованиях (нужное подчеркнуть)?

А) Боевой готовности

Б) предстартовой лихорадки

В) Стартовой апатии

3) Волнение и стресс сохраняется у Вас во время соревнований?

4) Ваши проигрыши связаны с психологическими проблемами? Какими?

5) Со стороны тренера Вы испытываете психологическую поддержку и психологическое сопровождение вашего выступления?\_Каков их характер?

6) Как влияют предстоящие соревнования на Ваш сон?

7) Применяете ли Вы специальную психологическую подготовку к соревнованиям? Какую?

8) Какое у Вас преобладает состояние после соревнований (Нужное подчеркнуть)?

А) радостного возбуждения

Б) усталости

В) опустошенности и равнодушия

Г) досады по поводу не использованных возможностей

4. Что Вы можете добавить по Психологическим проблемам, возникающим в вашей спортивной деятельности?

Сообщите, пожалуйста, ваши данные, конфиденциальность которых мы Вам гарантируем:

1. Вид спорта
2. Стаж занятий спортом
3. Пол
4. Возраст

В педагогическом эксперименте приняли участие 18 юных пауэрлифтеров (9 мальчиков, 9 девочек) в возрасте 13-16 лет. Занятия аутогенной тренировкой проходили после основных тренировочных занятий пауэрлифтеров и состояли из аутогенной тренировки под расслабляющую музыку по методике В.А. Епифанова. Перед и после аутотренинга выполнялся опрос по методике САН.

Далее в процессе проведения эксперимента были проведены опросник Г. Айзенка и пятифакторный опросник А.Б. Хромова, в них приняли участие восемнадцать спортсменов-пауэрлифтеров в возрасте 13-16 лет, тренирующихся в МБУ СШОР "Богатырь" АГО для решения задачи выявления нейродинамических и личностных особенностей испытуемых, представляющих группу занимающихся пауэрлифтингом 13-16 летнего возраста.

Рассмотрим методику Г. Айзенка по определению свойств и типов темперамента.

Личностный опросник состоит из двух форм "А" и "В", что дает возможность повторного испытания. Опросники содержат по 57 вопросов. Ответы на них только "Да" или "Нет".

Для заполнения опросника спортсмену дается десять минут, время засекается по секундомеру. Время можно продлить, но этот нюанс в обязательном порядке должен быть принят во внимание при оценке результатов. Полученные результаты соотносятся с ключом, который состоит из трех шкал: экстраверсия – интроверсия; нейротизм, шкала лжи.

Распределение по типам темперамента выявляется при помощи системы координат, на которой отмечаются результаты по шкале "нейротизм" и шкале "экстраверсия".

**Инструкция к выполнению.** Вам предложено немного вопросов об отличительных чертах вашего поведения в разных условиях и обстановках. Это не тестирование ума либо возможностей, потому нет ответов хороших или плохих. Мы заинтересованы в честных ответах. Содержание отдельных вопросов не анализируется, важен исключительно итоговый результат. На вопросы надлежит отвечать поочередно, не возвращаясь к предшествующим ответам. Работайте быстро, не растрачивайте очень большое количество времени на обдумывание ответа – наиболее интересна ваша 1-ая реакция. На вопрос можно дать ответ "да" либо "нет". Избранный вами ответ на любой вопрос необходимо подчеркнуть в бланке для ответов. Не пропускайте вопросы. Начинайте!

**Текст опросника (вариант А).**

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, одобрить или посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно вам отказываться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если вам это невыгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите, не затрачиваете ли много времени на обдумывание?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины на это не было?
10. Верно ли, что "на спор" вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли вас беспокоят мысли о том, что вам не следовало чего-либо делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас такие мысли, которыми вам не хотелось делиться с другими людьми?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда вы чувствуете сильную вялость?
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких людей?
21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли тем же?
23. Считаете ли вы свои привычки хорошими?
24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы чем-то виноваты?
25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувств и беззаботно развлечься с веселой компанией?
26. Можно ли сказать, что часто у вас нервы бывают натянуты до предела?
27. Слывете ли вы за человека веселого и живого?
28. После того, как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?
29. Чувствуете ли вы себя неспокойно, находясь в большой компании?
30. Бывает ли, что вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Что вы предпочитаете, если хотите что-либо узнать: найти это в книге или спросить у друзей?
33. Бывают ли у вас сильные сердцебиения?
34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы говорите только правду?
37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где все подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?
40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и "ужасах", которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?
42. Опаздывали ли вы когда-нибудь на работу или встречу с кем-то?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли что вы так любите поговорить, что не упускаете любого удобного случая побеседовать с новым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-либо боли?
46. Огорчились бы вы, если бы не смогли долго видеться с друзьями?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых такие, которые вам явно не нравятся?
49. Могли бы вы сказать, что вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков, или вашей работы?
51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народу?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшутить над другими?
57. Страдаете ли вы бессонницей?

Пятифакторный опросник А.Б. Хромова

Вам представлен опросник, состоящий из семидесяти пяти противоположных по значению выражений, любое из которых выявляет принципиальные характеристики личности и отличительные черты поведения человека в некоторых жизненных обстановках.

В этом опроснике нет утверждений верных либо некорректных, аналогично как нет “хороших” либо “плохих” черт личности, потому надлежит оценить все 75 выражений.

Все стимульные фразы разделены оценочной шкалой. Прочитайте пристально высказывание под номером 1 и определите, какая его часть больше подходит отличительным чертам Вашей личности. В случае если Вы считаете, что левая, то применяйте для оценки знаки -2 и -1 шкалы, в случае если Вы считаете, что правая, то применяйте правую часть шкалы (2 и 1 без знака -). Цифрами Вы отразите степень выраженности оцениваемого показателя: 2 - очень выражено, 1 - слабо выражено, ежели Вы сомневаетесь в выборе, то пишите 0. Все оценки ставьте в строку, группируя их в пять столбов.

В случае если используется бланк ответов, то оценки заносятся в левую ячейку бланка ответов.

После того, как все высказывания оценены их необходимо перевести в баллы. Для этого первичные сырые оценки -2-1 0 1 2 заменяются соответствующими баллами 5 4 3 2 1. Переводные баллы заносятся в правую ячейку бланка ответов, которые в дальнейшем суммируются по вертикали, и, таким образом, получаются тестовые параметры личности.

Каждый первичный компонент - фактор состоит из суммы трех балльных оценок. Например, фактор 1.1 активность - пассивность, это сумма баллов, полученная на стимулы 1, 6 и 11. Вторичный фактор - это сумма пяти первичных факторов.

Для того, чтобы получить факторы необходимо суммировать по вертикали, переведенные в баллы стимульные оценки. Полученные, таким образом, тридцать факторов (пять вторичных и двадцать пять первичных) в дальнейшем будут использоваться для интерпретации результатов тестирования.

**Стимульный текст пятифакторного опросника личности А.Б. Хромова**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | стимульные фразы | баллы | стимульные фразы |
| 1 | Мне нравится заниматься физкультурой | -2 -1 0 1 2 | Я не люблю физические нагрузки |
| 2 | Люди считают меня отзывчивым и доброжелательным человеком | -2 -1 0 1 2 | Некоторые люди считают меня холодным и черствым |
| 3 | Я во всем ценю чистоту и  порядок | -2 -1 0 1 2 | Иногда я позволяю себе быть неряшливым |
| 4 | Меня часто беспокоит мысль, что что-нибудь может случиться | -2 -1 0 1 2 | "Мелочи жизни" меня сильно не тревожат |
| 5 | Все новое вызывает у меня интерес | -2 -1 0 1 2 | Часто новое вызывает у меня чувство раздражения |
| 6 | Если я ничем не занят, то это меня беспокоит | -2 -1 0 1 2 | Я человек спокойный и не люблю суетиться |
| 7 | Я стараюсь проявлять дружелюбие ко всем людям | -2 -1 0 1 2 | Я не всегда и не со всеми добрый человек |
| 8 | Моя комната всегда аккуратно прибрана | -2 -1 0 1 2 | Я не очень стараюсь следить за чистотой и порядком |
| 9 | Иногда я расстраиваюсь из - за пустяков | -2 -1 0 1 2 | Я не обращаю внимание на мелкие проблемы |
| 10 | Мне нравятся неожиданности | -2 -1 0 1 2 | Я люблю предсказуемость событий |
| 11 | Я не могу долго находиться в неподвижности | -2 -1 0 1 2 | Мне не нравится быстрый стиль жизни |
| 12 | Я тактичен по отношению к другим людям | -2 -1 0 1 2 | Иногда в шутку, я задеваю самолюбие других |
| 13 | Я методичен и пунктуален во всем | -2 -1 0 1 2 | Я не очень обязательный человек |
| 14 | Мои чувства легко уязвимы и ранимы | -2 -1 0 1 2 | Я редко тревожусь или чего-либо боюсь |
| 15 | Мне неинтересно, когда ответ ясен заранее | -2 -1 0 1 2 | Я не интересуюсь вещами, которые мне не понятны |
| 16 | Я люблю, чтобы другие быстро выполняли мои распоряжения | -2 -1 0 1 2 | Я не спеша выполняю чужие распоряжения |
| 17 | Я уступчивый и склонный к компромиссам человек | -2 -1 0 1 2 | Я люблю поспорить с окружающими |
| 18 | Я проявляю настойчивость, решая трудную задачу | -2 -1 0 1 2 | Я не очень настойчивый человек |
| 19 | В трудных ситуациях я весь сжимаюсь от напряжения | -2 -1 0 1 2 | Я могу расслабиться в любой ситуации |
| 20 | У меня очень живое воображение | -2 -1 0 1 2 | Я всегда предпочитаю реально смотреть на мир |
| 21 | Мне часто приходится быть лидером, проявлять инициативу | -2 -1 0 1 2 | Я скорее подчиненный, чем лидер |
| 22 | Я всегда готов оказать помощь разделить чужие трудности | -2 -1 0 1 2 | Каждый должен уметь позаботиться о себе |
| 23 | Я очень старательный во всех делах человек | -2 -1 0 1 2 | Я не очень усердствую на работе |
| 24 | У меня часто выступает холодный пот или дрожат руки | -2 -1 0 1 2 | Я редко испытывал напряжение, сопровождаемое дрожью в теле |
| 25 | Мне нравится мечтать | -2 -1 0 1 2 | Я редко увлекаюсь фантазиями |
| 26 | Часто случается, что я руковожу, отдаю распоряжения другим людям | -2 -1 0 1 2 | Я предпочитаю, чтобы кто-то другой брал в свои руки руководство |
| 27 | Я предпочитаю сотрудничать с другими, чем соперничать | -2 -1 0 1 2 | Без соперничества общество не могло бы развиваться |
| 28 | Я серьезно и прилежно отношусь к работе | -2 -1 0 1 2 | Я стараюсь не брать дополнительные обязанности на работе |
| 29 | В необычной обстановке я часто нервничаю | -2 -1 0 1 2 | Я легко привыкаю к новой обстановке |
| 30 | Иногда я погружаюсь в глубокие размышления | -2 -1 0 1 2 | Я не люблю тратить свое время на размышления |
| 31 | Мне нравится общаться с незнакомыми людьми | -2 -1 0 1 2 | Я не очень общительный человек |
| 32 | Большинство людей добрые от природы | -2 -1 0 1 2 | Я думаю, что жизнь делает некоторых людей злыми |
| 33 | Люди часто доверяют мне ответственные дела | -2 -1 0 1 2 | Некоторые считают меня безответственным |
| 34 | Иногда я чувствую себя одиноко, тоскливо, и все валится из рук | -2 -1 0 1 2 | Часто, что-либо делая, я так увлекаюсь, что забываю обо всем |
| 35 | Я хорошо знаю, что такое красота и элегантность | -2 -1 0 1 2 | Мое представление о красоте такое же, как и у других |
| 36 | Мне нравится приобретать новых друзей и знакомых | -2 -1 0 1 2 | Я предпочитаю иметь только несколько надежных друзей |
| 37 | Люди с которыми я общаюсь, обычно мне нравятся | -2 -1 0 1 2 | Есть такие люди, которых я не люблю |
| 38 | Я требователен и строг в работе | -2 -1 0 1 2 | Иногда я пренебрегаю своими обязанностями |
| 39 | Когда я сильно расстроен, у меня тяжело на душе | -2 -1 0 1 2 | У меня очень редко бывает мрачное настроение |
| 40 | Музыка способна так захватить меня, что я теряю чувство времени | -2 -1 0 1 2 | Драматическое искусство и балет кажутся мне скучными |
| 41 | Я люблю находиться в больших и веселых компаниях | -2 -1 0 1 2 | Я предпочитаю уединенность |
| 42 | Большинство людей честные, и им можно доверять | -2 -1 0 1 2 | Иногда я отношусь подозрительно к другим людям |
| 43 | Я обычно работаю добросовестно | -2 -1 0 1 2 | Люди часто находят в моей работе ошибки |
| 44 | Я легко впадаю в депрессию | -2 -1 0 1 2 | Мне невозможно испортить настроение |
| 45 | Настоящее произведение искусства вызывает у меня восхищение | -2 -1 0 1 2 | Я редко восхищаюсь совершенством настоящего произведения искусства |
| 46 | "Болея" на спортивных соревнованиях, я забываю обо всем | -2 -1 0 1 2 | Я не понимаю, почему люди занимаются опасными видами спорта |
| 47 | Я стараюсь проявлять чуткость, когда имею дело с людьми | -2 -1 0 1 2 | Иногда мне нет дела до интересов других людей |
| 48 | Я редко делаю необдуманно то, что хочу сделать | -2 -1 0 1 2 | Я предпочитаю принимать решения быстро |
| 49 | У меня много слабостей и недостатков | -2 -1 0 1 2 | У меня высокая самооценка |
| 50 | Я хорошо понимаю свое душевное состояние | -2 -1 0 1 2 | Мне кажется, что другие люди менее чувствительны, чем я |
| 51 | Я часто игнорирую сигналы, предупреждающие об опасности | -2 -1 0 1 2 | Я предпочитаю избегать опасных ситуаций |
| 52 | Радость других я разделяю как собственную | -2 -1 0 1 2 | Я не всегда разделяю чувства других людей |
| 53 | Я обычно контролирую свои чувства и желания | -2 -1 0 1 2 | Мне трудно сдерживать свои желания |
| 54 | Если я терплю неудачу, то обычно, обвиняю себя | -2 -1 0 1 2 | Мне часто "везет", и обстоятельства редко бывают против меня |
| 55 | Я верю, что чувства делают мою жизнь содержательнее | -2 -1 0 1 2 | Я редко обращаю внимание на свои и чужие переживания |
| 56 | Мне нравятся карнавальные шествия и демонстрации | -2 -1 0 1 2 | Мне не нравится находиться в многолюдных местах |
| 57 | Я стараюсь поставить себя на место другого человека, чтобы его понять | -2 -1 0 1 2 | Я не стремлюсь понять всех нюансов переживаний других людей |
| 58 | В магазине я обычно долго выбираю то, что надумал купить | -2 -1 0 1 2 | Иногда я покупаю вещи импульсивно |
| 59 | Иногда я чувствую себя жалким человеком | -2 -1 0 1 2 | Обычно я чувствую себя нужным человеком |
| 60 | Я легко "вживаюсь" в Переживания вымышленного героя | -2 -1 0 1 2 | Приключения киногероя не могут изменить мое душевное состояние |
| 61 | Я чувствую себя счастливым, когда на меня обращают внимание | -2 -1 0 1 2 | Я скромный человек и стараюсь не выделяться среди людей |
| 62 | В каждом человеке есть нечто, за что его можно уважать | -2 -1 0 1 2 | Я еще не встречал человека, которого можно было бы уважать |
| 63 | Обычно я хорошо думаю, прежде чем действую | -2 -1 0 1 2 | Я не люблю продумывать заранее результаты своих поступков |
| 64 | Часто у меня бывают взлеты и падения настроения | -2 -1 0 1 2 | Обычно у меня ровное настроение |
| 65 | Иногда я чувствую себя фокусником, подшучивающим над людьми | -2 -1 0 1 2 | Люди часто называют меня скучным, но надежным человеком |
| 66 | Я привлекателен для лиц противоположного пола | -2 -1 0 1 2 | Некоторые считают меня обычным и неинтересным человеком |
| 67 | Я всегда стараюсь быть добрым и внимательным с каждым | -2 -1 0 1 2 | Некоторые люди думают, что я самонадеянный и эгоистичный |
| 68 | Перед путешествием я намечаю точный план | -2 -1 0 1 2 | Я не могу понять, зачем люди строят такие детальные планы |
| 69 | Мое настроение легко меняется на противоположное | -2 -1 0 1 2 | Я всегда спокоен и уравновешен |
| 70 | Я думаю, что жизнь - это азартная игра | -2 -1 0 1 2 | Жизнь - это опыт, передаваемый последующим поколениям |
| 71 | Мне нравится выглядеть вызывающе | -2 -1 0 1 2 | В обществе я, обычно, не выделяюсь модной одеждой и поведением |
| 72 | Некоторые говорят, что я снисходителен к окружающим | -2 -1 0 1 2 | Говорят, что я часто хвастаюсь своими успехами |
| 73 | Я точно и методично выполняю свою работу | -2 -1 0 1 2 | Я предпочитаю "плыть по течению", доверяя своей интуиции |
| 74 | Иногда я бываю настолько взволнован, что даже плачу | -2 -1 0 1 2 | Меня трудно вывести из себя |
| 75 | Иногда я чувствую, что могу открыть в себе нечто новое | -2 -1 0 1 2 | Я не хотел бы ничего в себе менять |

Специальный бланк ответов пятифакторного опросника личности А.Б. Хромова прикреплен в Приложении. (Бланк 1)

**3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

**3.1 Психологические проблемы и затруднения, возникающие в процессе спортивной деятельности по пауэрлифтингу**

Результаты опроса тренерского состава по пауэрлифтингу с высшим физкультурным образованием показали нам следующие данные, что 23% из них занимаются с воспитанниками специальной психологической подготовкой в ходе тренировочной деятельности, 43% задействуют психологические методы воздействия в процессе соревнований, 33% используют методы эмоциональной мобилизации атлетов в тренировочных и соревновательных процессах. Несмотря на это 18% тренеров не задействуют никакие психологические методы и средства в подготовке спортсменов.

Среди 49% опрошенных специалистов сформировалось мнение, что наиболее часто встречаемые психологические проблемы у пауэрлифтеров - это неуверенность в себе, предстартовая тревожность и перевозбуждение. 49% из тренерского состава считают, что пауэрлифтинг достаточно стрессофакторный вид спорта. Психологические факторы в данном виде спорта находятся на высоком уровне. 33% специалистов считают, что психологическое содействие в учебно-тренировочных и соревновательных процессах в пауэрлифтинге формируется в создании стрессоустойчивой личности благодаря беседам, обсуждению и методам сравнения. Представление о идеальном атлете с психологической точки зрения, по мнению 49% специалистов, представляется гармонично развитой, стрессоустойчивой личностью с четко обозначенной жизненной позицией. 66% опрошенным специалистам не по душе тренировать недисциплинированных, безответственных пауэрлифтеров. Им нравится тренировать холериков и тяжелее дается работа с меланхоликами. 66% считают, что они имеют персональный подход к атлетам, основываясь на их личностных особенностях и темпераменте.

Отсюда следует, что опрошенные специалисты по пауэрлифтингу имеют определенные знания о психологических проблемах и особенностях данного вида спорта, применяют в тренировочной и соревновательной деятельности отдельные методы и средства, для психологической подготовки и психологического сопровождения пауэрлифтеров. Несмотря на это, данная работа не является систематичной и целенаправленной. Как средство психологического восстановления и активизации спортсменов, аутогенная тренировка не задействована, ни одним из опрошенных специалистов.

Опрос пауэрлифтеров с тренировочным стажем от одного до четырех лет показал, что у 17% атлетов не возникает психологических проблем вовремя и после тренировочного процесса, что, в свою очередь, является сомнительным и заставляет усомниться в искренности их ответов. У 44% пауэрлифтеров возникают различные психологические проблемы во время тренировочной деятельности. Большая часть из них связана с неуверенностью в себе и собственных силах, отсутствием удовлетворенности после тренировки и не простыми взаимоотношениями с другими атлетами. После тренировок 39% спортсменов испытывают психологические проблемы. Большинство спортсменов чувствует ухудшение настроения на следующий день после тренировочного занятия.

В соревновательный период 49% спортсменов испытывают следующие психологические проблемы: предстартовую тревожность, перенапряжение и перевозбуждение. Состояние боевой готовности на соревнованиях преобладает у 56% спортсменов, у 33% опрошенных преобладает состояние предстартовой лихорадки, и лишь у 11% преобладает состояние стартовой апатии. Состояние усталости после завершения соревновательного периода преобладает у 45% пауэрлифтеров, у 34% опрошенных преобладает состояние радостного возбуждения, у 17% атлетов преобладает состояние досады из-за не реализованных возможностей и у 4% опрошенных спортсменов преобладает состояние отрешения и равнодушия.

**3.2 Влияние аутогенной тренировки, включенной в занятия по пауэрлифтингу, на самочувствие, активность и настроение спортсменов**

Проделанный нами педагогический эксперимент с внедрением на занятиях аутогенной тренировки продемонстрировал существенную эффективность аутогенной тренировки на занятиях пауэрлифтингом. На это указывают данные таблицы 1.

**Таблица 1 - Данные опросника САН экспериментальной группы до и после тренировочных занятий (в баллах)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Занятия | Показатели | | | | | | | | Dm2-m1 |
| САН в начале занятия | | | | САН после занятия | | | |
| С | А | Н | М1 | С | А | Н | М2 |
| 1 | 3,4 | 5,8 | 5,4 | 4,8 | 4,3 | 6,2 | 6,4 | 5,6 | 0,8 |
| 2 | 4,3 | 3,5 | 4,7 | 4,1 | 5,3 | 4,6 | 5,7 | 5,2 | 1,1 |
| 3 | 2,8 | 2,5 | 3,7 | 3 | 3,1 | 3,5 | 4,2 | 3,6 | 0,6 |
| 4 | 3,4 | 3,5 | 3,1 | 3,3 | 4,2 | 3,7 | 4,3 | 4 | 0,7 |
| 5 | 3,8 | 3,5 | 4,2 | 3,8 | 3,8 | 4,1 | 4,8 | 4,2 | 0,4 |
| 6 | 6,4 | 5,2 | 4,9 | 5,5 | 6,4 | 6,1 | 5,2 | 5,9 | 0,4 |
| 7 | 5,8 | 4,2 | 6,2 | 5,4 | 6,1 | 5,8 | 6,4 | 6,1 | 0,7 |
| 8 | 5,9 | 5,7 | 5,3 | 5,6 | 6,7 | 4,3 | 5,9 | 5,6 | 0 |
| 9 | 4,8 | 4,3 | 5,9 | 5 | 4,8 | 5,1 | 5,9 | 5,2 | 0,2 |
| 10 | 5,2 | 4,4 | 5,1 | 4,9 | 5,8 | 4,7 | 5,3 | 5,2 | 0,3 |
| 11 | 4,3 | 5,3 | 5,1 | 4,9 | 5,8 | 5,4 | 5,6 | 5,6 | 0,7 |
| 12 | 5,8 | 5,2 | 6,3 | 5,7 | 6,1 | 5,9 | 6,4 | 6,1 | 0,4 |
| 13 | 5,9 | 4,8 | 6,3 | 5,6 | 6,3 | 5,9 | 6,5 | 6,2 | 0,6 |
| 14 | 6,1 | 5,3 | 4,9 | 5,4 | 5,9 | 5,3 | 5,2 | 5,4 | 0 |
| 15 | 5,2 | 5,4 | 6,3 | 5,6 | 5,4 | 5,8 | 6,4 | 5,8 | 0,2 |
| М  ±m | 4,87  ±0,29 | 4,57  ±0,25 | 5,16  ±0,25 | 4,84  ±0,22 | 5,33  ±0,27 | 5,09  ±0,23 | 5,61  ±0,20 | 5,31  ±0,20 | 0,47  ±0,08 |

В последствии проведения аутогенной тренировки практически на всех тренировках состояние спортсменов стало лучше и по отдельным признакам, и, в особенности, по обобщенному показателю САН. Это превосходно иллюстрирует рисунок 1.

Помимо этого, имеется позитивная динамика влияния аутогенной тренировки в ряду занятий. Пауэрлифтеры в конце цикла занятий с использованием аутогенной тренировки наиболее чувствительно и положительно начинают откликаться на данный вид психологической активизации и восстановления.

**Рис. 1. Динамика изменения обобщенного показателя опросника САН в в экспериментальной группе в процессе педагогического эксперимента (в баллах)**

**3.3 Влияние нейродинамических, личностных особенностей, занимающихся пауэрлифтингом на эффективность аутогенной тренировки**

В своем исследовании мы провели сравнение личных показателей САН, определяющих реагирование на аутогенную тренировку, и показателей нейродинамических и личных отличительных черт испытуемых. Чтобы достичь желаемого результата использовался метод корреляции К.Пирсона. Сопоставлялись обобщенные показатели САН в заключительном занятии, в котором по нашему предположению обещала установиться персональная реакция на аутогенную тренировку, и разница меж средними САН в заключительных и первых 3-х занятиях. Результаты коррелирования продемонстрированы в таблице 2.

**Таблица 2 - Результаты коррелирования показателей САН, нейродинамических и личностных особенностей в экспериментальной группе (N=18)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Показатели САН | Нейродинамические особенности | | Личностные особенности | | | | |
| Экстраверсия - интроверсия | нейротизм | Экстраверсия - интроверсия | Привязанность- отделенность | Контролирование-естественность | Эмоциональность -эмоц. сдержанность | Игривость - практичность |
| 1 | Последнее занятие | 0,141 | 0,059 | 0,029 | -0,179 | 0,079 | -0,50\* | 0,294 |
| 2 | Прирост показателей САН в последних 3-х занятиях по отношению к 3-м первым | 0,085 | -0,115 | 0,047 | 0,294 | -0,071 | -0,269 | 0,512\* |

Как показывают данные таблицы, связь показателей САН с нейродинамическими особенностями «экстраверсией – интроверсией», нейротизмом, спортсменов не обнаружилась. Но проявилась взаимосвязь с некоторыми личностными особенностями, обнаруженными при помощи опросника А.Б. Хромова, а именно с факторами «эмоциональность – эмоциональная сдержанность», «игривость – практичность». Пауэрлифтеры, у которых наиболее выражена эмоциональная сдержанность, более выраженная игривость в факторе "игривость-практичность" сильнее поддаются воздействию аутогенного тренинга.

**3.4 Нейродинамические и личностные особенности спортсменов 13-16 лет, занимающихся пауэрлифтингом**.

Так же в работе мы поставили задачу обнаружить нейродинамические и личностные особенности спортсменов, представляющих категорию занимающихся пауэрлифтингом 13-16 летнего возраста. Чтобы достичь желаемого результата применялись данные опросника Г. Айзенка и пятифакторного опросника А.Б. Хромова.

**3.4.1 Нейродинамические особенности испытуемых экспериментальной группы**

В таблице 3 представлены данные результатов опроса экспериментальной группы пауэрлифтеров по методике Г. Айзенка.

**Таблица 3 - Данные опроса по методике Г. Айзенка, проведенного в экспериментальной группе (n=18)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Испытуемые | Свойства темперамента (в баллах) | | Темперамент |
| Экстроверсия - интроверсия | Нейротизм |
| 1 | Б-ов | 16 | 6 | сангвиник |
| 2 | Б-ва | 14 | 15 | холерик |
| 3 | Г-ц | 14 | 8 | сангвиник |
| 4 | Г-ев | 16 | 8 | сангвиник |
| 5 | Д-ев | 14 | 4 | сангвиник |
| 6 | З-ов | 17 | 7 | сангвиник |
| 7 | И-ко | 16 | 13 | холерик |
| 8 | И-ва | 10 | 12 | меланхолик - флегматик |
| 9 | К-м | 16 | 9 | сангвиник |
| 10 | К-ц | 13 | 8 | сангвиник |
| 11 | К-к | 11 | 12 | меланхолик - флегматик |
| 12 | Л-ва | 13 | 10 | сангвиник |
| 13 | Н-ая | 12 | 13 | меланхолик – холерик |
| 14 | П-нь | 15 | 10 | сангвиник |
| 15 | П-д | 16 | 8 | сангвиник |
| 16 | П-к | 12 | 9 | сангвиник – флегматик |
| 17 | С-ко | 13 | 8 | сангвиник |
| 18 | Т-ва | 12 | 11 | сангвиник – флегматик |
| М ± m | | 13,89 ± 0,48 | 9,5 ± 0,65 | холерик – 2;  сангвиник – 11;  меланхолик – флегматик – 2;  меланхолик – холерик – 1;  сангвиник – флегматик – 2. |

В соответствии с данными таблицы, в группе пауэрлифтеров присутствует умеренная экстраверсия, которая проявляется при наборе по шкале «экстраверсия – интроверсия» методики Г. Айзенка от 12 до 18 баллов. В группе при среднем значении 13,89 баллов, у шестнадцати человек из восемнадцати проявились показатели, входящие в данный диапазон.

Типичные экстраверты выделяются коммуникабельностью, обожают развлечения и коллективные мероприятия, имеют немаленький круг приятелей и знакомых, чувствуют необходимость общения с людьми, с которыми возможно побеседовать и приятно провести время, рвутся к расслабленности и развлечениям, не любят себя утруждать работой либо учебой, склонны к острым, возбуждающим эмоциям, нередко рискуют, срабатывают импульсивно, непродуманно, по первому побуждению. Экстраверты склонны к переменам, любят беззаботную жизнь. У них притуплен контроль над чувствами, следствием этого является склонность к вспыльчивости и агрессивности. Экстраверты очень смелые люди. В работе экстраверты направлены на скорейшее выполнение заданий. От однообразной работы у экстраверта очень быстро проявляется состояние

монотонии.

В выполнении какой-либо работы экстраверты быстрее, чем интроверты. Они быстрее сортируют информацию в памяти, лучше реализуют трудоемкие задачи в ситуации ограниченного времени. У них имеется преимущество над интровертами в кратковременной памяти.

Спортсмены экспериментальной группы показали «эмоциональную устойчивость» (среднее значение по группе 9,5 балла), которая по шкале нейротизма проявляться в диапазоне от двенадцати и ниже набранных баллов по методике Г. Айзенка. Данные показатели говорят о высокой стрессоустойчивости пауэрлифтеров этой группы, способность не терять силу духа в непредсказуемых ситуациях. Атлеты с данными показателями чувствуют уверенность в собственных силах, а также сохраняют активный и позитивный настрой, выполняют работу в данном им режиме, стрессоустойчивы.

По данным полученным благодаря методике Г. Айзенка по проявлению темперамента в экспериментальной группе, можно сделать вывод, что в группе преобладает сангвинический темперамент (одиннадцать человек из восемнадцати, что составляет 61,1%).

Считается, что у сангвиников «активный» тип темперамента. У них сильная, уравновешенная, подвижная нервная система. Сильны как процессы возбуждения, так и торможения. Они хорошо справляются с психическими и эмоциональными нагрузками, при этом уравновешены в своих чувствах и действиях. Подвижность же психических процессов помогает им легко приспосабливаться к обстоятельствам. Им свойственна гибкость поведения и высокая социальная адаптивность.

Сангвиники очень активны и энергичны. Им свойственна доброта и готовность прийти на помощь. Подвижность психических процессов не позволяет им долго пребывать в депрессии и «зацикливаться» на проблемах. Они обладают веселым нравом, легким характером и чувством юмора. Чаще всего, это оптимисты, полные надежд. У них быстрая, хорошо развитая речь. Они хорошие ораторы и свободно чувствуют себя на публике. Однако из-за той же подвижности психики быстро загораются идеей и столь же быстро остывают, теряют к ней интерес. Бывают поверхностны и не всегда держат свое слово

**3.4.2 Личностные особенности испытуемых экспериментальной группы**

Если сравнить показатели экспериментальной группы с нормативными показателями по А.Б. Хромову, то можно увидеть их явное превышение по факторам «привязанность – отделенность», «эмоциональность – эмоциональная сдержанность»: 54,9 против 47,5-47,8 баллов и 53,6 против 42,6-49,3 (табл. 3).

**Таблица 4 - Личностные показатели занимающихся пауэрлифтингом (n=18) и нормативные показатели по А.Б. Хромову (в баллах)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контингент** | **Личностные особенности** | | | | |
| **Экстраверсия - интроверсия** | **Привязанность - отделенность** | **Контролирование - естественность** | **Эмоциональность – эмоциональная сдержанность** | **Игривость - практичность** |
| **1** | Занимающиеся тяжелой атлетикой возраста 13-15 лет | 57,3 | 54,9 | 53,2 | 53,6 | 55,4 |
| **2** | Нормативные данные по А.Б. Хромову для возраста 14 -17 лет | 50,8 – 55,7 | 47,5 – 47,8 | 49,3 – 51,5 | 42,6 – 49,3 | 52,3 – 55,6 |

Эти данные говорят о том, что юные тяжелоатлеты экспериментальной группы проявляют привязанность, испытывают потребность быть рядом с другими людьми, кому - либо помогать. Такие люди, как правило, добрые, отзывчивые, они хорошо понимают других, чувствуют личную ответственность за их благополучие, терпимо относятся к недостаткам окружающих. Они умеют сопереживать и радоваться успехам своих товарищей, имеют социальную направленность личности. Всячески поддерживают коллективные мероприятия и чувствуют ответственность за общее дело, добросовестно и ответственно выполняют взятые на себя поручения. Взаимодействуя с другими, такие люди стараются избегать разногласий, не любят конкуренцию, предпочитают сотрудничать с людьми, чем соперничать. В группе такие люди, как правило, пользуются уважением.

Проявленные в экспериментальной группе высокие значения по этому фактору «эмоциональность – эмоциональная сдержанность» характеризуют их как неспособных контролировать свои эмоции и импульсивные влечения. В поведении это проявляется как отсутствие чувства ответственности, в уклонении от реальности, в капризности. Такие люди чувствуют себя беспомощными, неспособными справиться с жизненными трудностями. Их поведение во многом обусловлено ситуацией. Они с тревогой ожидают неприятностей, в случае неудачи легко впадают в отчаяние и депрессию, хуже работают в стрессовых ситуациях, в которых испытывают психологическое напряжение. У них, как правило, занижена самооценка, они обидчивы и в неудачах, в первую очередь, обвиняют себя.

**ВЫВОДЫ**

1.Опрошенные тренеры по пауэрлифтингу обладают определенными знаниями о психологических проблемах и особенностях своего вида спорта, применяют отдельные методы и средства для психологической подготовки и психологического сопровождения спортсменов-пауэрлифтеров. Вместе с тем такая работа не является регулярной и целенаправленной. Ни одним из тренеров не используется аутогенная тренировка как средство психологического восстановления и реабилитации спортсменов.

По мнению 49% опрошенных тренеров самые часто встречаемые психологические проблемы у пауэрлифтеров - это отсутствие уверенности, предстартовая тревога и перевозбуждение. 49% считают, что пауэрлифтинг является в средней степени стрессогенным видом спорта и роль психологических факторов находится на высоком уровне. 33% опрошенных утверждают, что психологическое сопровождение учебно-тренировочного и соревновательного процесса в пауэрлифтинге заключается в формировании стрессоустойчивой личности посредством беседы, обсуждения, методов сравнения. Идеальный спортсмен с психологической точки зрения, по мнению 49% тренеров, должен быть гармонично развитой стрессоустойчивой личностью с четкой жизненной позицией. 66% тренеров не нравится работать с недисциплинированными, безответственными спортсменами. Им легче работать с холериками и тяжелее с меланхоликами. 66% утверждают, что соблюдают индивидуальный подход к спортсменам в связи с их личностными особенностями и темпераментом.

2. Опрос пауэрлифтеров со стажем занятий спортом от 1 до 4 лет показал, что 17% спортсменов не испытывают психологических проблем вовремя и после тренировок, что, правда, вызывает сомнение в искренности их ответов. 44% спортсменов испытывают различные психологические проблемы во время тренировок. Большинство из них связаны с отсутствием уверенности в собственных силах, удовлетворенности тренировочным процессом и сложными взаимоотношениями с другими спортсменами. 39% опрошенных испытывают психологические проблемы после тренировок. У большинства спортсменов часто ухудшается настроение на следующий день после тренировки.

Во время соревнований 49% спортсменов испытывают психологические проблемы - предстартовую тревогу, перенапряжение и перевозбуждение. На соревнованиях у 56% занимающихся преобладает состояние боевой готовности, у 33% - состояние предстартовой лихорадки, а у 11% - состояние стартовой апатии. После соревнований у 45% тяжелоатлетов преобладает состояние усталости, у 34% - состояние радостного возбуждения, у 17% - состояние досады по поводу не использованных возможностей и у 4% - состояние опустошения и равнодушия.

3.Проведенный нами педагогический эксперимент показал значительную эффективность аутогенной тренировки на занятиях тяжелоатлетов 13 – 16 летнего возраста.

После проведения аутогенной тренировки почти на всех тренировках состояние спортсменов улучшалось и по отдельным показателям, и, особенно, по обобщенному показателю опросника САН (самочувствие, активность, настроение).

Кроме этого, наблюдается положительная динамика влияния аутогенной тренировки в ряду занятий. Пауэрлифтеры в конце цикла занятий с применением аутогенной тренировки более чувствительно и положительно начинают реагировать на этот вид психологической реабилитации и восстановления.

4. В нашем исследовании не обнаружилась связь показателей САН с нейродинамическими особенностями занимающихся – их «экстраверсией – интроверсией», нейротизмом. Однако проявилась связь с некоторыми личностными особенностями, выявленными с помощью опросника А.Б. Хромова – с факторами «эмоциональность – эмоциональная сдержанность», «игривость – практичность» (r=-0,50 при p<0,05 и r=0,512 при p<0,05 соответственно). Пауэрлифтеры, у которых более высокая эмоциональная сдержанность, более выраженная игривость в факторе "игривость-практичность" сильнее поддаются влиянию аутогенной тренировки.

5. В группе пауэрлифтеров 13 – 16 летнего возраста проявилась умеренная экстраверсия и эмоциональная устойчивость (среднее значение по группе 9,5 балла). Это говорит о высокой стрессоустойчивости пауэрлифтеров этой группы, способности их не терять «присутствия духа» в сложных, нештатных ситуациях. Спортсмены с такой типологией уверены в себе, сохраняют бодрое и оптимистичное настроение, выполняют деятельность в присущем им темпе, мало подвержены срывам.

Полученные с помощью методики Г. Айзенка данные по проявлению темперамента в экспериментальной группе указывают на преобладание в группе сангвинического темперамента (11 человек из 18-ти, что составляет 61,1%).

Считается, что у сангвиников «активный» тип темперамента. У них сильная, уравновешенная, подвижная нервная система. Сильны как процессы возбуждения, так и торможения. Они хорошо справляются с психическими и эмоциональными нагрузками, при этом уравновешены в своих чувствах и действиях. Подвижность же психических процессов помогает им легко приспосабливаться к обстоятельствам. Им свойственна гибкость поведения и высокая социальная адаптивность.

6. Полученные в экспериментальной группе данные по опроснику А.Б. Хромову, обнаружили их явное превышение по отношению к нормативным показателям по факторам «привязанность – отделенность», «эмоциональность – эмоциональная сдержанность»: 54,9 против 47,5-47,8 баллов и 53,6 против 42,6-49,3.

Это говорит о том, что юные пауэрлифтеры проявляют привязанность, испытывают потребность быть рядом с другими людьми, кому - либо помогать. Такие люди, как правило, добрые, отзывчивые, они хорошо понимают других, чувствуют личную ответственность за их благополучие, терпимо относятся к недостаткам окружающих. Они умеют сопереживать и радоваться успехам своих товарищей, имеют социальную направленность личности. В группе такие люди, как правило, пользуются уважением.

Проявленные в экспериментальной группе высокие значения по фактору «эмоциональность – эмоциональная сдержанность» характеризуют испытуемых как неспособных контролировать свои эмоции и импульсивные влечения. В поведении это проявляется как отсутствие чувства ответственности, в уклонении от реальности, в капризности. Их поведение во многом обусловлено ситуацией.

**Практические рекомендации**

Результаты, полученные в работе, могут быть рекомендованы для использования в курсах психологических дисциплин, в том числе психологии физического воспитания и спорта.

На основе результатов, полученных после проведения опроса с помощью специально разработанной анкеты 6-ти тренеров по пауэрлифтингу и 18-ти спортсменов-школьников, занимающихся пауэрлифтингом в МБУ СШОР "Богатырь" АГО применено и экспериментально оценено такое психологическое средство восстановления и активизации как «аутогенная тренировка» по методике В.А. Епифанова.

Рекомендуется проводить тренировки по данной методике три раза в неделю, после основных тренировок пауэрлифтеров. Начинать аутогенную тренировку необходимо после того как спортсмены примут положение сидя с закрытыми глазами не мешая друг другу, рекомендована поза "кучера". Прослушивание аутогенной тренировки необходимо осуществлять при отсутствии посторонних шумов. Для фиксирования полученных результатов рекомендуется применять методику САН до и после занятия.

На основе полученных результатов методика В.А. Епифанова рекомендована к применению в практике на занятиях пауэрлифтинга для осуществления психологического восстановления и активизации спортсменов. Данная методика поможет тренеру повысить эффективность тренировочных занятий юных спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, что, в свою очередь, окажет положительное влияние на рост спортивных результатов.

**Список литературы**

1. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Теоретические основы; Методика тренировки; Системы восстановления; Психологическая подготовка; Фармакологическая поддержка; Сбалансированное питание/ И.В. Бельский. - М.: Вида-Н, 2005. – 352 с.

2. Воробьев А.Н. Анатомия силы / А.Н. Воробьев, Ю.К. Сорокин. - М.: Физкультура и спорт, 1987.- 180 с.

3. Готовцев П. И. Спортсменам о восстановлении/ П. И. Готовцев.- М.: Физкультура и спорт, 1981. – 144 с.

4. Гузеев П. Тяжелая атлетика: Методическое пособие/ П. Гузеев, Ю. Пеганов.- М.: Терра-Спорт, 2003. – 56 с.

5. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: Учебник для вузов/ Л.С. Дворкин.- М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.

6. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт/ Л.С. Дворкин.- Ростов – на – Дону: Феникс, 2003. – 384 c.

7. Муравьев В.Л. Путь к силе / В.Л. Муравьев.- М.: Светлана П, 1998. – 72 с.

8. Ягудин Р.М. Как построить идеальное тело: Атлетизм и культуризм. Лучшая система упражнений / Р.М. Ягудин М.: Астрель, 2009. – 256 с.

9. Жеков И.П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений. М.: Физкультура и спорт, 2006. - 192 с.

10. Лапутин А.Н. Специальные упражнения тяжелоатлетов. - М.: Физкультура  
и спорт, 2007.-С. 36-37.

11. Стань сильным! / Глядя С. А., Старов М. А., Батыгин Ю. В.: Под ред. Глядя С. А . – М.: Харьков: К-Центр, 2009. Книга 2.

**Интернет-источники**

12. Буланов Ю.Б. Гормон роста II URL: http://powerlifting.jino-net.ru/book/index.html

13. Бодибилдинг, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, фитнес, культуризм URL: <http://kachkov.net/statyi.php?s=245/>

14. Бодибилдинг, тяжелая атлетика, фитнес и пауэрлифтинг URL: <http://pumpingiron.ru/>

15. Медико-биологические средства восстановления URL: http://gled.myorel.ru/page/1/169.html

16. Методики тренировки в тяжелой атлетика URL: <http://plbaza.narod.ru/>

17. Основы питания и восстановления в тяжелой атлетика URL: <http://energy.fatal.ru/glava5.php>

18. Тяжелая атлетика URL: <http://ru.wikipedia.org/wiki/Пауэрлифтинг>

19. Пауэрлифтинг и штанга (тяжелая атлетика) в Твери URL: <http://tvertalift.narod.ru/>

20. Тяжелая атлетика и пауэрлифтинг в России URL: [http://www.powerlifting.ru/library/](http://www.powerlifting.ru/library/articles/science/vosstan/)

21. Психологическая подготовка спортсмена в современной тяжелой атлетике URL: <http://fatalenergy.com.ru/power/index.php?>

22. Спортивная медицина – медицинские средства восстановления спортсменов URL: http://sportmedica.ru/

23. Средства восстановления URL: http://zdorova.narod.ru/sport/sport22.htm

24. Травмы в тяжелой атлетике. URL: http://www.sitesporta.net/pauerlifting/

Приложение 1

Бланк 1

**БЛАНК ОТВЕТОВ ПЯТИФАКТОРНОГО ОПРОСНИКА**

I II III IV V

1 2 3 4 5

6 7 8 9 10

11 12 13 14 15

1.1 = 2.1 = 3.1 = 4.1 = 5.1 =

16 17 18 19 20

21 22 23 24 25

26 27 28 29 30

1.2 = 2.2 = 3.2 = 4.2 = 5.2 =

31 32 33 34 35

36 37 38 39 40

41 42 43 44 45

1.3 = 2.3 = 3.3 = 4.3 = 5.3 =

46 47 48 49 50

51 52 53 54 55

56 57 58 59 60

1.4 = 2.4 = 3.4 = 4.4 = 5.4 =

61 62 63 64 65

66 67 68 69 70

71 72 73 74 75

1.5 = 2.5 = 3.5 = 4.5 = 5.5 =

Приложение 2

Аутогенная тренировка

Я располагаюсь удобно.

Положение моего тела свободное, расслабленное, непринужденное.

Я концентрирую волевые усилия на управление своими нервами, своим телом, своим состоянием.

Я полностью контролирую своё тело и психику.

Я никуда не спишу.

Я мысленно очертил вокруг себя линию.

За этим кругом я оставил все свои заботы.

Я прибываю в абсолютном покое.

Я спокоен.

В этом состоянии легко вырабатывается и закрепляются навыки управления своим телом, своим состоянием.

Я легко контролирую своё тело, свою психику.

Я отрешился от всех забот.

Я полностью успокоился.

Я полностью погружаюсь в свой внутренний мир.

Я внутри себя.

Я слился с сознанием, с собственным телом.

Моё Я проникло в каждую клеточку моего организма и каждая клеточка моего организма охотно выполняет пожелания моего Я.

А сейчас, я сосредоточу внимание на своем лице.

Я контролирую и расслабляю мышцы лба, щёк и губ.

Мои веки смыкаются, а мысленный взор направлен в область лба.

Мои зубы не стиснуты, а кончик языка расположен у основания верхних зубов.

Лицо спокойно и неподвижно, как маска.

Лицо маска.

Мышцы шеи расслабленны полностью.

Они не принимают никакого участия в поддержании головы.

Мышцы туловища расслаблены полностью.

Я делаю спокойный вдох. Выдох.

И устанавливаю удобный, успокаивающий ритм дыхания.

Моё дыхание спокойное, ровное, ритмичное.

Я вдыхаю спокойствие.

С каждым вдохом покой наполняет мою голову, грудь, тело.

А сейчас, я очень хочу чтобы моя правая рука стала тяжелой.

Я очень хочу чтобы моя правая рука стала тяжелой.

Хочу чтобы моя правая рука стала тяжелой.

Чтобы моя правая рука стала тяжелой.

Моя правая рука стала тяжелой.

Правая рука стала тяжелой.

Рука стала тяжелой.

Стала тяжелой.

Тяжелой.

Я переключаю внимание на левую руку.

Я очень хочу чтобы моя левая рука стала тяжелой.

Я очень хочу чтобы моя левая рука стала тяжелой.

Хочу чтобы моя левая рука стала тяжелой.

Чтобы моя левая рука стала тяжелой.

Моя левая рука стала тяжелой.

Левая рука стала тяжелой.

Рука стала тяжелой.

Стала тяжелой.

Тяжелой.

Приятная, сковывающая, спокойная тяжесть наполнила мою правую, а затем левую руку.

Я отчетливо ощущаю тяжесть в руках.

Состояние релаксации.

Я отлично отдохнул.

Освободился от нервного напряжения.

Я очень спокоен.

Спокойствие дало мне уверенность, сил, здоровье.

Я здоров, уравновешен, энергичен в любой обстановке.

Я отлично отдохнул.

А сейчас моё дыхание становится глубже и энергичнее.

появляется приятное мышечное напряжение.

Оно устраняет излишнюю тяжесть в теле, освежает голову.

Мой организм наполнен бодростью и энергией.

Я сжимаю кулаки, поднимаю руки, открываю глаза.

Я рывком приподнимаюсь и легко вхожу в состояние бодрствования.