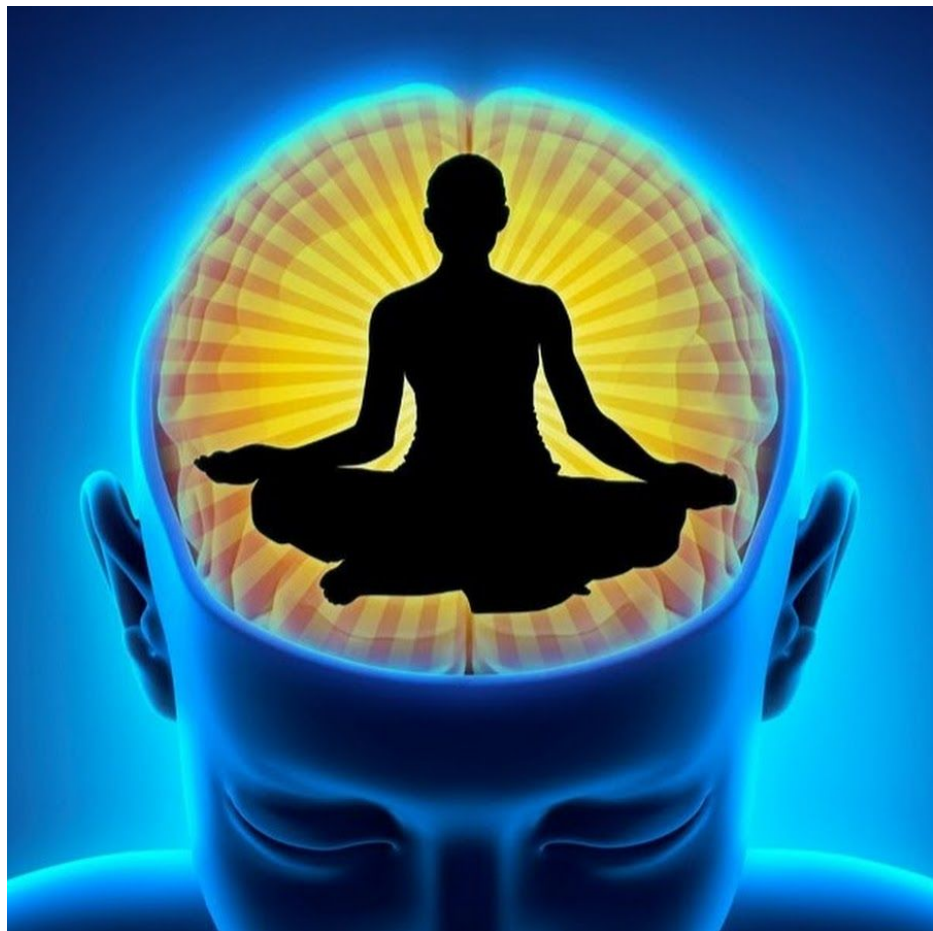




# ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Выполнила студентка группы ФПБ-41 Ротарь Яна



## Основные классы методов:

- нервно-мышечная (прогрессивная) релаксация;
- аутогенная тренировка;
- идеомоторная тренировка;
- сенсорная репродукция образов (метод образных представлений).

# Нервно-мышечная релаксация



- Суть предложенного метода состоит в уменьшении степени напряжения и последующего расслабления (релаксации) основных мышечных групп тела, вследствие чего уменьшается эмоциональное напряжение. В соответствии с этим была создана специальная система упражнений – техника «прогрессивной», или активной, нервно-мышечной релаксации, которая представляет собой курс систематических тренировок по произвольному расслаблению различных групп поперечно-полосатых мышц.
- Каждое упражнение состоит из чередующихся периодов максимального сокращения и быстро следующего за ним расслабления определенного участка тела. Таким образом, в основе техники нервно-мышечной релаксации лежит прямое воздействие на определенные физиологические системы, приводящее к возникновению ощутимых сдвигов в психической сфере.
- Применение данного метода эффективно в качестве базового средства формирования состояний аутогенного погружения. У абсолютного большинства ранее не занимавшихся лиц удается вызвать полноценное состояние релаксации уже на первом занятии.

# Идеомоторная тренировка.

- Понимается как «повторяющийся процесс интенсивного представления движения, воспринимаемый как собственное движение, который может способствовать выработке, стабилизации и исправлению навыков и ускорить их развитие в практической тренировке» .
- Вопрос о психофизиологических и психологических механизмах феномена воображаемого движения остается открытым.
- До недавнего времени идеомоторная тренировка как метод в сфере оптимизации ФС работающего человека не применялась. Это связано с тем, что самостоятельное использование данной техники невозможно в силу специфики метода. Приемами идеомоторной тренировки являются упражнения по мысленному воспроизведению освоенных ранее двигательных актов – образы движения, при этом интенсивное повторение мысленно выполненного движения способствует стабилизации и закреплению навыков.
- Вместе с тем, идеомоторную тренировку можно использовать в тех случаях, когда тренинг ПСР включает метод нервно-мышечной релаксации: двигательные релаксационные упражнения могут быть трансформированы в их мысленное воспроизведение.
- Идеомоторная тренировка может быть использована и как относительно самостоятельный метод снижения мышечного тонуса и достижения состояния релаксации, и как прием мысленного самопрограммирования в состоянии релаксации. В последнем случае упражнения идеомоторной тренировки применяются на фоне состояния аутогенного погружения с целью мысленной отработки определенных двигательных программ предстоящей деятельности.



# Аутогенная тренировка.

- В основе использования аутогенной тренировки лежит овладение возможностями самовнушения или аутосуггестии . Необходимым условием этого является концентрированное самонаблюдение за протеканием внутренних процессов, осуществляемое скорее в пассивной, чем активно-волевой форме , и представление желаемого изменения (например, потепления, облегчения, потяжеления, успокоения и др.).
- Главный элемент аутогенной тренировки – усвоение и оперирование вербальными формулировками (формулами самовнушения) в виде самоприказов. Принципиальным механизмом аутогенной тренировки является формирование устойчивых связей между словесными формулировками («самоприказами») и возникновением определенных состояний в различных психофизиологических системах . Становление и действенность таких связей зависит от умелого применения приемов саморефлексии, индивидуально используемых систем образных представлений и идеомоторных актов.
- На развитых этапах овладения аутотренингом применяется фиксированный набор формул самовнушения (он может быть индивидуально подобран), которые позволяют быстро вызвать необходимые ощущения – как предполагается, по рефлекторному пути.

	Метод саморегуляции			
	Нервно-мышечная релаксация	Идеомоторная тренировка	Сенсорная репродукция образов	Аутогенная тренировка
Сущность техники	<p>Метод заключается в выполнении комплекса упражнений, состоящих в чередовании максимальных напряжений и расслаблений групп мышц. Благодаря упражнениям снимается напряжение с отдельных частей тела или со всего тела, что вызывает уменьшение эмоционального напряжения</p>	<p>Понимается как повторяющийся процесс интенсивного представления движения, воспринимаемого как собственное движение, который может способствовать выработке, стабилизации и исправлению навыков и ускорить их развитие в практической тренировке» .</p>	<p>Данный метод основан на оперировании образными представлениями объектов и целостных ситуаций, которые обычно ассоциируются с отдыхом, расслаблением и возможностью последующей активизации своего состояния</p>	<p>Метод основан на обучении возможностям самовнушения, или аутосуггестии. Самовнушение в данном случае осуществляется через вербальные формулировки — самоприказы. В ходе обучения происходит формирование связей между самоприказами (например, «Я дышу ровно и спокойно») и психофизиологическими процессами в организме.</p>
Способ применения и особенности применения	<p>Применение данного метода эффективно в качестве базового средства формирования состояний аутогенного погружения</p>	<p>Может использоваться, когда тренинг включает метод нервно-мышечной релаксации: двигательные упражнения трансформируются в их мысленное воспроизведение. Так же может быть использована и как относительно самостоятельный метод снижения мышечного тонуса и достижения состояния релаксации, и как прием мысленного самопрограммирования в состоянии релаксации.</p>	<p>Может быть использована как самостоятельный метод тренинга.</p>	<p>используется как самостоятельный метод тренинга</p>

<p>Результат выполнения данной техники</p>	<p>Формирование "навыка отдыха" (состояния релаксации), позволяющего вызывать расслабление в тех жизненных ситуациях, когда необходимо снять излишнее эмоциональное напряжение.</p>	<p>Интенсивное повторение мысленно выполненного движения способствует стабилизации и закреплению навыков, релаксации.</p>	<p>Работа с мысленными образами направлена прежде всего на формирование требуемых состояний.</p>	<p>Снятие симптомов переутомления и острого стресса, успокоение или общая активизация.</p>
--	---	---	--	--