

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ПРИМЕНЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ В
ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЫ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса 341 группы
направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Макаровой Юлии Владимировны

Научный руководитель _____ В.Н. Мишагин
Доцент, кандидат педагогических наук подпись, дата

Зав. кафедрой _____ В.Н. Мишагин
Доцент, кандидат педагогических наук подпись, дата

Разработка и экспериментальное обоснование эффективности применения восстановительных средств и методов в тренировочном процессе стрелков Организация и методы исследования

Исследование проводилось с сентября 2021 года по май 2022 года на базе стрелкового тира МАУ «ЦСШОР» подразделения №4. В исследовании приняли участие 20 стрелков 15-16 лет, занимающихся стрелковым спортом не менее 3 лет и находящихся на тренировочном этапе третьего года обучения. Из общего числа участников в зависимости от гендерной принадлежности были сформированы 2 группы по 10 человек в каждой: юноши и девушки. Одна группа была контрольной, вторая – экспериментальной.

Целью исследования было повышение спортивных результатов у стрелков методом аутогенной тренировки на соревнованиях по стрельбе.

Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

1. Определить исходный уровень состояния перед стартом и готовность к стрельбе спортсменов-стрелков.

2. Разработка методики аутогенной тренировки в соревновательном этапе по стрельбе из пневматического пистолета.

3. Определение влияния разработанной методики аутогенной тренировки в соревновательном этапе по пулевой стрельбе на работоспособность стрелков.

Для отбора спортсменов, принявших участие в эксперименте, был использован метод педагогического тестирования. Основным критерием отбора был результат спортсменов на уровне 1 разряда и КМС, в проведенной «контрольной стрельбе» (сентябрь 2021 г.). Перед стартом использовались тесты Бабушкина Г. Д. и Мельниковой В. М.

Педагогический эксперимент носил сравнительный характер. Отобранные стрелки были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную методом случайной выборки.

Исследование проходило в 3 этапа:

1. Подготовительный этап.

Для ознакомления с проблемой исследования была проанализирована научно-методическая литература, был сделан выбор тем. Кроме того, были поставлены задачи, выбраны методы, по которым проводилось данное исследование (сентябрь 2021 г. – ноябрь 2021 г.).

2. Основной этап.

Основной этап исследования проходил с декабря 2021 по май 2022 года. Из общего числа участников стрелкового тира МАУ «ЦСШОР» №4 было отобрано 20 стрелков, из которых были сформированы 2 группы. Одна группа была контрольной, вторая - экспериментальной, по 10 человек в каждой. Принимали участие стрелки 1 разряда и КМС. Перед началом эксперимента были проведены контрольные испытания, стрелковые упражнения, что позволило выявить исходный результат каждого спортсмена в начале эксперимента. Для определения предстартового состояния были проведены предстартовые испытания:

- 1) метод измерения малых интервалов времени;
- 2) измерение пульса.

Экспериментальная группа тренировалась по разработанному комплексу, который включал: на общеподготовительном этапе аутогенную восстановительную тренировку между тренировочными занятиями, на специальном подготовительном этапе применялись тесты на определение предстартового состояния стрелков, аутогенный комплекс, направленный на регуляцию предстартового состояния.

На первом этапе, т.е. за месяц до старта, аутогенные методики применялись спортсменами три раза в неделю перед второй тренировкой.

На втором этапе перед пуском были проведены испытания по определению предстартового состояния, предложенные Бабушкиным Г. Д., и комплекса регулирования предстартового состояния.

В это время контрольная группа тренировалась по стандартной системе, без аутогенной тренировки.

В конце каждого месяца у спортсменов обеих групп проводились контрольные тренировки, включающие в себя стрельбу на зачет в упражнении, а также соревнования по календарному графику.

3. Заключительный этап.

После эксперимента были подсчитаны средние показатели стрелков в обеих группах. После обработки результатов были оформлены и сведены все имеющиеся материалы.

Исследование состояло из трех этапов, одним из которых являлось тестирование предстартового состояния стрелков. Тестирование проходило по методике Г. Д. Бабушкина.

Подавляющее большинство из обследуемых спортсменов (67%) имеет предстартовую лихорадку.

Далее были проведены контрольные стрельбы для обеих групп с целью определения исходных результатов стрелковой подготовленности спортсменов. Результаты контрольных стрельб отражены в таблицах 3 (экспериментальная группа) и 4 (контрольная группа).

Таким образом, из контрольной группы 1 спортсмен выполнил II разряд, 5 спортсменов – I разряд.

Разница между двумя группами в общем составила 4,1 балла.

Цикл тренировок состоит из трех периодов:

- а) предсоревновательный период (обеспечивающий формирование спортивной формы);
- б) соревновательный период (создание условий для поддержания спортивной формы и реализации приобретенных оптимальных возможностей в спортивной деятельности);
- в) восстановительный период (поддержание физической формы на определенном уровне за счет активного восстановления).

Соревновательный период делится на два этапа – общая подготовка и специальная подготовка.

На общеподготовительном этапе основной задачей является повышение уровня развития основных физических качеств и развитие общей и специальной выносливости стрелка.

В это время важное место в подготовке стрелка должна занимать общая физическая подготовка; ее средствами являются другие виды спорта, оказывающие комплексное воздействие, направленное на развитие основных физических качеств, а также виды спорта, способствующие развитию специальных качеств у стрелка.

Техническая подготовка с пулевой стрельбой в это время должна быть направлена прежде всего на восстановление и дальнейшее овладение навыками и умениями, связанными с техникой стрельбы.

На специально-подготовительном этапе основной задачей является создание непосредственных предпосылок для формирования спортивной формы. Завершается переход от освоения отдельных элементов техники стрельбы к целостному выполнению действий, связанных со стрельбой.

Кроме того, значительно увеличивается тренировочный объем с действительной стрельбой в зависимости от условий выполнения стрелковых упражнений.

На общеподготовительном этапе был использован комплекс для восстановления спортивной работоспособности. В комплекс были добавлены дыхательные упражнения для расслабления тела и подготовки спортсмена ко второй тренировке.

Методика проведения аутогенной тренировки:

1. Продолжительность не менее 40 минут.
2. Занятия должны проходить в спокойной обстановке, ничто не мешает и не отвлекает спортсменов.
3. Спортсмены находились в положении сидя во время выполнения аутогенного комплекса.
4. Аутогенный комплекс проводился между первой и второй тренировкой стрелков. Дважды в неделю. Комплекс выполнялся медленно, между упражнениями делались паузы, фразы произносились тихим голосом, слегка приглушенным голосом и с одинаковой интонацией. При выходе из состояния аутогенной релаксации менялась интонация, постепенно увеличивался темп речи.
5. В дневной сессии наблюдался переход в сон с последующим выходом в активное состояние.

Текст аутогенной тренировки:

1. Я чувствую себя хорошо и комфортно. Я отдыхаю. Я чувствую себя свободным и легким. Я свободен от всей скованности и напряжения. Все тело находится в состоянии покоя. Мне легко и весело.
2. Мышцы правой и левой рук расслаблены. Расслабление плечевых мышц. Руки опущены. Мышцы плеча и предплечья расслаблены. Мышцы правой и левой рук расслаблены. Мои пальцы расслаблены. Руки расслаблены. Лежат неподвижно, тяжелые. Руки сильно свисают.

Я чувствую тяжесть в руках. Они тяжелые, и я не могу их поднять. Тепловая волна проходит через правую и левую руку. Тепло достигает пальцев ног. Тепло пульсирует в кончиках пальцев правой и левой рук. Я чувствую приятное тепло в своих руках.

3. Мышцы правой ноги расслаблены. Расслабление мышц бедер и ног. Стопа правой ноги лежит свободно. Она полностью расслаблена. Расслабление мышц левой ноги. Расслабление мышц бедер и ног. Стопа левой ноги лежит свободно. Она полностью расслаблена. Обе ноги расслаблены. Чувствую приятную тяжесть в ногах. Я чувствую приятное тепло в ногах. Я чувствую тепло в ногах и кончиках пальцев. Я рад. Я отпускаю все напряжение. Я чувствую себя свободным и легким. Я совершенно спокоен.
4. Все тело расслаблено. Расслабленные мышцы спины. Мои плечи свободны. Расслабленные грудные мышцы. Я чувствую вес расслабленного тела. Расслабленные мышцы живота. Тепловая волна согревает верхнюю половину живота. Я чувствую приятное тепло во всем теле.
5. Голова свободна. Моя голова полностью расслаблена. Расслабленные лицевые мышцы. Брови слегка приоткрыты. Лоб разгладился. Веки опущены и слегка закрыты. Крылья носа расслаблены. Расслабленные мышцы рта. Губы слегка приоткрыты. Расслабленные мышцы челюсти. Я чувствую свежесть на коже лба. Мое лицо спокойное, без напряжения.
6. Я полностью освобождаюсь от напряжения. Все мое тело расслаблено. Я чувствую легкость и спокойствие. Я дышу свободно и легко. Я дышу ровно и спокойно. Мой разум отдыхает. В легкие вливается приятная свежесть. Я счастлив. Я отдыхаю.
7. Мы слушаем свое дыхание. Наблюдаем за вдохом и выдохом. Следим за дыханием.
8. Сердце успокаивается. Все меньше и меньше ударов сердца. Мягко и спокойно бьется. Я больше не замечаю его ударов. Я не чувствую своего сердца. Сердце бьется спокойно и ровно. Я счастлив. Я отдыхаю.
9. Несколько минут находится в состоянии сна.
10. (Выход из состояния релаксации) Я отдохнул. Я чувствую себя обновленным. Я дышу часто и глубоко. Повышенное напряжение в мышцах рук и ног. Я чувствую бодрость и свежесть во всем теле. Я хочу встать и действовать. Я полон сил и бодрости. Мышцы рук, ног, всего тела напряжены. Растяжка. Я открываю глаза. Я встаю.
11. (Произносится в полный голос), (необходимо выполнить движения) Быстро встать, поднять руки и развести их в стороны.

Дыхательные упражнения: сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на вдохе, затем напряжённо и глубоко выдохните. Вдох длится 2-3 секунды, выдох 3-4 секунды и 3-4 сек. После каждого выдоха должна быть пауза. Быстрое, поверхностное дыхание.

После этого проводится разминка (содержание разминки определяется характером последующей тренировки спортсмена).

На специальном подготовительном этапе использовалась методика Бабушкина Г. Д. с целью определить состояние стрелков перед стартом:

1. Метод измерения коротких интервалов времени. Испытуемому дается задание запустить обычный секундомер и остановить через 10 секунд, не глядя на него. С помощью этого метода определяют способность субъективного отчета, который под влиянием усилия возбуждения имеет тенденцию к занижению (укорочению) и при развитии тормозного процесса к переоценке (удлинению).

Сокращение обычной оценки продолжительности времени в пределах 0,5-1,5 секунды - оптимальный уровень эмоционального возбуждения, трезвая уверенность в себе, высокая мотивация к деятельности, соответствующая состоянию боевой готовности.

Укорочение более чем на 1,5 секунды свидетельствует о предстартовой лихорадке — чрезмерном уровне эмоционального возбуждения, учащении пульса, дыхания.

Состояние негативно влияет на работоспособность спортсмена, его необходимо исправлять. Завышение 10-секундной паузы на 1,5-2 секунды и более свидетельствует об апатии - низком уровне эмоционального возбуждения, вялости, сонливости, подавленном настроении. Состояние не позволяет спортсмену мобилизоваться для работоспособности, его деятельность осуществляется на сниженном функциональном уровне.

2. Измерение пульса. Спортсмен измеряет частоту сердечных сокращений перед стартом и сравнивает ее с частотой сердечных сокращений в состоянии покоя. Таким образом определяется оптимальная зона сердечного ритма, соответствующая состоянию боевой готовности.

Центры глубинных отделов головного мозга, относящиеся к нервному механизму эмоций, вызывают функциональные изменения в работе внутренних органов — сердца, легких, желез внутренней секреции и др.

Изменения возбудимости ретикулярной формации, возникающие в результате проведения нервных импульсов из коры головного мозга, вторично влияют на уровень возбудимости коры.

При нервном перевозбуждении, переживании эмоций сильного возбуждения, беспокойства, «предстартовой лихорадки» происходит перевозбуждение двигательных зон коры, что приводит к учащению пульса. Поэтому спортсмен должен уметь своевременно регулировать неблагоприятные эмоциональные состояния, возникающие перед соревнованиями или перед стартом.

Важнейшими факторами, способствующими регуляции состояния эмоционального возбуждения при использовании аутогенной тренировки, являются:

- отвлечение внимания от возбуждающих или подавляющих раздражителей;

- создание состояния спокойствия, уравновешенности, а затем бодрости; здоровая активность.

Результаты исследования

С сентября 2021 года в тренировочном процессе экспериментальной группы с целью восстановления спортивной работоспособности был использован метод аутогенной тренировки.

Первый контрольный старт был проведен в ноябре 2021 года в стрелковом тире МАУ «ЦСШОР» подразделения №4 в виде соревнований по пулевой стрельбе.

За 30 минут до старта спортсмены экспериментальной группы были протестированы в двух пробах, измеряющих короткие интервалы времени и ЧСС, что позволило выявить предстартовое состояние спортсменов.

По результатам тестирования можно отметить, что у большинства спортсменов отмечается повышенное эмоциональное состояние, у 2 спортсменов наблюдалось состояние боевой готовности. У остальных отмечалась предстартовая лихорадка.

Поэтому за 15 минут до старта проводим аутогенную тренировку для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний и успокоения при чрезмерном нервном возбуждении.

Вторым стартом испытаний стал турнир по стрельбе из пневматического пистолета. За 30 минут до старта спортсмены экспериментальной группы были протестированы на двух пробах, выявивших их предстартовое состояние.

По результатам тестирования видно, что у большинства спортсменов наблюдается повышенное эмоциональное состояние, у 3 спортсменов наблюдалось состояние боевой готовности. Остальные испытали состояние предстартовой лихорадки. Поэтому за 15 минут до начала соревнований мы провели аутогенную тренировку для снижения нежелательных эмоциональных состояний и успокоения при чрезмерном нервном возбуждении.

Таким образом, спортсмены из экспериментальной группы после проведения аутогенной тренировки показали следующие результаты:

- 9 человек получили I разряд;
- 1 человек получил II разряд.

Спортсмены из контрольной группы показали следующие результаты:

- 5 человек получили I разряд;
- 2 человека получили II разряд.

Опираясь на диаграмму, отражающую сравнение результатов спортсменов экспериментальной и контрольной групп, мы можем сделать следующие выводы:

1. Проведение аутогенной тренировки перед выполнением упражнения позволило спортсменам экспериментальной группы достичь наиболее высокий результатов за все исследования;

2. Количество спортсменов, получивших I разряд, в экспериментальной группе на 3 больше, чем в контрольной;
3. Количество спортсменов, не получивших разряд, в экспериментальной группе на 3 меньше, чем в контрольной, и равно нулю.

Данные выводы подтверждают результативность и эффективность использования аутогенной тренировки перед соревнованиями для пулевых стрелков.

Выводы по 2 главе:

В ходе написания данного дипломного проекта было проведено исследование по применению восстановительных мероприятий в ходе тренировочного и соревновательных процессов в виде проведения аутогенной тренировки и специальных дыхательных методик.

Цель исследования - повышение спортивных результатов у стрелков методом аутогенной тренировки на соревнованиях по стрельбе.

Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

1. Определить исходный уровень состояния перед стартом и готовность к стрельбе спортсменов-стрелков.
2. Разработка методики аутогенной тренировки в соревновательном этапе по стрельбе из пневматической пистолета.
3. Определение влияния разработанной методики аутогенной тренировки в соревновательном этапе по пулевой стрельбе на работоспособность стрелков.

Основным критерием отбора был результат спортсменов на уровне I разряда и КМС, в проведенной нами «контрольной стрельбе» (сентябрь 2021 г.). Перед стартом использовались тесты Бабушкина Г. Д. и Мельниковой В. М.

Исследование проходило в 3 этапа:

1. Подготовительный этап.

Для ознакомления с проблемой исследования мы проанализировали научно-методическую литературу, сделали выбор тем. Кроме того, были поставлены задачи, выбраны методы, по которым мы проводили наше исследование (сентябрь 2021 г. – декабрь 2021 г.).

2. Основной этап.

Исследование проводилось с декабря 2021 по май 2022 года. Из общего числа участников стрелкового тира МАУ «ЦСШОР» подразделения №4 было отобрано 20 стрелков, из которых были сформированы 2 группы. Одна группа была контрольной, вторая - экспериментальной, по 10 человек в каждой. Принимали участие стрелки I разряда и КМС. Перед началом эксперимента были проведены контрольные испытания, стрелковые упражнения, что позволило выявить исходный результат каждого спортсмена в начале эксперимента.

3. Заключительный этап.

После эксперимента были подсчитаны средние показатели стрелков в группах. После обработки результатов оформлены все имеющиеся материалы.

После проведения всех этапов исследования были проанализированы полученные результаты, что позволило нам сделать следующие выводы:

1. Проведение аутогенной тренировки перед выполнением упражнения позволило спортсменам экспериментальной группы достичь наиболее высоких результатов в ходе исследования;

2. Количество спортсменов, выполнивших I разряд, в экспериментальной группе на 3 больше, чем в контрольной;

3. Количество спортсменов, не выполнивших разряд, в экспериментальной группе на 3 меньше чем в контрольной и равно нулю.

Данные выводы подтверждают результативность и эффективность использования аутогенной тренировки перед соревнованиями для пулевых стрелков.

Заключение

Анализ научно-методической литературы и проведенное исследование показывают, что применение системного научного подхода в планировании и организации восстановительных мероприятий на различных этапах годичной подготовки спортсменов-стрелков способствует повышению надежности их тренировочной и соревновательной деятельности и укреплению оздоровительной направленности тренировочных занятий.

Средства восстановления являются продолжением тренировочного процесса и кроме восстановления специальной работоспособности несут еще и задачу укрепления здоровья и общей физической подготовки спортсмена в подготовительном периоде и максимально направлены на восстановление работоспособности в соревновательном периоде.

Подготовка стрелка предполагает овладение фундаментальными методическими принципами подготовки начинающих спортсменов. Знания этого уровня используются в работе с начинающими спортсменами различных возрастных групп. Основное внимание уделяется последовательному изучению различных двигательных процессов.

Перед тренером, решившим посвятить себя профессиональной подготовке спортсменов, стоит задача превратить начальные тренировочные модули базовой подготовки в систематическую, продуманную и целенаправленную тренировку. В базовой подготовке это означает физическую и психологическую подготовку к развитию основных (общих) и специальных качеств, таких как сила, выносливость, скорость, подвижность и координация, а также когнитивных и умственных способностей.

Специализированная подготовка включает в себя дальнейшее развитие и совершенствование спортивной техники вплоть до выработки точной последовательности действий, поочередно выполняемых в ходе соревнований и подтверждающих развитие работоспособности.

При обучении юных и взрослых спортсменов, имеющих опыт стрельбы и решивших заниматься этим видом спорта профессионально, следует обратить

внимание на то, что наряду с обучением технике прицельной стрельбы (стрельбы с применением пульк) необходимо уделять время формированию необходимых физических условий.

Задачами психологической подготовки стрелка являются развитие психических процессов, участвующих в работе над выстрелом, их организация при решении различных тренировочных задач, овладение навыками и умениями формирования психического состояния готовности к соревнованиям и его регуляция в зависимости от текущей ситуации.

Особенности стрелкового спорта выдвигают свои требования к психике спортсмена-стрелка, оказывают влияние на ее формирование, накладывают отпечаток на протекание психических функций в процессе деятельности. Психология стрелкового спорта рассматривает проявления и участие психических механизмов в работе стрелка, чтобы найти наиболее рациональные пути его подготовки.

Психические процессы присутствуют во всех аспектах подготовки стрелков, являясь неотъемлемой частью как тренировочной, так и соревновательной стрельбы.

При работе над выстрелом стрелок в основном сталкивается со зрительными и мышечно-суставными ощущениями.

На более высоком уровне мастерства, когда технические действия выполняются в значительной степени автоматически, основную роль начинают играть ощущения сенсорной области, отражающие направленность внимания, эмоциональное состояние и чувство готовности к выстрелу.

Среди психических процессов, непосредственно участвующих в выполнении прицельного выстрела, особое место занимает внимание.

В соревнованиях техническая сторона работы стрелка должна проходить вне активных мыслительных процессов, стереотипные и заученные действия выполняются автоматически.

В ходе написания данного дипломного проекта было проведено исследование психологической подготовки стрелков.

Целью данного исследования было выявление взаимосвязи применения восстановительных и оздоровительных средств и методов в тренировочном процессе пулевой стрельбы и рациональном подборе средств восстановления в годичном цикле подготовки стрелков.

Для достижения этой цели мы поставили перед собой следующие задачи:

1. Определить исходный уровень состояния перед стартом и готовность к стрельбе спортсменов-стрелков.
2. Определить особенности восстановительных мероприятий для сохранения работоспособности в ходе спортивной деятельности стрелков.
3. Разработать комплексы восстановительных мероприятий для оптимизации работоспособности на различных этапах годичного цикла подготовки спортсменов - стрелков.
4. Определение влияния разработанной методики аутогенной тренировки в соревновательном этапе по пулевой стрельбе на работоспособность стрелков.

Основным критерием отбора был результат спортсменов на уровне 1 разряда и КМС, в проведенной нами «контрольной стрельбе» (сентябрь 2021 г.). Перед стартом использовались тесты Бабушкина Г. Д. и Мельниковой В. М.

Исследование проходило в 3 этапа:

1. Подготовительный этап.

Для ознакомления с проблемой исследования мы проанализировали научно-методическую литературу, сделали выбор тем. Кроме того, были поставлены задачи, выбраны методы, по которым мы проводили наше исследование (сентябрь 2021 г. – ноябрь 2021 г.).

2. Основной этап.

Исследование проводилось с декабря 2021 года по май 2022 года. Из общего числа участников стрелкового тира МАУ «ЦСШОР» №4 было отобрано 20 стрелков, из которых были сформированы 2 группы. Одна группа была контрольной, вторая - экспериментальной, по 10 человек в каждой. Принимали участие стрелки 1 разряда и КМС. Перед началом эксперимента были проведены контрольные испытания, стрелковые упражнения, что позволило выявить исходный результат каждого спортсмена в начале эксперимента.

3. Заключительный этап.

После эксперимента были подсчитаны средние показатели стрелков в группах. После обработки результатов оформлены все имеющиеся материалы.

После проведения всех этапов исследования все полученные результаты были проанализированы, что позволило сделать следующие выводы:

1. Проведение аутогенной тренировки перед выполнением упражнения позволило спортсменам экспериментальной группы достичь наиболее высоких результатов;
2. Количество спортсменов, получивших I разряд, в экспериментальной группе на 3 больше, чем в контрольной группе;
3. Количество спортсменов, не получивших разряд, в экспериментальной группе на 3 меньше, чем в контрольной и равно нулю.

Данные выводы подтверждают результативность и эффективность использования аутогенной тренировки перед соревнованиями для пулевых стрелков.

В процессе психологической подготовки стрелка у последнего должны сохраняться следующие черты:

- умение влиять на себя, брать себя в руки и отключаться от различных внешних факторов, мешающих ему произвести точный выстрел;
- умение концентрировать внимание, концентрировать внимание на самом главном в стрельбе;
- стабильное поражение цели;
- уверенность в себе, смелость и решительность, находчивость и инициативность;
- устойчивость центральной нервной системы к неблагоприятным факторам;
- умение применять на практике методы аутогенной тренировки.

В связи с этим, для повышения эффективности психологической подготовки стрелка рекомендуется применение аутогенной тренировки, то есть многократное повторение специальных словесных упражнений, направленных на овладение техникой самовнушения с целью профилактики чрезмерного нервно-психического напряжения и поддержания отличного спортивного состояния. Основным принципом аутогенной тренировки заключается в том, чтобы научить человека концентрировать внимание на определенных субъективных (преимущественно физических) ощущениях.

Аутогенная тренировка помогает избавиться от негативных последствий стрессовых состояний и тревоги, а также позволяет переместить фокус внимания на совершенно другие ощущения и переживания, что способствует резкому ослаблению или полному исчезновению отрицательных переживаний, депрессивных состояний.

Аутогенная тренировка позволяет существенно ослабить или полностью преодолеть негативные эмоции, мешающие нормально жить и работать.