

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа № 2 «Межшкольный стадион»

Принята
на заседании
Педагогического совета
от « 09 » 01 2023 г.
протокол № 01

Утверждаю:
Директор
МБУ ДО ДЮСШ № 2
«Межшкольный стадион»
Н. Б. Удинцева
Приказ № 114-0
« 09 » 01 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Дартс. Психологическая подготовка.»

Возраст обучающихся: 9-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Черкасова Е.А.
тренер-преподаватель

город Екатеринбург

Содержание

Основные характеристики программы.	3
1.1 Пояснительная записка.	3
1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы.	5
2. Содержание программы .	6
2.1 Содержание учебного плана.	8
3. Планируемые результаты.	10
4. Организационно-педагогические условия.	11
4.1 Календарный учебный график на 2022-2023 уч. год	11
4.2 Условия реализации программы	12
5. Формы аттестации/контроля и оценочные мероприятия.	14
6. Список литературы.	16
7. Методические материалы. Приложение 1. Диагностика на выявление эмоционального состояния спортсмена.	18
8. Приложение 2. Упражнения на релаксацию.	18
9. Приложение 3. Пример формул аутогенной тренировки, направленной, на расслабление и снятие мышечной напряженности	20
10. Приложение 4. Пример формул для мобилизации на соревнованиях.	22
11. Приложение 5. Приблизительные формулы идеомоторной Тренировки.	23
12. Оценочные материалы. Приложение 6. Опрос. Наивная психорегуляция.	24
13. Приложение 7. Опрос. Идеомоторная тренировка.	24
14. Приложение 8. Опрос. Аутогенная тренировка.	24

1. Основные характеристики программы.

1.1 Пояснительная записка.

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

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Особенно важна психологическая подготовка детей, занимающихся дартс на этапе 4-5 года обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Дартс», когда у учащихся увеличивается объем соревновательных нагрузок. Длительные по времени стрессовые нагрузки практически не встречаются в других видах спорта. Психологическое состояние дартсмена меняется многократно в течение одного дня соревнований. Удержать себя в «оптимальном боевом состоянии» в такой длительный период очень сложная психологическая задача.

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

- отличительной особенностью программы:

Программа разработана на основе методических разработок по психологической подготовке других видов спорта и литературе по психологической подготовке.

Адресат дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: «Дартс. Психологическая подготовка»:

По данной программе могут заниматься дети с 12 до 17 лет, не имеющие противопоказаний по здоровью. Программа является дополнительной к общеразвивающей программе «Дартс».

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

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

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

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

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

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

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

Режим занятия:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Объем общеразвивающей программы: 72 часа.

Срок освоения программы: Программа рассчитана на 1 год обучения, 2 часа в неделю, 72 часа в год. Учащийся может остаться на повторное обучение на любом этапе подготовки по причинам пропуска занятий по состоянию здоровья, либо иным объективным причинам, помешавшим полностью освоить программу.

Уровень общеразвивающей программы: «Стартовый».

Особенности организации образовательного процесса.

Модель реализации программы традиционная, представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течении 1 года в одной образовательной организации. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы. Допускается объединение групп соседнего года обучения.

Формы обучения: индивидуальная, индивидуально-групповая.

Перечень видов занятий: беседа, лекция, практическое занятие, тренировка, соревнования.

Перечень форм итогов общеразвивающей программы:

Опрос, результаты соревнований, тестирование психологического состояния учащегося., беседа, наблюдение.

1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы:

Целью данной программы является:

- воспитание гармоничной, разносторонне развитой, социально активной личности средствами укрепления психологической устойчивости, благодаря тренированности нервной системы и полученными знаниями о психологии человека в целом.
- психологическая подготовка молодых спортсменов к соревнованиям.
- развитие у подростков умения сопротивляться большим психологическим нагрузкам, противостоять стрессам на соревнованиях.

Программный материал **ориентирован на решение следующих задач:**

Обучающие:

- изучить влияние психологических факторов на спортивный результат.

- изучить методы регуляции психического состояния, используемые в других видах спорта, максимально приближенных по уровню психического напряжения к дартсу (пулевая стрельба, стрельба из лука, гольф, бильярд).
- обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределения внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия.
- подобрать для каждого учащегося, свой оптимальный вариант регуляции психического состояния.
- научиться снимать психическую напряженность на соревнованиях;
- повышение спортивной результативности;
- вывести спортсмена на уровень психологической стабильности.

Развивающие:

- повысить способность управлять чувством беспокойства (снятие фобий, тревожности, повышение мотивации);
- выработать навыки повышения устойчивости к стрессу, снижение утомляемости.

Воспитательные:

- выработать и впоследствии уметь поддерживать высокий уровень уверенности в себе;
- раскрыть индивидуальные творческие ресурсы;
- улучшить отношения внутри группы;
- воспитание волевых качеств личности учащихся.

2. Содержание программы:

План учебного процесса.

Год обучения	Возраст учащихся для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Количество часов в неделю
1	12-17	15	2

Учебный план.

№ п/п	Модули	Количество часов теория/практика	Формы аттестации
1	Влияние психологических факторов на спортивный результат	2/0	собеседование
2	Методы регуляции психического состояния спортсмена.	4/0	собеседование
3	Проблемы, влияющие на психологическое состояние спортсмена	5/0	опрос в свободной форме
4	Техники релаксаций	2/6	наблюдение, опрос
5	Наивная психорегуляция	1/4	наблюдение, опрос
6	Идеомоторная тренировка	2/4	наблюдение, опрос
7	Аутогенная тренировка	2/4	наблюдение, опрос
8	Психомышечная тренировка	2/4	наблюдение
9	Психорегулирующая тренировка	1/4	наблюдение
10	Ведение дневника психоэмоциональных состояний на соревнованиях	1/2	наблюдение
11	Диагностика состояния спортсмена	0/10	тесты, собеседование, наблюдение.
12	Использование психотехник на соревнованиях	0/12	наблюдение, собеседование, итоги выступления
Итого:		22/50	
Всего по программе:		72 часа	

2.1 Содержание учебного плана.

Влияние психологических факторов на спортивный результат.

Разбор и анализ психологических факторов, влияющих на спортивный результат:

- возбуждение;
- апатия;
- тревога, связанная с негативным опытом участия на соревнованиях;
- реакции организма на стрессовую ситуацию.

2. Методы регуляции психического состояния.

- содержание конкретных средств и методов, применяемых в процессе психической подготовки спортсменов, Классификация методов регуляции психического состояния: по цели, по содержанию, по сфере воздействия, по времени применения, по характеру применения;
- успокаивающий массаж, практика использования этого вида массажа;
- мобилизующие средства психологической подготовки;
- возбуждающий массаж, практика использования этого вида массажа;
- приемы произвольной саморегуляции;
- релаксирующие средства психологической подготовки.

3. Проблемы, влияющие на психологическое состояние спортсмена.

- проблемы, влияющих на психологическое состояние спортсмена:
- проблемы, связанные с техническими факторами;
- проблемы, связанные с психологическим и субъективным восприятием;
- факторы, связанные со здоровьем или изменённым физическим состоянием.
- пути нейтрализации негативных факторов, влияющих на психологическое состояние спортсмена.

4. Техники релаксаций.

Теория: - понятие «релаксация»;

- приемы релаксации через дыхание;
- приемы релаксации, связанные с управлением тонусом мышц;
- способы релаксации через зрительные образы.

Практика: - практические занятия на расслабление отдельных групп мышц.

5. Наивная психорегуляция.

Теория: использование методов наивной психорегуляции: - талисманы, ритуалы, разминки и т.п.;

- влияние музыкального сопровождения и функциональной музыки на психологическое состояние человека;

- использование контроля состояния голоса для диагностики и стабилизации психологического состояния спортсмена на соревнованиях.

Практика: применение методов наивной психорегуляции в стрессовых состояниях.

-дыхательные упражнения;

-специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений;

- практическое использование методов «Наивной психорегуляции» на соревнованиях.

6. Идеомоторная тренировка

Теория:

- понятие «Идеомоторная тренировка»;

- структура идеомоторной тренировки;

- средства идеомоторной тренировки: самоанализ, самоконтроль;

- принципы идеомоторной тренировки: последовательности, доступности, индивидуализации;

- законы, которым подчиняется «Представление», как психический процесс;

- понятие «имитация»;

- три основных функции представлений.

Практика: применение идеомоторной тренировки на практике.

7. Аутогенная тренировка

Теория:

- понятие «Аутогенная тренировка», использование аутогенной тренировки в других видах спорта.

Практика:

- разработка форм аутогенной тренировки для каждого ученика;

- практическое применение аутогенной тренировки.

8. Психомышечная тренировка

Теория:

- понятие «Психомышечная тренировка», использование психомышечной тренировки в других видах спорта.

Практика:

- практическое применение психомышечной тренировки.

7. Психорегулирующая тренировка

Теория:

- понятие «Психорегулирующая тренировка», использование психорегулирующей тренировки в других видах спорта.

Практика:

- практическое применение психорегулирующей тренировки.

9. Ведение дневника психоэмоциональных состояний на соревнованиях

Теория:

- необходимость ведения дневника, его структура;
- основные особенности содержания дневника психоэмоциональных состояний;

Практика:

- практика ведения дневника.

10. Диагностика состояния спортсмена до и во время соревнований.

- проведение различных тестов на изучения личности спортсмена и диагностика его состояния до и во время соревнований;
- самооценка психических состояний.

11. Использование психотехник на соревнованиях.

- Подбор наиболее подходящих психотехник для каждого отдельного ученика и использование их во время соревнований (практическая работа).

3. Планируемые результаты

В связи с созданием данной программы психологической подготовки ожидаются следующие результаты:

Метапредметные:

- знать влияние психологических факторов на спортивный результат.
- знать методы регуляции психического состояния, используемые в других видах спорта, максимально приближенных по уровню психического напряжения к дартсу (пулевая стрельба, стрельба из лука, гольф, бильярд).
- знать универсальные приемы, обеспечивающие психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способы саморегуляции эмоциональных состояний, уровня

активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределения внимания, способы мобилизации на максимальные волевые и физические усилия.

- иметь каждому учащемуся свой оптимальный вариант регуляции психического состояния.

- уметь снимать психическую напряженность на соревнованиях;

- вывести спортсмена на уровень психологической стабильности.

Личностные:

- уметь поддерживать высокий уровень уверенности в себе;

- повышение спортивной результативности;

- решение личностных проблем.

Предметные:

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

- учениками будут освоены различные техники регуляции психологического состояния, которые могут быть использованы в любых в стрессовых ситуациях.

4. Организационно-педагогические условия

4.1 Календарный учебный график на 2022- 2023 учебный год.

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество часов в неделю	2
4	Количество часов	172
5	Недель в I полугодии	16
6	Недель во II полугодии	20
7	Начало занятий	1 сентября
8	Каникулы	1 июня-31 августа
9	Выходные дни	31 декабря -9 января
10	Окончание учебного года	31 мая

4.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы необходимо: 1. Помещение (спортзал) площадью не менее 60 кв. метров. Гимнастические коврики 15 шт. 3. Распечатанные тесты на изучения личности спортсмена и диагностик его состояния до и во время соревнований. 4. Подборка расслабляющей музыки.

Кадровое обеспечение: для реализации программы нужны специалисты с педагогическим образованием, специализация «Физическая культура и спорт».

Методические материалы.

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1.	Влияние психологических факторов на спортивный результат	Литература по теме	Форма обучения: лекции (изложение теоретического учебного материала), беседы. Метод самоанализа.	рассказ, опрос учащихся, в свободной форме, о их ощущениях и тревогах, связанных с соревнованиями
2.	Методы регуляции психического состояния.	Литература по теме	Форма обучения: лекции (изложение теоретического учебного материала), беседы	Лекции
3.	Проблемы, влияющие на психологическое состояние спортсмена	Литература по теме	Форма обучения: лекции (изложение теоретического учебного материала), беседы	Лекция. Разбор проблем и факторов, влияющих на психологическое состояние конкретно по отношению к каждому учащемуся.
4.	Техники релаксаций	Литература по теме. Гимнастические коврики для практических занятий.	Форма обучения: лекции (изложение теоретического учебного материала), беседы. Практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений), соревнования.	Беседа. Практическая работа по изучению техник релаксации.

		Комплекс упражнений для расслабления мышц в различных исходных положениях. Сборник музыки для релаксации. Приложение 2.	Метод стимулирования интереса к обучению, метод игры, создание ситуации занимательности.	
5.	Наивная психорегуляция	Литература по теме. Сборник музыки для релаксации. Опрос в приложении 6.	Форма обучения: лекции (изложение теоретического учебного материала), беседы. Практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений), соревнования. Метод стимулирования интереса к обучению, метод игры, создание ситуации занимательности,	Беседа. Подбор ритуалов, совершаемых перед соревнованиями. Ведение дневника.
6.	Идеомоторная тренировка	Литература по теме Приложение 5, 7.	Форма обучения: лекции (изложение теоретического учебного материала), беседы. Практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений), соревнования. Метод стимулирования интереса к обучению, метод игры.	Беседа, практические занятия, имитация.
7.	Аутогенная тренировка	Литература по теме. Коврики для практических занятий. Формулы аутогенной тренировки. Приложение 3,4,8	Форма обучения: лекции (изложение теоретического учебного материала), беседы. Практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений), соревнования. Метод стимулирования интереса к обучению, метод игры.	Беседа, практические занятия, подбор формул для индивидуальных занятий.
8.	Психомышечная тренировка	Литература по теме	Форма обучения: лекции (изложение теоретического учебного материала), беседы. Практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений), соревнования. Метод стимулирования интереса	Беседа., практические занятия

			к обучению, метод игры.	
9.	Психорегулирующая тренировка	Литература по теме	Форма обучения: лекции (изложение теоретического учебного материала), беседы. Практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений), соревнования. Метод стимулирования интереса к обучению, метод игры.	Беседа, практические занятия
10.	Ведение дневника психоэмоциональных состояний на соревнованиях	Дневник, тетрадь.	Форма обучения: беседы, объяснение. Метод самоанализа.	Контроль за ведением дневника состояний.
11.	Диагностика состояния спортсмена до и во время соревнований	Диагностические тесты и опросники. Приложение 1.	Диагностическая беседа, психолого-педагогическая характеристика ребенка. личные опросники, тестирование, опросы, анкетирование, экспертные оценки.	Контроль и фиксация состояния спортсмена
12	Использование психотехник на соревнованиях	Весь программный материал	Формы обучения: соревнования. Метод самоанализа.	Наблюдение, результаты выступления на соревнованиях.

5. Формы аттестации/контроля и оценочные мероприятия.

Для оценки знаний, умений и навыков психологической подготовленности обучающихся проводятся тесты, опросы, наблюдения и оценка динамики результатов на соревнованиях и турнирах.

Целью проведения итоговой аттестации обучающихся является определение уровня освоения обучающимися Программы.

Задачами итоговой аттестации являются:

- достоверная оценка умений и навыков, обучающихся на этапах освоения программы;
- определение перспектив дальнейшей работы с обучающимися;
- определение этапа подготовленности обучающегося.

Формами итоговой аттестации являются:

- зачет и опросы по пройденному теоретическому материалу;
- результаты участия в соревнованиях;

- диагностические тесты.

Итоги отражаются в протоколах аттестации, проводится статистическая обработка данных.

В конце прохождения каждой темы проводится текущая аттестация в форме опроса и тестов.

Материально-техническое оснащение для проведения аттестации:

- диагностические тесты;
- опросники.

Список литературы.

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

21. Хендерсон Л. Релаксация. Учитесь расслабляться. Санкт-Петербург «Норинт» 2002
22. Шульц И. Г. Аутогенная тренировка. М., 1985.

Методические материалы.

Приложение 1

Диагностика на выявление эмоционального состояния спортсмена.

1. «Опросник Айзенка по определению темперамента» - на выявление типа личности.
2. Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования «опросник Казанцевой Г. Н.» - для раскрытия внутреннего потенциала спортсмена.
3. Диагностика состояния агрессии (опросник Басса - Дарки) на выявление видов реакций: физической, косвенной, раздражение, обида и т.д.
4. «Самооценка психических состояний», направлена на изучение агрессии, ригидности, фрустрации и т.д.
5. Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса.
6. Тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» (МУН) Автор: А. Реан
7. Оценка спортсменом условий эффективной тренировки (Б. Дж. Кретти)

Приложение 2

Упражнения на релаксацию.

Упражнения на расслабление (релаксацию), связанные с дыханием.

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, т.е. релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Упражнение 1.

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна). На следующие четыре счета проводится задержка дыхания, затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

Упражнение 2.

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см. висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Упражнения на релаксацию, связанные с управлением тонусом мышц, движением.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Поскольку добиться полного расслабления всех мышц не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Упражнение 1

Сядьте удобно, закройте глаза; дышите глубоко и медленно; пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и найдите места наибольшего напряжения (рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот); постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов, делайте это на выдохе; сделайте так несколько раз. В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы - удивления, радости).

Упражнение "Поцелуй ладонями".

Выберите себе партнера, с которым нравится работать. Сядьте друг против друга и плотно коснитесь ладонями. Закройте глаза и представьте себе, что ваши руки — это каналы, по которым течет позитивная энергия. Она согревает вас обоих и бодрит. А теперь еще переплетите пальцы и мягко сожмите руку партнера в своей руке в знак солидарности. Оставайтесь некоторое время в таком положении. Вы должны почувствовать, как позитивная энергия, которая генерируется в процессе вашего взаимодействия, изгоняет из тела все тревоги и опасения.

Упражнения на релаксацию, связанные с использованием образов. Наши образы имеют над нами магическую силу. Они могут вызывать совершенно различные состояния - от вялого безразличия до максимальной включенности, от горькой печали до безудержной радости, от полного расслабления до мобилизации всех сил. Для каждого человека важно найти тот образ, который наилучшим образом вызывает нужное состояние. Достичь расслабления помогают такие образы:

- А. Вы нежитесь на мягкой перине, которая идеальным образом повторяет изгибы вашего тела;
- Б. Вы покачиваетесь на пушистом облачке, которое мягко обволакивает ваше тело;
- В. Вы находитесь в теплой ванне, приятное спокойствие просачивается в ваше тело.

Пример формул аутогенной тренировки, направленной на расслабление, снятие мышечной напряженности.

- я чувствую покой;
- отвлекаюсь от всякой спешки;
- я освобождаюсь от внутреннего напряжения;
- я расслабляюсь;
- мне все безразлично;
- для меня все маловажно;
- все другое вне меня;
- чувствую покой;
- расслабляюсь;
- все окружающее- далеко и безразлично. Углубляюсь во внутреннюю тишину;
- все мысли мои направлены на покой. Я совершенно спокоен;
- никто не может мне помешать. Покой и равновесие наполняют меня⁴
- я не делаю ничего, совсем ничего – пусть все успокоится;
- я предаюсь покою, расслаблению;
- покой окружает меня, как мягкое просторное пальто. Покой отгораживает меня. Я совсем один. (одна) со своим внутренним покоем;
- расслабляю мышцы правой руки;
- правая рука тяжелая;
- ярко чувствую тяжесть правой руки;
- правая рука все тяжелее;
- она тяжелая как свинец;
- тяжесть правой руки большая;
- тяжесть правой руки огромная;
- не могу ее поднять;
- расслабляю мышцы левой руки (повторяется то же.);
- расслабляю мышцы правой ноги;

- правая нога тяжелая;
- ярко чувствую тяжесть правой ноги;
- правая нога все тяжелее;
- ярко чувствую тяжесть правой ноги;
- нога тяжелая как чугун;
- тяжесть правой ноги большая;
- тяжесть правой ноги огромная;
- не могу ею двинуть;
- расслабляю мышцы левой ноги (повторяется то же);
- расслабляю мышцы живота;
- мышцы живота мягкие;
- расслабляю мышцы грудной клетки;
- дышу свободно;
- расслабляю мышцы лица;
- ярко чувствую расслабленность мышц лица;
- лоб гладкий совсем ровный;
- нижняя губа отвисает;
- веки наливаются свинцом;
- все тело полностью расслаблено;
- все тело тяжелое как мешок с песком;
- волна тепла течет по правой руке. Доходит до пальцев кисти;
- тепло обнимает правую руку. Выходит на кожу;
- ярко чувствую приятное тепло всей правой руки;
- волна тепла течет по левой руке;
- тепло обнимает левую руку;
- выходит в кожу;
- ярко чувствую приятное тепло всей левой руки;
- волна тепла течет по правой ноге;
- доходит до стопы. Тепло наполняет всю правую ногу. Выходит в кожу;
- ярко чувствую приятное тепло во всей правой ноге;

- волна тепла течет по левой ноге;
- чувствую тепло, волну тепла, текущую через солнечное сплетение;
- волна тепла из солнечного сплетения распространяется по животу;
- живот наполнен теплом. Тепло проникает из живота в грудную полость;
- чувствую тепло во всем теле. Все мое тело наполнено приятным теплом. Внутреннее тепло чувствую во всем теле;
- ярко чувствую приятное тепло во всем теле. Тело такое теплое, как в очень теплой ванне
- мне хорошо. Чувствую себя легко и свободно. Я совсем спокоен;
- сердце бьется ровно и спокойно. Дышу произвольно. Лоб приятно прохладен;
- чувствую приятную прохладу на лбу. Мне хорошо.

Окончание

- чувство тяжести исчезают полностью. Чувствую, как тело наполняется свежестью;
- чувствую бодрость. Дышу глубоко. Потягиваюсь. Открываю глаза.

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

Приложение 4.

Пример формул для мобилизации перед соревнованиями.

- возникает чувство озноба;
- состояние, как после прохладного душа;
- из всех мышц уходит чувство тяжести и расслабленности;
- в мышцах начинается легкая дрожь;
- озноб усиливается;
- холодеют голова и затылок;
- по телу побежали мурашки;
- кожа становится гусиной;
- холодеют ладоши и стопы;
- дыхание глубокое учащенное;
- сердце бьется сильно, энергично, учащенно;

- озноб еще сильнее;
- все мышцы легкие, упругие, сильные;
- я все бодрее и бодрее;
- открываю глаза;
- смотрю напряженно предельно сосредоточен;
- я приятно возбужден;
- я полон энергии;
- я как сжатая пружина;
- я полностью мобилизован;
- я готов действовать.

Приложение 5.

Приблизительные формулы идеомоторной тренировки.

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

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

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

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

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

5. Внимание сосредоточенно на точке прицеливания.

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

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

Формулы повторять 3-5 раз. Возможно, записать и прослушивать в записи.

Оценочные материалы.

Приложение 6.

Опрос. Наивная психорегуляция.

Какие виды «наивной психорегуляции» вы знаете?

Расскажите о использовании приемов «логики».

Расскажите о использовании приемов «самоприказов».

Расскажите о использовании приемов «образы для подражания».

Что такое метод «отвлечение».

Для чего нужно научиться управлять мышечным тонусом?

Для чего нужно контролировать состояние голоса на соревнованиях?

Важность контроля за дыханием, на соревнованиях.

Приложение 7.

Опрос. Идеомоторная тренировка.

Что такое идеомоторная тренировка?

Для чего нужны имитационные упражнения?

Расскажите какие формулы идеомоторной тренировки вы используете применительно к дартс.

Задачи и средства идеомоторной тренировки.

Приложение 8.

Опрос. Аутогенная тренировка.

Что такое аутогенная тренировка? Основа аутогенной тренировки.

Пример формул аутогенной тренировки направленные на расслабление, снятие мышечной напряженности. Придумайте свои формулы.

Напишите для себя формулы для мобилизации перед соревнованиями.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022333

Владелец Удинцева Наталья Борисовна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024