

УДК 159.9

**МЕТОД ПРОГРЕССИВНОЙ РЕЛАКСАЦИИ
В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНА****В. К. Хетагов**

*Магистрант,
Северо-Осетинский государственный
университет им. Коста Левановича Хетагурова,
г. Владикавказ,
Республика Северная Осетия (Алания), Россия*

**METHOD OF PROGRESSIVE RELAXATION
IN PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF THE ATHLETE****V. K. Khetagov**

*Graduate student,
North Ossetian State University
named after Kosta Levanovich Khetagurov,
Vladikavkaz,
Republic of North Ossetia (Alania), Russia*

Abstract. Psychological rehabilitation in sports psychology is aimed at restoring mental health and further recovery of sports performance.

Keywords: psychological rehabilitation; method; recovery; muscles; emotions.

В психологической реабилитации в контексте спорта высоких достижений прогрессивная релаксация, разработанная Э. Джейкобсоном, выступает как наиболее приемлемый метод восстановления психического статуса личности спортсмена. Психологическая реабилитация выстраивается на принципе комплексных мер, направленных на восстановление организма. Сюда входит совокупность мероприятий, а именно: медикаментозное лечение и психотерапия. Психотерапевтические способы восстановления организма спортсмена достаточно многообразны: аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка и т. д. Методы и способы оптимизации психоэмоционального статуса спортсмена и является темой нашего исследования.

Современный спорт в своей жесткой конкуренции выдвигает к личности спортсмена особые требования. Эти требования, касаются, прежде всего, формирования таких качеств как стрессоустойчивость, адаптация и работоспособность.

Среди многочисленных апробированных техник психологической реабилитации спортсменов, способствующих снижению психоэмоционального напряжения, особого внимания, на наш взгляд, заслуживает техника прогрессивной релаксации, разработанная американским психоневрологом Э. Джейкобсоном. Именно нейромышечная релаксация по Э. Джейкобсону снижает не только эмоциональное напряжение, но и расслабляет скелетную мускулатуру. Снижение нервно-мышечного напряжения лежит в основе техники Э. Джейкобсона. Ученый, занимающийся в больнице со своими пациентами, заметил выраженную зависимость между напряжением скелетной мускулатуры и негативным психоэмоциональным состоянием, таким как тревожность, беспокойство. Например, эмоция страха фиксирует напряжение спазма гортани. Это приведет к нарушению артикуляция, поэтому речь становится невнятной, невыразительной, происходит «глотание звуков». Сама отрицательная эмоция блокируют работу

скелетной мускулатуры. Наблюдения за пациентами привели врача к созданию особого метода. В связи с этим Э. Джейкобсоном была разработана и в дальнейшем успешно применена техника прогрессивной или активной нервно-мышечной релаксации. Процедура данной релаксации в определенной степени созвучна упражнениям известной аутогенной тренировки, созданной И. Шульцем [3, с. 147]. Однако, безусловно, она имеет свои содержательные характеристики. Они связаны в основном не только в нахождении внутреннего расслабления во всем теле или иначе вхождение в особое состояние сознания, но и в формировании практических навыков по произвольному напряжению-расслаблению поперечно-полосатых мышц. Система прогрессивной мускульной релаксации включает в себя три последовательных этапа, способствующих релаксации основных мышц тела, резкое напряжение и последующее расслабление мышечного компонента, вследствие которого снижается напряжение психоэмоциональное. Последовательное выполнение упражнений приводит к саморегуляции состояния спортсмена. Участник тренировки нервно-мышечного компонента в конечном итоге должен выработать у себя способность к наблюдению и анализу своего состояния. В период проведения занятий спортсмен должен научиться подмечать малейшие изменения в скелетной мускулатуре, только после полного расслабления по сути и наступает релаксация. Как мы видим, мышечная релаксация продуцирует релаксацию психологическую.

В целом это и позволит управлять и в дальнейшем ауторегулировать [4, с. 265] свое и психическое здоровье, и спортивную деятельность вообще.

Таким образом, психологическая реабилитация в спортивной психологии

направлена на восстановление психического здоровья и дальнейшую повышение эффективности спортивной работоспособности. Наиболее приемлемым способом психологической реабилитации является прогрессивная релаксация по Э. Джейкобсону.

Библиографический список

1. Ахмедов Т. М., Жидко М. Е. Психотерапия в особых состояниях. М., 2000.
2. Василюк Ф. Е. Психология переживания. – М. : Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
3. Кокоева Р. Т. Модифицированный метод аутогенной тренировки в образовательной среде // Международный научно-исследовательский журнал. 2016. – № 7–3 (49). – С. 146–148.
4. Кокоева Р.Т. Психология стресса // Международный журнал экспериментального образования. – 2016. – № 12-2. – С. 265.
5. Линдеман Х. Система психофизического регулирования : монография. – М., 1992.
6. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. / Маришук В. Л., Евдокимов В. И. – СПб.: Изд. дом "Сентябрь", 2001. – 260 с.
7. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции : учебник. – СПб. : Питер, 2006.

Bibliograficheskiy spisok

1. Axmedov T. M., Zhidko M. E. Psixoterapiya v osoby'x sostoyaniyax. M., 2000.
2. Vasilyuk F. E. Psixologiya perezhivaniya. – M. : Izd-vo MGU, 1984. – 200 s.
3. Kokoeva R. T. Modificirovanny`j metod autogennoj trenirovki v obrazovatel`noj srede // Mezhdunarodny`j nauchno-issledovatel`skij zhurnal. 2016. – № 7–3 (49). – S. 146–148.
4. Kokoeva R.T. Psixologiya stressa // Mezhdunarodny`j zhurnal e`ksperimental`nogo obrazovaniya. – 2016. – № 12-2. – S. 265.
5. Lindeman X. Sistema psixofizicheskogo regulirovaniya : monografiya. – M., 1992.
6. Povedenie i samoregulyaciya cheloveka v usloviyax stressa. / Marishhuk V. L., Evdokimov V. I. – SPb.: Izd. dom "Sentyabr", 2001. – 260 s.
7. Shherbaty`x Yu. V. Psixologiya stressa i metody` korrekcii : uchebnik. – SPb. : Piter, 2006.

© Хетагов В. К., 2018.