

Классификация методов регуляции психических состояний

Выполнила:
студент-магистрант 2 курса
Малыгина Надежда

Классификация методов психорегуляции по В.П. Некрасову

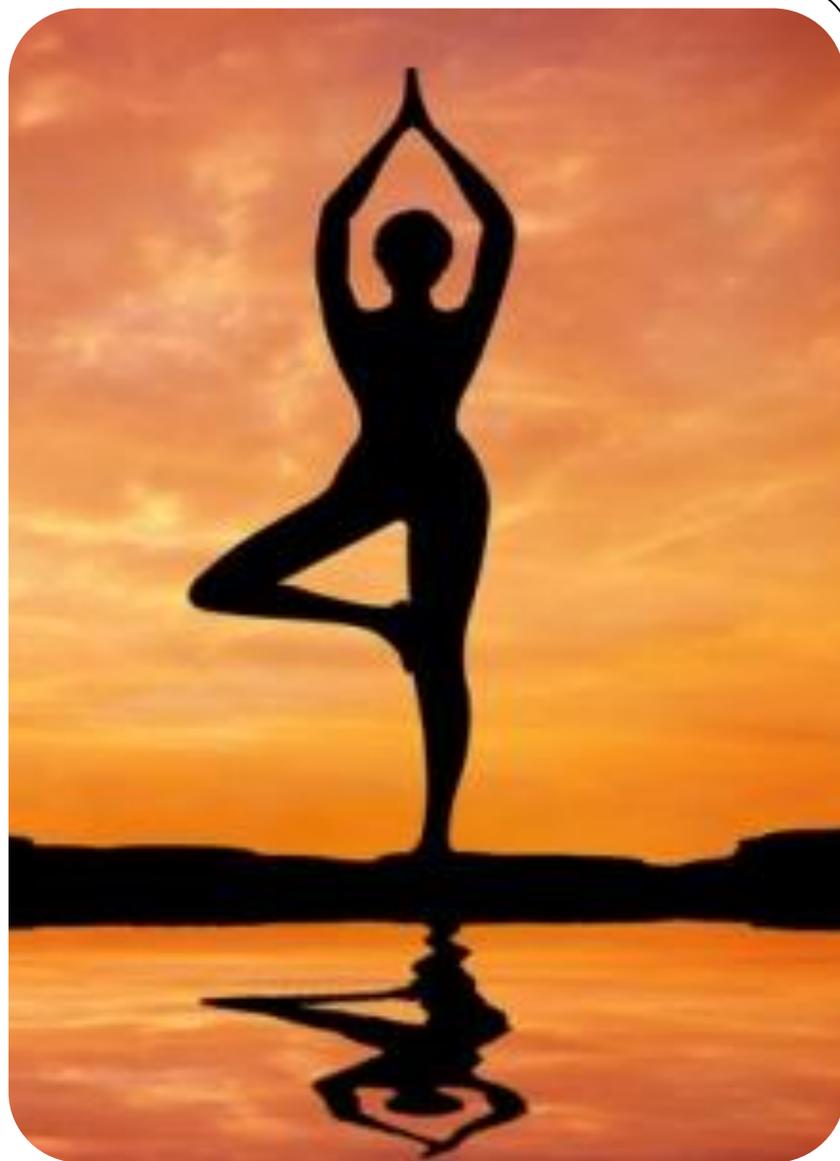


Классификация методов психорегуляции (по В.П. Некрасову)

Так, *по способу воздействия* они разделяются на методы воздействия извне и методы самовоздействия (ауторегуляция).

По содержанию их можно разделить на вербальные (реализуемые посредством слов) и невербальные, которые, в свою очередь, делятся на аппаратурные и безаппаратурные.

По особенностям реализации правомерно деление на контактные и бесконтактные методы.



Методы гетерорегуляции (*Вербальные методы*)

1. Гипносуггестия (внушение в гипнотическом состоянии). С помощью гипносуггестивных воздействий можно ликвидировать многие неблагоприятные состояния спортивной тренировки, а в соревновательных условиях повышать спортивные результаты.

<i>Фракционный гипноз</i>	<i>Гипносуггестия с приемом «репортаж»</i>	<i>Постгипнотическое внушение</i>
Закljučается в том, что через 2-3 мин после создания гипнотического состояния спортсмена выводят из него, спрашивают об ощущениях, устраняют помехи, а затем вновь погружают в гипнотическое состояние.	После наступления требуемого состояния релаксации психолог изменяет манеру контакта. Психолог описывает конкретную ситуацию, которую должен «увидеть» спортсмен. Цель – закрепление выполнения действий, вплоть до автоматизации.	Может реализовываться через несколько дней. Используется в случае, если психолог или врач не могут выехать вместе со спортсменом на соревнование.

Методы гетерорегуляции (Внушение в бодрствующем состоянии)

- 1. Беседа** предусматривает общение со спортсменом с целью снять нервное напряжение или, наоборот, предстартовую апатию. Применяется тот или иной способ отвлечения, разговор о предметах, не затрагивающих «острых» или «болезненных» тем.
- 2. Убеждение** преследует более четкие целевые задачи. Спортсмена непосредственно или настраивают на конкретную деятельность, или убеждают в нерациональности того или иного поведения, состояния. При этом могут быть использованы разные приемы психической защиты (фантазии, рационализации или замещения).
- 3. Приказ** является наиболее императивной формой внушения в бодрствующем состоянии. Он должен быть конкретным, четким, кратким, типа «Вперед!», «Смелей!», «Быстрее!»
- 4. Рациональное внушение** включает убеждение спортсмена в необходимости выполнить какой-то комплекс мероприятий, устранить ненужное эмоциональное напряжение и определить благоприятную перспективу
- 5. Косвенное внушение и плацебо-эффект**

Методы гетерорегуляции (Невербальные методы)

1. *Контактные аппаратные методы* - это такие методы, где есть прямой контакт с телом спортсмена. Из аппаратных методов заслуживают внимания те, которые позволяют формировать то или иное сноподобное состояние. «Электро-сон», ПЭЛАНА (прибор электроанальгезии) и ЛЭНАР (лечебный электронаркоз).



Методы гетерорегуляции (Невербальные методы)

2. Центральная анальгезия. Воздействие на ЦНС подобранных по форме и частоте импульсных. В результате в коре больших полушарий головного мозга создаются оптимальные условия для процессов саморегуляции, обеспечивается нейровегетативная защита жизненно важных функций организма при различных стрессовых состояниях.

3. Электромассаж. Под этим термином понимается комплекс методик импульсного воздействия слабым током (сила тока не больше 650 мкА) на различные мышечные группы.



(Аппаратурные бесконтактные методы)

Музыкотерапия. Одним из действенных средств, способствующих повышению эффективности спортивной деятельности, может служить функциональная музыка, под которой понимаются специально подобранные музыкальные произведения различных жанров, призванные направленно стимулировать и регулировать деятельность рабочих функций и психических состояний спортсменов

Цветотерапия. Воздействие разных цветов на организм человека весьма многообразно. Наблюдения доказали взаимосвязь цвета и состояния психики человека.

Видеозаписи. Это могут быть фильмы определенного содержания, отдельные клипы, несущие заряд определенных эмоций.



Методы гетерорегуляции (Безаппаратурные методы)

Акупрессура - стимуляция биологически активных точек (БАТ) может проводиться вручную и с помощью приборов.

Переключение внимания, памяти, мышления заключается в переносе их на образы и явления, вызывающие положительные эмоциональные реакции.

Психофармакология - использование фармакологических средств для регуляции психического состояния. Использовать только в экстремальных случаях по рекомендации врача.



Методы гетерорегуляции (Безаппаратурные методы)

Психофармакологические средства - 5 групп:

1. Транквилизаторы - снижает психическое напряжение, страх, тревогу, нормализуют психическое состояние.
2. Антидепрессанты - улучшают настроение. 2 группы: одни успокаивают и повышают настроение, другие стимулируют психомоторную активность.
3. Психостимуляторы - тонизирующее действие, стимулируют мотивацию достижений.
4. Ноотропы - действуют на разум, улучшают деятельность высших психических функций.
5. Адаптогены (преимущественно растительного происхождения - женьшень, элеутерококк, золотой корень, лимонник и др.).



Методы саморегуляции (Вербальные методы)

1. Аутогенная тренировка и ее модификации. Аутогенная тренировка основана на самовнушении. Разработана немецким врачом И. Шульцем. Наиболее широкое распространение получила психорегулирующая тренировка (ПРТ) (Алексеев А. В., Гиссен Л. Д.)

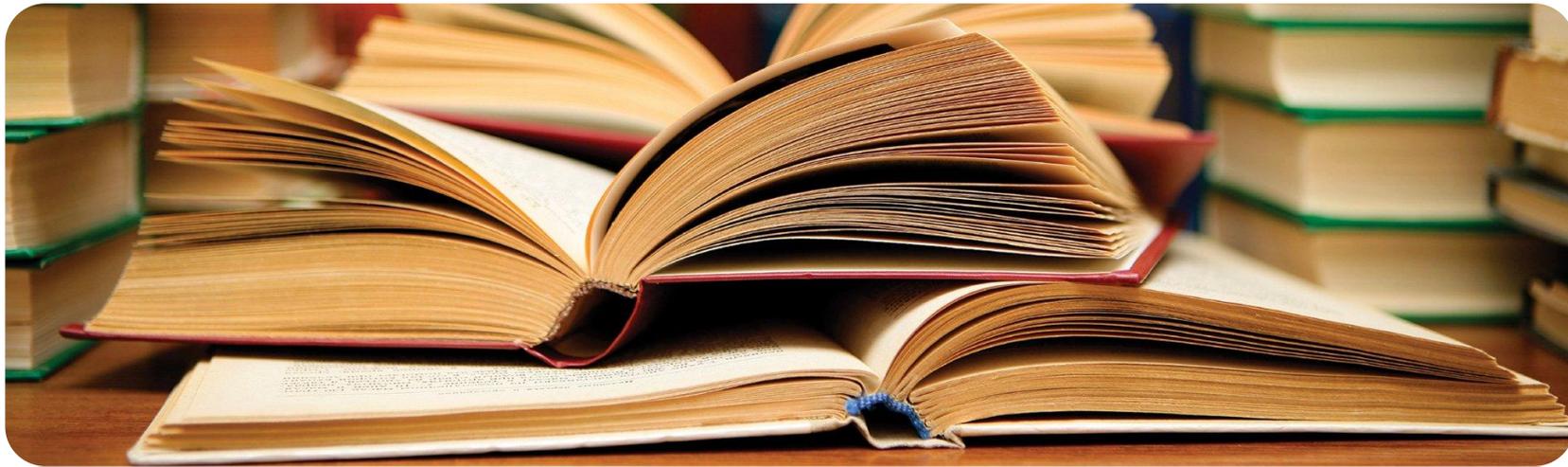
Методика психорегулирующих тренировок, направленная на оптимизацию общего и психического состояния спортсмена, проверена уже во многих видах спорта.

Психорегулирующая тренировка состоит из двух основных частей - успокоения и мобилизации. Именно наличие этих двух противоположно направленных по своему действию частей и отличает психорегулирующую тренировку

Методы саморегуляции (Вербальные методы)

2. Интонационная тренировка. Важно помнить звучание своего голоса в состоянии высокой работоспособности, а затем следить за ним в процессе выполнения действий. Проверяется состояние звучания голоса тихо. Обычно произносится звук «о». Если он звучит чисто, легко изменяется по тембру и высоте, значит, все в порядке. Если в звучании голоса есть какие-то отклонения, надо немедленно добиться устранения ненужной мышечной зажатости.

3. Библиотерапия или регуляция состояния с помощью чтения литературы.



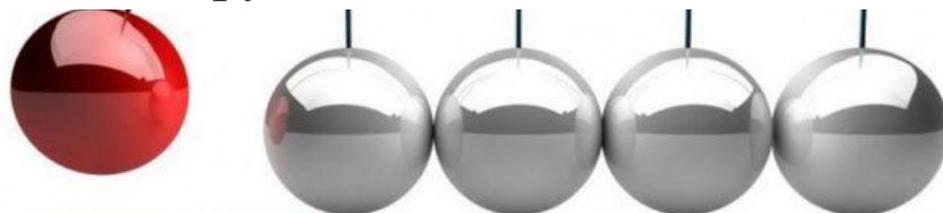
Методы саморегуляции (Вербальные методы)

Преднамеренное изменение направленности и содержания представлений и мыслей.

В борьбе с неблагоприятными эмоциональными состояниями большой эффективностью отличаются психологические приемы сознательного изменения содержания представлений, направленности мыслей, связывающихся в прежнем опыте с теми или иными эмоциями.

1. Развитие произвольного внимания. Умение по своему желанию своевременно отвлечься от возбуждающих и утомляющих раздражений, умение направить и сосредоточить внимание на нужный объект.

2. Активизация чувства уверенности. Укрепление чувства уверенности и его активизация необходимы спортсмену при смелых и решительных действиях, при выполнении спортивных упражнений повышенной для него трудности



Методы саморегуляции (Невербальные методы)

Невербальные аппаратные. Спортсмен может использовать при наличии аудио- и видеоаппаратуры плюс различные электромассажеры и прочая аппаратура.

Невербальные безаппаратные:

1. Физические упражнения. Они используются для регуляции эмоциональных состояний.

2. Дыхательные упражнения, применяемые в разном ритме, с различным соотношением продолжительности вдоха, выдоха и паузы между ними в зависимости от их назначения.

3. Специальные виды массажа и самомассажа. Предварительный массаж проводится непосредственно перед выступлением. При сильном возбуждении проводится успокаивающий массаж.

4. Идеомоторная тренировка - это планомерно повторяемое мысленное представление спортивно-технического навыка.

5. Мимические и пантомимические упражнения. Эмоции всегда связаны с определенными проявлениями, внешним выражением переживаемых состояний, например страха, радости, печали.

Спасибо

за внимание!