

## Комплекс упражнений по психологической саморегуляции

### *Дыхательное упражнение по преодолению гнева*

**Цель:** обучение навыку концентрации на дыхании.

**Инструкция.** Удобно сесть, положить правую руку на область живота. Расслабить область плеч, груди и живота. В течение трех минут дышать животом, при вдохе округляя живот, а при выдохе втягивая живот внутрь (5 мин.).

### *Дыхательное упражнение «Свирель»*

**Цель:** создание спокойного и ровного настроения.

**Инструкция.** Сесть в удобную позу, сделать полный, длительный, спокойный вдох через нос, задержать дыхание на несколько секунд. Сложить губы трубочкой, как для свиста, выдохнуть сквозь сложенные губы. Повторить несколько раз» (3–5 мин.).

### *Упражнение «Дерево»*

**Цель:** снижение напряжения, улучшение физического самочувствия.

**Инструкция.** Встать, поднять руки вверх, максимально напрягая их. Потянуть руки вверх, несколько секунд оставаясь в этом положении. По первому хлопку ведущего расслабить кисти рук, по второму хлопку полностью расслабить руки и опустить их вдоль туловища, по третьему хлопку расслабить плечи и все тело (3–5 мин.).

### *Упражнение «Позитивные точки»*

**Цель:** улучшение психоэмоционального и физического состояния.

**Инструкция.** Положить ладонь правой руки на область макушки и начать выполнять круговые движения по часовой стрелке. Во время упражнения необходимо максимально расслабиться. Время выполнения упражнения не больше минуты.

### *Упражнение «Сбрось усталость»*

**Цель:** преодоление усталости и мышечного напряжения.

**Инструкция.** Встать, широко расставив ноги, согнуть их немного в коленях. Наклониться вниз, свободно опустить руки, расправить пальцы, склонить голову к груди. Слегка покачаться в стороны, вперед, назад. Тряхнуть головой, руками, ногами, телом, как бы стряхивая с себя всю усталость. Повторить несколько раз (3 мин.).

### *Медитации*

**Цель:** снижение психического и эмоционального напряжения, улучшение настроения и физического самочувствия, формирование позитивного самовосприятия.

### *Медитация «Хорошее настроение»*

**Инструкция:** «Сядьте удобно и расслабьтесь. Начните наблюдать за своим дыханием. Ваше дыхание становится ровным и спокойным. Переключите внимание на воздух, который вы вдыхаете. Отпустите все остальные мысли и сосредоточьте все внимание на том, как воздух проникает в нос. Вдох приносит спокойствие и расслабление, а с выдохом уходит все ненужное напряжение. С каждым вдохом, я чувствую себя все более спокойным, волны покоя ласково омывают меня, устранив любое беспокойство и напряжение ума. Я концентрируюсь на этом ощущении глубокого покоя. Покой – моё истинное состояние бытия... Мой ум становится очень тихим и ясным. С каждым вдохом, я чувствую все большую свободу и легкость... Я чувствую себя лёгким и удовлетворённым, вернувшись к своему естественному состоянию покоя. Некоторое время я сижу, наслаждаясь этим ощущением тишины и спокойствия» (10 мин.).

### *Медитация «Улыбка»*

**Инструкция:** «Сядьте удобно и расслабьтесь, глаза пусть будут слегка прикрыты. Сейчас почувствуйте ступни своих ног и мысленно улыбнитесь им. Почувствуйте, как Ваша улыбка наполняет эту часть тела. Теперь переведите внимание на область ладоней рук и тоже улыбнитесь им. Теперь улыбнитесь своему сердцу и поблагодарите его за то, что оно несет энергию этому телу ... Почувствуйте, как ваше сердце тоже улыбается и наполняется светом радости. Пошлите чувство благодарности через все тело. Представьте, как чувство благодарность наполняет каждую клеточку вашего тела. Теперь направьте свое внимание в прошлое... Улыбнитесь своему прошлому и поблагодарите его за то, что было с ним связано. А теперь улыбнитесь своему будущему и поблагодарите его за то, что будет. А сейчас медленно возвращайтесь в настоящее с улыбкой. (10 мин.).

### *Медитация «Сад»*

**Инструкция:** «Представьте, что вы находитесь в старинном заброшенном городе и совершаете прогулку по территории большого забытого замка. Вы видите высокую каменную стену, увитую плющом, в которой находится деревянная дверь. Откройте ее и войдите. Вы оказываетесь в старом, заброшенном саду. Когда-то это был прекрасный сад, однако уже давно за ним никто не ухаживает. Растения так разрослись, и все настолько заросло травами, что не видно земли, трудно различить тропинки. Вообразите, как вы, начав с любой части сада, начинаете приводить его в порядок. Представьте, как вы пропалываете сорняки, подрезаете ветки, выкашиваете траву, пересаживаете деревья, окапываете и поливаете их, делаете все, чтобы вернуть

саду прежний вид. Через некоторое время остановитесь и сравните ту часть сада, в которой вы уже поработали, с той, которую вы еще не трогали. Со временем вы сможете возвращаться в этот сад и продолжать начатую вами работу» (10–15 мин.).

### *Релаксация*

**Цель:** обучение методу глубокого расслабления мышц тела, способствующего снятию психического и физического напряжения.

**Описание метода:** сокращение (напряжение мышц) и их последующее расслабление сопровождается медленным, глубоким вдохом при напряжении мышц и выдохом при расслаблении. Упражнение выполняется поэтапно, поочередно прорабатывая различные группы мышц, начиная с мышц ног, живота, переходя на мышцы спины, шеи и заканчивая мышцами лица и глаз.

**Инструкция:** «Сядьте удобно, расслабьтесь, прикройте глаза. Начните наблюдать за своим дыханием. Ваше дыхание становится ровным и спокойным. Дышите медленно, глубоко и мягко. Теперь сосредоточьте свое внимание на правой и левой ноге. С медленным глубоким вдохом напрягите мышцы ног. На несколько секунд задержите напряжение и с выдохом мягко отпустите всё напряжение, полностью расслабляя мышцы ног. Почувствуйте, как по ногам начинает разливаться приятное тепло и глубокое расслабление. Теперь переведите своё внимание на область живота (спины, рук, лица)» (10–15 мин.).

В зависимости от конкретной цели и имеющегося у спортсмена опыта работы с образами мысленная тренировка может осуществляться как в состоянии активной деятельности (например, на тренировке), так и в состоянии релаксации (в перерывах между упражнениями, после тренировок или перед сном).