

Анатолий Васильевич Алексеев

Психагогика. Союз практической психогигиены и психологии

Аннотация

Программа преподавания психологии в учебных заведениях, в которых готовят специалистов по физической культуре и спорту, давно устарела. Основной ее недостаток в том, что эта программа не вооружает будущих деятелей спорта практическими умениями, позволяющими использовать в тренировочном и соревновательном процессе многие возможности человеческой психики для решения тех или иных конкретных задач.

Предлагаемый «Курс практической психологии и психогигиены» предназначен для решения как раз данной проблемы, причем за весьма короткий срок – за 16 академических часов. Имеющийся опыт говорит о том, что «Курс» целесообразнее читать выпускникам, стоящим на пороге самостоятельной деятельности. Они должны знать как тренировать не только физические возможности организма, но и главный аппарат человека – его головной мозг.

Анатолий Васильевич Алексеев

Предисловие редактора к первому изданию

Предисловие редактора ко второму изданию

От автора

Некоторые уточнения

Три состояния организма

1-й день занятий – «Патология»

Профилактика и коррекция психических дисгармоний

2-й день занятий – «Норма»

3-й день занятий – «Мобилизация»

4-й день занятий – «Идеомоторика»

Подводя итоги

Заключение

Курс практической психологии и психогигиены

Предисловие редактора к первому изданию

Или вы управляете своими мыслями, или они управляют вами.

Третьего не дано.

Общеизвестная истина

Предлагаемая книга – руководство для тренеров и спортсменов, интересующихся возможностями человеческой психики. Ее автор – Анатолий Васильевич Алексеев, врач-психотерапевт высшей категории, кандидат наук, знаком многим по научно-популярному фильму «Спорт, эмоции, мысль», различным статьям в журнале «Физкультура и спорт», а также по книге «Себя преодолеть!», 3-е издание которой стало библиографической редкостью. За первое издание этой книги в 1978 году автор был удостоен звания лауреата V Всесоюзного конкурса на лучшую спортивную книгу. Спортивный же мир страны знает доктора Алексеева по работе со сборными командами разных видов спорта, которую он ведет уже более четверти века.

А. В. Алексеев окончил с отличием 2-й Московский медицинский институт и клиническую ординатуру в Институте психиатрии Академии медицинских наук СССР. Казалось бы, психиатрия и спорт – понятия несовместимые. Но главный профессиональный интерес доктора Алексеева (как спортсмена) был не столько в лечении больных, сколько в том, чтобы помочь здоровым людям быть предельно совершенными в их деятельности.

Поэтому естественным стал его переход на работу во ВНИФК, в лабораторию спортивной психологии. При подготовке к Московской Олимпиаде А. В. Алексеев получил задание разработать методы легко осваиваемой спортсменами психической саморегуляции и объективной оценки умения использовать такую саморегуляцию в процессе подготовки к соревнованиям и выступлениям на них. Результатом стали известные теперь «психомышечная тренировка» и «психофункциональный тест».

Конечно, практически очень сложно разделить труд тренера и врача-психотерапевта по степени их вклада в успех спортсмена. Но ряд выдающихся спортсменов обязан своими победами и работе с доктором Алексеевым. Это олимпийские чемпионы: по тяжелой атлетике Я. Тальтс, по классической борьбе А. Быков, в беге на коньках Н. Петрусева, чемпионка мира в стрельбе на траншейном стенде Г. Хомутова и ряд других спортсменов, успешно выступавших на соревнованиях различной значимости.

При всем многообразии существующих вариантов психической саморегуляции основное отличие метода, разработанного А. В. Алексеевым в его простоте, легкости освоения, наличия такого элемента самоконтроля за процессом саморегуляции, как «экран успокаивающего цвета», что позволяет обучать психической саморегуляции и детей-спортсменов с 7-8-летнего возраста.

Именно поэтому метод «психомышечной тренировки» был включен в учебные пособия по психологии для студентов Краснодарского института физической культуры уже с 1980 года. А в 1992 году мы пригласили доктора Алексева вести курс «Практической психологии и психогигиены» для студентов-выпускников. Таким образом, содержание данной монографии оформилось, главным образом, в процессе чтения лекций и проведения практических занятий с будущими тренерами и преподавателями физической культуры, теперь уже Кубанской государственной академии физической культуры.

Книга, естественно, не заменит прямого общения с личностью А. В. Алексева, который находит пути к самым «закрытым» спортсменам, что удается не каждому тренеру. Тем не менее, любой человек, действительно захотевший стать хозяином своих мыслей, эмоций и внимательно вчитавшийся в текст, приобретет многие из очень важных качеств, способствующих укреплению нервно-психической сферы. Так что тренеры, спортсмены, учителя физической культуры, воспитатели в детских садах найдут в книге немало полезного для использования в их очень непростой, но очень важной работе.

Ректор

Кубанской государственной академии физической культуры

профессор,

А. Г. Барабанов.

Предисловие редактора ко второму изданию

Основное достоинство данной книги состоит в том, что в ней впервые в отечественной спортивной литературе описаны и систематизированы те многие отклонения от нервно-психической нормы, которые возникают у тех, кто занимается спортом высших достижений. И показано, а это крайне важно подчеркнуть, что специфика таких отклонений напрямую связана с конкретной спортивной деятельностью. Вне этой деятельности, например, в дни отдыха, подобные отклонения не проявляются. Например, человек, не занимающийся спортом, если он оказался в плену того или иного страха, остается его пленником все время – и дома, и на работе. У спортсменов же чувство страха, если и возникает, то только в связи с конкретной ситуацией, например, в процессе разучивания сложного прыжка в воду с 10-ти метровой вышки. Но в перерывах между тренировками, а тем более после освоения прыжка, спортсмен никакого страха не испытывает.

Отклонения от нервно-психической нормы подчас принимают весьма выраженный, можно сказать, клинический характер. И автор, чтобы не травмировать психику спортсменов и тренеров соответствующими медицинскими диагнозами, предложил, на мой взгляд, весьма удачное определение всех возникающих отклонений от нормы, назвав их мягко – «психическими дисгармониями».

В книге подробно изложена практика достижения «оптимального боевого состояния». Такое оптимальное психофизическое состояние, став доминирующим в сознании спортсмена, нейтрализует, согласно «учению о доминанте» академика А. А. Ухтомского, те отрицательные эмоции, которые нередко возникают во время занятий спортом высших достижений. Рекомендуются также правила «спортивной воспитанности», повседневное соблюдение которых не позволяет развиваться многим психическим дисгармониям, и этим самым способствует сохранению нервно-психического благополучия в различных экстремальных ситуациях, столь нередких при занятиях большим спортом.

Таким образом психопрофилактическая и психотерапевтическая направленность многих материалов данной монографии очевидна, что делает ее весьма полезной для всех, чья жизнь связана с работой в спорте. Особенно она будет полезной тем, кто занимается с детьми-спортсменами, ибо именно детский возраст – наиболее благоприятная почва для усвоения многих знаний и умений, сохраняющих нервно-психическое, а вместе с ним и физическое здоровье.

Продуктивным видится также предложение ввести в практику понятие о психагогике – науке, объединяющей возможности медицины и педагогики.

Президент

Профессиональной Психотерапевтической Лиги

доктор медицинских наук,

профессор,

В. В. Макаров

От автора

Автор излагаемых ниже соображений начинал свою практическую деятельность врачом-психиатром, работал детским психиатром, а затем психотерапевтом в различных психиатрических учреждениях страны. А придя весной 1966 года во Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры (ВНИИФК), вскоре увидел, что тренеров и спортсменов надо не столько лечить от различных нарушений в их нервно-психической сфере, сколько учить жить и действовать так, чтобы не допускать развития подобных нарушений. Учить не допускать нервно-психических отклонений от нормы, несмотря на те огромные физические и психические нагрузки, которые характерны для современного «большого» спорта.

Таким образом, основным направлением в моей работе стало профилактическое и психогигиеническое направление, которое важнее лечебных мероприятий по одной весьма простой причине – гораздо «выгоднее» жить не болея, чем, заболев, потом долго лечиться. Следовательно, моя деятельность в большом спорте стала в первую

очередь, педагогической, просветительской, воспитывающей, и только в тех случаях, когда это становилось необходимым, обретала медицинское, лечебное содержание. Именно поэтому я кандидат педагогических, а не медицинских наук.

Надо сказать, что на просветительно-педагогическом пути встречаются огромные трудности, так как спортсмены и тренеры, тщательно оберегая физическое здоровье, весьма небрежно относятся к своему нервно-психическому состоянию и поэтому весьма неохотно приобщаются к знаниям из области психологии и психогигиены. С сожалением приходится констатировать, что даже в наше просвещенное время, очень многие относятся к различным отклонениям от психической нормы просто как к неизбежным явлениям в процессе занятий спортом. Считают эти отклонения такими же естественными, как скажем, поломанные ушные раковины у борцов или радикулиты у штангистов. Почему же сложилось такое неверное отношение к нервно-психическому здоровью?

Причина здесь, на мой взгляд, в том, что психологическая, а тем более психогигиеническая культура в спортивной среде, как была издавна в зачаточном состоянии, таковой остается и по настоящее время. Пример из наших дней. Случилось мне как-то спросить у одного из ведущих бегунов на средние дистанции: «Как у тебя дела со сном перед соревнованиями?» «О! – ответил он радостно, – последние две-три ночи почти не сплю!» И увидев мой удивленный взгляд, уточнил: «Зато на старте – кровь просто кипит!» Почему-то неведомо этому несомненно способному спортсмену, что кровь должна постепенно «закипать» лишь с начала разминки, с тем, чтобы достичь нужной степени «кипения» только к концу ее, к моменту выхода на старт. Ведь плохой сон перед соревнованиями всегда «сжигает» значительную часть той энергии, которая столь необходима для предельной самоотдачи в напряженной соревновательной борьбе! Думаю, что именно здесь кроется причина того, что этот молодой перспективный спортсмен не стал «прочно первым» в своем виде бега. Примеров подобной психологической и психогигиенической некомпетентности среди спортсменов и тренеров можно привести, увы, немало.

Отечественные психологи, приступив к работе со спортсменами в далекие двадцатые годы прошлого столетия, всё еще не начали по-настоящему полно использовать возможности своей богатейшей науки для решения повседневных задач, которые порождаются практикой большого спорта. В частности, преподавание психологии в институтах культуры проводятся и по настоящее время так, что будущие тренеры, получив высшее физкультурное образование, остаются почти несведущими в том, как применять полученные теоретические знания по психологии в своей будущей практической работе. А такой важнейший предмет, как психогигиена, вообще не предусмотрен в программах обучения. Правда, некоторые, так сказать «подвижки» в этом направлении начинают прослеживаться, но они пока весьма незначительны.

Предлагаемый «Курс практической психологии и психогигиены» – результат медицинского и педагогического опыта, накопленного мною за долгие годы общения со многими высококвалифицированными спортсменами и тренерами, представлявшими самые различные виды спорта, вплоть до «охоты на лис» и прыжкам с парашютом. Содержание «Курса» было оформлено в течение 1992–1995 гг. в стенах Кубанской государственной

академии физической культуры (г. Краснодар), благодаря инициативе ее ректора профессора А. Г. Барабанова. Огромное спасибо ему за предоставленную возможность!

Я решил опубликовать этот «Курс» для того, чтобы тем специалистам по психической подготовке в спорте, которые будут после меня продолжать это необходимейшее дело, не пришлось бы «изобретать велосипед». Хотя, конечно, данный «Курс» – не догма, и со временем будет несомненно так или иначе изменен и улучшен. Здесь он представлен так, как я его излагаю своим слушателям – спортсменам и тренерам.

Очень надеюсь, что материалы «Курса» станут хорошим подспорьем в деле оптимизации тренировочного и соревновательного процесса, а также будут способствовать укреплению нервно-психического и физического здоровья у спортсменов и тренеров.

Различные материалы о психической подготовке к соревнованиям можно найти в моих прежних публикациях. Здесь же соответствующие сведения изложены так, как их удобно преподавать, когда надо за короткое время увеличить необходимые знания у спортсменов и тренеров, на что потребуются всего четыре дня, если каждый день заниматься по четыре академических часа.

Некоторые уточнения

Знаменитый французский ученый Рене Декарт еще в XVII веке сказал: «Уточните значение слов и вы избавите человечество от половины заблуждений». Следуя этому совету, приведу несколько уточнений.

Первое. Дело в том, что термин «психологическая подготовка», широко распространенный в спортивной среде, неверен по своей сути. С позиций семантики – науки о смысловой структуре слов, «психологическая подготовка» есть подготовка в вопросах психологии, то есть науки о том, как функционирует наш психический аппарат, то есть наш головной мозг. У студента, идущего сдавать экзамен по психологии, может быть хороший или какой-нибудь иной уровень психологической подготовки в знаниях этой науки. Когда же спортсмен идет соревноваться, он не штудирует учебник психологии (хотя знать ее весьма полезно), а, настраиваясь на предстоящую борьбу, готовит свое психическое состояние. Следовательно, если говорить о спорте, то надо употреблять термин «психическая подготовка».

Второе уточнение связано с определением деятельности тех специалистов, которые занимаются психической подготовкой в спорте. Они являются представителями двух разных наук. Одна из них психология. Окончившие психологические факультеты высших учебных заведений, получают знания, позволяющие исследовать психические процессы и состояния, и воздействовать на них педагогическими методами. Другая наука – медицина, в частности, такие ее специальности как психотерапия и психогигиена. Чтобы использовать возможности этих специальностей, необходимо окончить медицинский институт и поработать несколько лет в соответствующих медицинских учреждениях. Основное отличие медиков от психологов, работающих в спорте, состоит в том, что медики воздействуют на психику не педагогическими, а медицинскими методами, которые в ряде случаев более эффективны, чем педагогические. Хотя

следует сказать, что при работе со спортсменами и тренерами возможности педагогики и медицины нередко так тесно переплетаются, что трудно определить, какие из них оказали наиболее полезное воздействие.

Третье уточнение вызвано необходимостью определить понятие о стрессе. Это слово в наше время стало весьма распространенным, причем под стрессом понимается нечто нежелательное, что-то такое, что причиняет неприятности, наносит вред. И почему-то многим неведомо, что автор теории стресса канадский ученый Ганс Гуго Бруно Селье (1907–1982), опубликовавший первые работы о стрессе еще в конце 30-х годов прошлого века, на последнем этапе своей жизни во многом пересмотрел ряд положений этой теории. В 1974 году он выпустил книгу «Стресс без дистресса», которая, кстати, переведена и на русский язык. Уже в заглавии книги слово «стресс» противопоставляется другому – «дистрессу». В чем же различие? Стресс – английское слово, которое широко используется в повседневной жизни, когда говорят о таких процессах, как «напряжение, давление, нажим, ударение, подчеркивание». А дистресс в переводе с английского – «горе, несчастье, истощение, беда, недомогание». Различие, как нетрудно заметить, весьма существенное.

Так вот, согласно окончательному мнению Г. Селье, люди не должны, да и не в состоянии избегать стресса, ибо многие факторы, вызывающие стресс – так называемые «стрессоры» – являются важнейшими активизаторами в жизни каждого человека. Поскольку стресс сопровождает почти любую деятельность, не испытывать его воздействия может лишь тот, кто вообще ничего не делает. Да и само безделье, по мнению Г. Селье, тоже является стрессором, а точнее – дистрессом. Вот цитаты из названной книги: «Стресс – это аромат и вкус жизни». «Полная свобода от стресса приводит к смерти». Даже к смерти? – могут удивиться многие. Да, к смерти. Ведь организм, не получая активизирующих стрессовых воздействий, перестает функционировать должным образом и начинает постепенно погибать, подобно тому, как затухает костер, если в него не подбрасывать сухих веток.

В силу всего сказанного, в дальнейшем при описании вредных воздействий на организм, будет использоваться слово «дистресс».

А теперь, после уточнений, пойдём дальше, согласно программе «Курса практической психологии и психогигиены».

Три состояния организма

Чтобы легче ориентироваться в весьма большом многообразии психических состояний, которые наблюдаются в спорте, особенно в «большом спорте», удобнее всего, на мой взгляд, все это многообразие подразделить на три основные категории, на три главные группы.

Первая группа – норма. Не вдаваясь в научные формулировки и дискуссии о том, что такое норма, охарактеризую ее просто. Норма – это такое состояние организма, при котором все органы и системы функционируют вполне успешно согласно законам природы: мозг мыслит логично, сердечно-сосудистая система, благодаря хорошей работе

здорового сердца, а также артериальных и венозных сосудов, обеспечивает высокое качество кровообращения, легкие легко и свободно вдыхают воздух с его кислородом и выдыхают излишний углекислый газ, желудочно-кишечный тракт полностью перерабатывает съеденные продукты, печень надежно обеззараживает ядовитые соединения и т. д. Таким образом, речь идет о качественном функционировании всех органов и систем, которое осуществляется при обычном, при нормальном, не напряженном режиме жизнедеятельности организма, обеспечивающего, в частности, высокопродуктивную работу и психического аппарата – головного мозга.

Вторая группа – болезненные отклонения от психической нормы. Или, другими словами, психическая патология. Термин «патология» произошел от древнегреческого слова «патос», означавшего «страдание». Причин для возникновения всевозможных страданий в современном спорте более чем достаточно. Однако надо сразу же сказать, что развивающиеся при этом патологические состояния лишь в редких случаях достигают такой остроты и тяжести, при которых требуется специальная психотерапевтическая помощь, тем более в условиях стационара. Здесь необходимо сделать небольшое отступление. Дело в том, что Всемирная организация здравоохранения при Организации Объединенных Наций (ВОЗ при ООН) время от времени, в соответствии с развитием медицины, публикует классификации всех существующих заболеваний. Каждая очередная классификация именуется «пересмотром». Так вот, в соответствии с последним пересмотром «Международной классификации психических заболеваний», в ее подразделе, освещающем так называемые «пограничные состояния», никак не обозначены также психические отклонения от нормы, которые специфичны для спортивной деятельности.

Правда, ряд отклонений от нормы, наблюдаемых в спортивной среде можно было бы отнести в такие пункты 10-го пересмотра, как, например, «фобии невротические» или «депрессивный и ипохондрический невроз». Но все же фобии и другие невротические состояния, с которыми врачи имеют дело в общей больничной сети, во многом отличаются по содержанию и динамике от схожих нарушений, наблюдаемых у спортсменов. А с какими пунктами связать столь нередкую «стартовую лихорадку»? Или те психические отклонения, которые проявляются в потере способности делать точные движения? Этим и многим другим нарушениям, специфичным для спорта, просто нет места в данном пересмотре.

Поэтому в дальнейшем те психические отклонения от нормы, которые встречаются в спортивной среде наиболее часто, здесь будут систематизированы не в соответствии с классификацией ВОЗа, а так, как подсказывает немалый опыт моих коллег и мой собственный.

Психопатологические проявления, наблюдаемые у спортсменов и тренеров, чаще всего весьма тонкие, своеобразные, а их симптоматика определяется спецификой спортивной деятельности. Например, у стрелка перестает «жать палец», прыгун теряет «момент отталкивания», у пловца пропадает «чувство воды», боксер перестает «доставать соперника», у одного борца перед соревнованием почти пропадает сон, другой теряет аппетит или, наоборот, страдает от «волчьего» голода. Один тренер, предвидя поражение, начинает раскачиваться из стороны в сторону, другой, несмотря на то, что находится в поле зрения телевизионных камер, страдая

судорожно курит одну сигарету за другой и т. п.

Надо хорошо уяснить, что все подобные отклонения от нормы связаны, в первую очередь, с нарушениями в психическом аппарате, в головном мозге. Они могут быть кратковременными и пройти сами по себе, но могут и зафиксироваться надолго. Однако при этом нет, как правило, поражения глубоких психических механизмов, определяющих сущность личности человека – он остается психически нормальным в общепринятом значении этих слов. Поэтому, если с подобными отклонениями от нормы обратиться за помощью к психотерапевту из общей медицинской сети, тот не сочтет обратившегося больным в том смысле, в каком считаются больными люди, нуждающиеся в специальной психотерапевтической помощи. А тем не менее налицо явно патологические, но определяемые спецификой спорта, отклонения от нормы, мешающие спортсменам и тренерам успешно заниматься своим профессиональным делом.

Третья группа – мобилизованное состояние организма. Для него характерно высокоактивное функционирование тех органов и систем, которым предстоит осуществить какую-либо очень трудную деятельность, например, показать рекордный результат или выиграть соревнование. Решение подобных трудных задач, специфичных для спорта, требует включения в высочайшую активность соответствующих резервных сил организма, что никогда не наблюдается при его обычном нормальном состоянии.

Говоря о психической мобилизации, необходимо уточнить следующее обстоятельство. Хотя пусковые организмы, включающие организм как в патологическое, так и в мобилизационное состояние, а также обеспечивающие норму, находятся в психическом аппарате спортсменов и тренеров, в их головном мозге, тем не менее правомернее говорить не о чисто психических, а о психофизических состояниях. Ибо «психика» и «физика», мозг и тело у действующего человека настолько тесно взаимосвязаны, что лишь в редких случаях можно констатировать их, так сказать, раздельное функционирование. Например, боксер в преддверии настоящего боя поставил перед собой задачу – быть в бою предельно агрессивным. Если вслед за таким «самоприказом» у него не начнет мощнее биться сердце, не углубится дыхание, мышцы не станут более работоспособными, в крови не увеличится количество норадреналина и глюкозы, не обострятся зрение и слух, не активируется деятельность других систем организма, то поставленная психическая задача, не «поддержанная» физическими возможностями организма, просто не сможет быть реализованной. Вот почему в дальнейшем будет использоваться, как правило, термин «психофизическое» а не «психическое» состояние организма.

Итак, познакомились с тремя основными группами психофизических состояний, наблюдаемых при занятиях спортом – это нормальное, патологическое и мобилизованное состояния. Приводится простая схема, иллюстрирующая это положение:

...

«Мобилизация»

??

Ремобилизация

??

«Норма»

??

Коррекция

??

«Патология»

Практика показывает, что данная схема значительно облегчает ориентировку в тех многочисленных и разнообразных психофизических состояниях, которые наблюдаются у спортсменов и тренеров в процессе учебно-тренировочных занятий и во время соревновательной борьбы. О ремобилизации, как об особой задаче, ставшей весьма актуальной в последние десятилетия, будет рассказано несколько ниже.

Начнём подробный анализ каждого из трех психофизических состояний, согласно приведенной схеме снизу-вверх – с патологии.

1-й день занятий – «Патология»

Как было уже сказано выше, древнегреческое слово «патос» означает «страдание». В данном разделе речь пойдет о страданиях, которые поражают психику спортсменов и тренеров в связи со специфическими особенностями, характерными для спортивной деятельности.

Обследования показывают, что количество отклонений от нервно-психической нормы у наших ведущих спортсменов растет от олимпиады к олимпиаде. Так если перед олимпиадой 1952 года в Хельсинке нежелательные отклонения были выявлены у 8,4 % участников олимпиады, то перед олимпийскими играми 1960 года в Риме соответствующая цифра выросла до 14,8 % (данные Т. П. Фанагорской). А результаты обследования ряда сборных команд страны, проведенного в 1991 году, дали уже цифру 47%! Хотя подобные обследования в дальнейшем, к большому сожалению, не проводились, можно, экстраполируя, сказать, что на олимпиадах в конце прошлого века соответствующие цифры существенно возросли. И это очень печальный симптом!

Психические отклонения от нормы, встречающиеся в спортивной среде, весьма разнообразны как в плане содержания, так и по интенсивности. Хотя интенсивность психических нарушений может подчас достичь весьма выраженной степени, позволяющей говорить о том, что развилось по-настоящему болезненное, то есть невротическое, патологическое состояние, я предпочитаю все отклонения, наблюдаемые в спортивной среде, называть мягко – «психическими дисгармониями», чтобы не

травмировать пострадавших пугающими медицинскими диагнозами.

Существуют различные классификации нервно-психических отклонений от нормы, наблюдаемых в спортивной среде, в частности такая, которую излагает Л. Д. Гиссен в своей книге «Время стрессов» (Москва, изд. ФиС, 1990 г.). На мой же взгляд, все многообразие психических дисгармоний, возникающих в процессе занятий спортивной деятельностью, удобнее классифицировать согласно в такой последовательности: дисгармонии, появляющиеся перед, во время и после соревнований, а также вне связи с состязаниями.

Дисгармонии, появляющиеся перед соревнованиями

Стартовая лихорадка. Это состояние, впервые описанное О. А. Черниковой в 1937 году, возникает, к сожалению, весьма нередко, по меньшей мере у каждого десятого спортсмена в сборных командах страны. Некоторые авторы считают, что правильнее говорить о «предстартовой лихорадке». Но, по-моему, здесь нет принципиального различия, а содержание этого, несомненно болезненного состояния, определяется временем, когда оно возникает: если за несколько дней до старта, то правильнее использовать термин «предстартовая», а если непосредственно перед началом соревнования, то налицо уже «стартовая» лихорадка.

Итак, стартовая лихорадка. Основное, что определяет ее интенсивность и содержание – это повышенное возбуждение нервно-психической сферы. Оно проявляется у каждого по-своему, но есть и общее. Чаще всего это всевозможные нарушения сна, чрезмерная раздражительность, ведущая если не к открытым конфликтам с окружающими, то к напряженным отношениям с ними. Пульс, как правило, учащен, черты лица заострены, в глазах «лихорадочный» блеск, взгляд бегающий, аппетит то излишне повышен, то пропадает, а иногда появляется желание есть что-либо необычное, например, мел. Может подняться температура, даже до 38–39 градусов и т. д.

Причины, определяющие развитие такого лихорадочного состояния связаны, во-первых, с особенностями психической организации данного спортсмена. Есть люди изначально тревожные, то есть испытывающие чувства опасения, тревоги и даже страха при встрече с каждой новой, неожиданной, а тем более трудной и опасной ситуацией. Такая повышенная тревожность может быть передана генетически, по наследству, но может сформироваться в течение жизни под воздействием различных травмирующих психику обстоятельств. Естественно, что возможна и совокупность обеих этих причин. Во-вторых, лихорадочное состояние возникает в тех случаях, когда впереди очень значимое для данного спортсмена соревнование, а он не чувствует себя хорошо к нему подготовленным. А если налицо и врожденная склонность к тревожности и плохая подготовленность к ответственному соревнованию, то при такой комбинации неблагоприятных факторов «лихорадка» может достичь столь высокой выраженности, что спортсмен просто лишается способности соревноваться.

В спортивном лексиконе утвердилось слово «мандраж», не существующее ни в одном словаре. Как правило, под этим словом понимается особое волнение перед стартом, но сила

этого волнения точно не определена. Думается, что понятие «стартовая лихорадка» шире и содержательнее понятия «мандраж» и, так сказать, перекрывает его. А распространенность слова «мандраж» связана, скорее всего, с его краткостью и вероятно с буквой «Ж», которая есть и в слове «дрожать».

Стартовая апатия. В переводе с древнегреческого языка слово «апатия» означает «бесчувственность».

Среди высококвалифицированных спортсменов крайне редко встречаются такие, которые склонны безразлично, равнодушно относиться как к соревнованиям, так и к своим занятиям спортом. Хотя среди таких спортсменов встречаются талантливые люди, им нет смысла тратить время на спорт, а лучше найти другое, более радующее их дело. Ибо без высокой мотивации, без любви и фанатизма, в хорошем смысле этого слова, нет шансов добиться в большом спорте по-настоящему высоких результатов. Но равнодушных, которые из спорта делают просто источник безбедного и бездумного существования не так уж много. Поэтому апатия в ее «чистом» виде встречается в большом спорте крайне редко.

Основной контингент страдающих от стартовой апатии – это те спортсмены, которые оказываются пораженными предстартовой лихорадкой. Если представить, что у человека есть некая «нервная энергия», то ее запасы за дни и часы «лихорадки» неуклонно идут на убыль. Эта убыль тем больше, чем сильнее выражено лихорадочное состояние. Вот и получается, что спортсмен приходит к моменту старта, как «выжатый лимон», как бы с «пустыми бензобаками», уже не имея сил, необходимых для ведения трудной, напряженной борьбы. Ощущение развившейся физической слабости порождает нежелание испытывать напряжение, преодолевать его. Отсюда состояние вялости, безразличия ко всему происходящему и, естественно, негативное отношение к предстоящему соревнованию. Само собой разумеется, что в таком психофизическом состоянии надеяться на какой-либо успех просто не приходится. А отсутствие надежды на успех еще в большей степени снижает желание соревноваться, завершая состояние, именуемое «стартовой апатией».

Стартовая самоуспокоенность – третье отклонение от нормы в этой группе психических дисгармоний. Если два предыдущих состояния пронизаны отрицательными, неприятными, мешающими эмоциональными переживаниями, то, находясь в «самоуверенности», спортсмены, наоборот, полны приятных, положительных эмоций. Но, хотя положительные эмоции, как правило, полезны для самочувствия и деятельности, в данном случае они играют неблагоприятную, более того, предательскую роль, ибо демобилизуют спортсменов, снижают их готовность к предстоящей борьбе, уменьшают желание тратить силы, когда победа (как им кажется), что называется, уже в «кармане». Однако практика показывает, что такая самоуспокоенность, такое шапкозакидательское отношение к сопернику очень часто весьма жестко мстит в конечном счете. Как очень точную иллюстрацию к сказанному привожу краткую заметку из газеты «Известия» (от 16 августа 1994 г.): «Сенсацией стало домашнее поражение «Спартака» из Владикавказа от аутсайдера – тольяттинской «Лады». – «Мои ребята явно недооценили соперника, – рассказал нам главный тренер «Спартака» Валерий Газаев. – Они вышли на поле с шапкозакидательским настроением. Злую шутку с нами сыграло и то, что первыми открыли счет. А «Лада» провела две контратаки и наказала нас за самоуверенность».

Стартовая несобранность проявляется в том, что спортсмен, находящийся на старте в нужном – оптимальном эмоциональном возбуждении, без признаков лихорадки или апатии, тем не менее не может целенаправленно управлять собой. Мысли его, как правило, весьма обрывочные, случайные. Внимание никак не удается сконцентрировать на конкретной задаче: оно рассеянное и неуправляемое. В результате в сознании нет четкого плана собственного поведения на предстоящем соревновании, что ведет к ошибкам, в первую очередь, тактического плана. «Стартовая несобранность» (описана мною в 1970 году) – четвертое отклонение от нормы в данной группе предсоревновательных (стартовых) психических дисгармоний.

Слабость мотивации. Под мотивацией понимается та сила, та степень настойчивости, с которой человек стремится к намеченной цели. Если мотивация недостаточна, время пути к цели становится долгим, и средства, используемые для ее достижения оказываются малоэффективными. Для того, чтобы усилить мотивацию следует желаемую цель сделать крайне важной, даже жизненно необходимой. Нужно очень хотеть достичь поставленной цели – вот основа высокой мотивации!

У разных людей соответствующие цели, естественно, различны. Поэтому так трудно организовать одинаково высокий уровень мотивации в коллективных видах спорта, например, в футболе. Отсюда те бледные неинтересные матчи, которые приходится нередко видеть, когда играют наши команды. Достижение нужного уровня мотивации у спортсменов – одна из труднейших задач, стоящих перед тренерами. В каждом отдельном случае эту задачу следует решать используя самые различные методы подхода, как к отдельным спортсменам, так и ко всей команде в целом.

Приметы и талисманы. Их тоже следует отнести к категории предсоревновательных психических дисгармоний. Ведь вера в то, что приметы и талисманы могут помочь, свидетельствует о своеобразной психической слабости верящих. Не найдя или не умея найти точек опоры в самом себе, спортсмен начинает искать такую опору вне себя, в частности, в приметах. То есть, начинает связывать желаемый успех, желаемый результат с такими фактами или явлениями, которые по своей сути между собой логически никак не связаны.

Ну как, например, может помочь трехкратное пощелкивание пальцами левой руки непосредственно перед стартом в беге на сто метров? Но спортсмен верит, что этот жест помогает ему, и такая вера, подобно любой вере, действительно оказывает нередко благоприятное воздействие, освобождает спринтера от чувства неуверенности или, что почти одно и то же, придает ему уверенность. Но ведь причинно-логической связи между пощелкиванием пальцами, причем именно левой руки, и качеством бега нет и быть не может. Поэтому надеяться на помощь примет, право, не стоит – они могут и подвести. Приведу пример. В середине прошлого века на московском стадионе «Динамо» проводились «Дни бегуна». Один спринтер имел редкий в те годы карманный проигрыватель и за минуту-вторую до выхода на старт прослушивал любимую «бодрящую» мелодию, что всегда помогало ему успешно проводить забег. Но однажды включил он проигрыватель, а оказалось, что батарейки «сели» и ожидаемая мелодия, естественно, не прозвучала. Спортсмен так расстроился, что пробежал сто метров, не как мастер,

а подобно третьеразряднику. «Как это я не проверил батарейки?» – сокрушался он. «Извини, – сказал я ему, а почему ты не пропел эту мелодию мысленно, сам себе? Ты, ведь ее наизусть знаешь!» «Да, действительно, – согласился он, – надо было бы ее пропеть, но я растерялся...».

Как рождается вера в ту или иную примету? Возможно, в какой-то благоприятный день случайно произведенное пощелкивание пальцами перед стартом случайно связалось с удачным бегом, что и зафиксировалось в памяти спортсмена. Пощелкал в следующий раз уже специально – и снова удача! И, как говорится, пошло-поехало! Вера в примету, спортсмены помогают себе нейтрализовать свою слабость, о которой они сами подчас лишь смутно догадываются. И такая вера, действительно, способна помочь, но только в тех случаях, когда приметы связаны с надеждой на успех. Однако есть приметы, так сказать, отрицательного действия. Встретил, к примеру, на улице человека, у которого один глаз, предположим, серый, а второй карий – и всё! Значит, ничего хорошего не жди, впереди только одни огорчения. Люди, считающиеся с подобными приметами – настоящие страдальцы, ибо связывают свою жизнь с вещами, никакого отношения к течению их жизни не имеющими.

Схоже с верой в приметы и упование на различные талисманы. Последнее, можно сказать, даже предпочтительнее, так как с ними связывают только одни надежды на успех или видят в них защитников от различных неприятностей.

Хотя многие понимают, что надежды на приметы и талисманы – дело, прямо скажем, не особенно серьезное, тем не менее вера в них все еще распространена довольно широко. Курьезный пример: через два дня после финального матча на Кубок СССР по футболу, который в 1991 году, как известно, выиграла команда ЦСКА, в газете «Советский спорт» (от 25 июня 1991 г.) было приведено такое откровение старшего тренера армейцев Павла Садырина: «...в 84-м с «Зенитом» я приехал в Москву на игру с московским «Динамо». Мы тоже были лидерами, но проиграли. Я все время помнил об этом, помнил, в какой раздевалке мы тогда располагались, и сегодня специально пораньше мы приехали на игру, чтобы занять другую. Кто его знает, может быть, и это сыграло какую-то роль?!» Хотя в словах старшего тренера слышна легкая ирония, тем не менее волнение перед финалом, очевидно, настолько было сильным, что оно ослабило в известной степени его нервно-психический потенциал, и опытный специалист все же поддался вере в примету.

Конечно, вера в приметы и талисманы не очень большая беда, если только не превращает спортсменов в их безропотных пленников. Но все же гораздо правильнее, гораздо «выгоднее» не прибегать к ним, а найти нужные точки опоры в самих себе.

Стрессорный спортивный иммунодефицит. Это особое отклонение от нормы, возникающее на последних этапах подготовки к соревнованиям, а так же во время их проведения. Оно проявляется в изменениях, поражающих весь организм, в том числе и психическую сферу.

Давно было замечено, чем ближе к пику спортивной формы, тем в большей степени некоторые спортсмены становятся повышено восприимчивыми к различным

неблагоприятным воздействиям: легче простужаются, чрезмерно остро реагируют на погрешности в диете, на изменения в погоде, становятся более ранимыми и в психическом отношении.

В 1986 году коллектив отечественных ученых (Б. Б. Першин, В. А. Левандо, Р. С. Суздальницкий, С. П. Кузьмина) тщательно исследовав состояние спортсменов, находящихся в пике формы, показал, что в основе повышенной восприимчивости к неблагоприятным факторам лежит своеобразное нарушение иммунных процессов, которое получило название «явление исчезающих иммуноглобулинов», а в целом возникающее при этом болезненное состояние называется так: «Стрессорный спортивный иммунодефицит». Под таким названием оно зафиксировано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) как отдельное, имеющее соответствующее специфическое содержание, заболевание.

Его симптомы как физические, так и психические, весьма разнообразны, индивидуальны и тонки, что затрудняет их субъективную оценку: спортсмены, как правило, жалуются лишь на общее дискомфортное состояние, на какую-то непонятную слабость, повышенную утомляемость, снижение жизненного тонуса. Удалось разработать средства и методы, позволяющие предупреждать развитие этого заболевания, а также лечить его, если оно уже возникло. Эти методы и средства находятся главным образом в руках специалистов по внутренним болезням – у терапевтов и иммунологов, к которым и следует обращаться, если возникает соответствующая необходимость.

Дисгармонии, возникающие во время соревнований

В этой группе дисгармоний наиболее частыми являются моторно-двигательные нарушения (потеря способности выполнить правильный прыжок, обработать спусковой крючок и т. п.), а также всевозможные фобии (от греческого слова «фобос» – страх). Это чувство нередко играет весьма коварную роль, так как прочно и вредно фиксирует в памяти спортсмена ту или иную пережитую неудачу, что способствует появлению фобического состояния каждый раз, когда возникает ситуация, схожая с той, в которой чувство данного страха возникло впервые.

Конечно фобии не формируются, как говорится, на пустом месте. Чаще всего их зарождение связано с тем, что тренеры, проводя обучение, не воспитывают специально чувства бесстрашия и этим самым допускают появление страха перед выполнением того или иного сложного технического элемента, например, в гимнастике или в прыжках в воду. А страх, впервые возникнув на тренировках, очень часто разгорается ярким пламенем в экстремальных условиях соревнований, после чего ликвидировать его бывает весьма непросто. Так что, по моему мнению, в развитии различных фобий всегда повинны тренеры, не сумевшие найти правильного подхода к ученикам, решающим трудные для них задачи.

При всем разнообразии фобий (ударение надо делать на втором слоге) думается, что подавляющее большинство из них правомерно разделить на две большие группы – обоснованные, так сказать, логичные фобии и на необоснованные, нелогичные.

Обоснованные фобии. Представим, что не очень подготовленному боксеру предстоит бой с опытным сильным мастером. Если при этом у первого возникнет чувство страха, то оно будет обоснованным, логичным. Или другой пример из этой группы фобий – надо выполнить сложный, еще прочно не освоенный прыжок в воду с десятиметровой вышки или, что еще труднее, совершить первый прыжок с парашютом из самолета. Чувство страха перед высотой у большинства людей заложено, так сказать, генетически. Поэтому и здесь, если оно возникнет, то будет вполне естественным, обоснованным, логичным.

В эту группу фобий должны быть также отнесены, например, страх у велогонщиков перед опасным участком трассы или у яхтсменов, почувствовавших угрозу шторма во время гонок в океане и т. д.

Однако необходимо сразу же подчеркнуть, что страх, если он возникает даже обоснованно, как правило, снижает шансы на успех в предстоящей борьбе. Так что тот, кто победит в себе чувство страха, пусть даже обоснованного и логичного, сделает очень важный шаг на пути к победе.

Необоснованные фобии. Опытные прыгуны в воду совершают прыжки с десятиметровой вышки, причем весьма сложные, не испытывая, как правило, страха. Но не раз приходилось видеть на соревнованиях как эти отважные спортсмены, особенно девушки, буквально трясутся внизу, у основания вышки, где они ждут своей очереди прыгать. Что же их так страшит? Боязнь неудачно выполнить прыжок и очень больно удариться об воду? Во все нет! Они боятся... судей. Боятся их оценок.

Еще более нелогичен, можно даже сказать нелеп, страх, который приходится наблюдать у стрелков. Вдумайтесь в ситуацию: человек с оружием в руках выходит на линию огня, перед ним никакой опасности, никакого вооруженного противника, то есть ничего похожего на дуэль – только молчаливая беззащитная мишень. Такого вооруженного человека только другим можно бояться – мало ли что взбредет ему в голову?! Но стрелок сам дрожит! Почему? Где логика? Ведь ты вооружен, тебе никто не угрожает, а ты боишься! Ведь это вопиющая нелепость! И тем не менее, стрелки нередко оказываются в плену сковывающего страха, причина которого – боязнь плохо выступить на соревновании.

Но ведь страх, как правило, ухудшает результат. Вот и получается заколдованный круг – опасение выступить плохо способствует неудачному выступлению, а оно, в свою очередь, закрепляет в памяти чувство страха, которое возникает каждый раз в сходных ситуациях состязаний. Поэтому и приходится видеть, как даже опытные спортсмены из года в год, подобно мухе в паутине, не могут вырваться из этого заколдованного круга, нанося вред и самим себе, и спорту, которым они занимаются.

Бремя лидерства. Это своеобразное отклонение от нормы тоже должно быть отнесено в подгруппу необоснованных, нелогичных фобий. В чем суть «бремени лидерства»? В том, что спортсмен или команда, оказавшись впереди соперников, начинают испытывать состояние особого психического дискомфорта. Такое чувство своеобразного психического неудобства, «тяжести на душе» чаще возникает на финишных отрезках состязаний.

Спортсмены начинают как бы досадовать, что вырвались вперед. Какая же причина порождает это «бремя»? Отвечаю – чувство ответственности перед теми, кто, увидев этот временный успех, обязательно ожидает, даже требует, окончательной победы, такой груз взваленной на себя ответственности вызывает опасение, что ожидаемое не будет выполнено, что не удастся до финиша удержаться впереди других. А это, в свою очередь, порождает состояние тревоги, страха, которые и становятся в конечном счете причиной психического дискомфорта, психической дисгармонии, именуемой «бременем лидерства». А «бремя» это, как правило, снижает боевой настрой соревнующихся.

С чьей-то легкой руки «бремя лидерства» стало узаконенным состоянием в современном спорте, и даже в известной степени оно оправдывается, как скажем, насморк в непогоду. Никак не могу согласиться с этим! По моему глубокому убеждению, каждый спортсмен, каждая команда, соревнуясь, просто обязаны стремиться к лидерству, которое должно всегда окрылять, вдохновлять, сопровождаться чувством высокой радости, гордости, придавать новые силы, необходимые особенно на финише состязаний. Так что, на мой взгляд необходимо утвердить термин «крылья лидерства!». А там, возникают симптомы «бремени лидерства» – там налицо грубые промахи в воспитательной работе, осуществляемой тренерами.

Соревновательная растерянность. В этой психической дисгармонии чувство страха может быть как обоснованным, так и нелогичным. Развивается такая растерянность в тот момент соревновательной борьбы, когда возникает какая-либо непредвиденная и неприятная неожиданность. Например, не стал почему-то получаться испытанный «коронный» прием у борца, или «железный» пенальтист не забивает очень нужный одиннадцатиметровый штрафной удар, или перестала слушаться лошадь во время соревнования по выездке...

Подобные неожиданности и неудачи у многих спортсменов вызывают целый букет переживаний – от недоумения до раздражения и злобы. Но, в конечном счёте, на первом месте оказываются такие отрицательные эмоции, как опасение, тревога, страх. Эти отрицательные эмоции могут быть оправданными, обоснованными, когда, скажем, в процессе состязания спортсмен получил неожиданную травму, не позволяющую выполнить успешно запланированный технический приём. И такие эмоции становятся совершенно

нелогичными, необоснованными в тех случаях, когда спортсмены перестают контролировать себя, например, после неправильного, по их мнению, решения судьи. Возникшие опасения проигрыша, когда они перерастают в тревогу и страх, лишь усиливают состояние растерянности, которое, естественно, снижает боевой потенциал соревнующихся, ибо снижает их способность правильно и быстро мыслить, принимать логичные решения, адекватные складывающейся ситуации.

«Соревновательная растерянность» по своему содержанию довольно схожа со «стартовой несобранностью», о которой речь шла выше. Различие здесь в сроках развития этих психических дисгармоний – «несобранность» возникает перед стартом, а «растерянность» – в процессе состязания. Но при обеих дисгармониях на первом месте стоит затрудненность мышления и сосредоточенности внимания на тех средствах, которые могли бы помочь преодолеть развившееся отклонение от нормального состояния.

Преждевременная соревновательная успокоенность. Суть этой дисгармонии, чаще проявляющейся

в игровых видах спорта, сводится к следующему: спортсмены, явно выигрывая, начинают непроизвольно снижать свою активность. Ведет, к примеру, футбольная команда к концу второго тайма со счетом 2:0 и у игроков невольно возникают мысли, что победа обеспечена. Поэтому снижается скорость бега, падает активность атак, ухудшается точность пассов и ударов по воротам, а соперник, оказавшись перед угрозой поражения, начинает играть всё лучше и лучше. И немало примеров когда не только добивается ничейного результата, но и выигрывает.

Преждевременная соревновательная успокоенность иногда принимает можно сказать изощренные формы. Вот что рассказывает саблист, победитель олимпиады в Атланте, Станислав Поздняков: «Начало боя развивалось по задуманному мною сценарию. Мне все удавалось, и я легко ушел в отрыв. Когда осталось нанести несколько ударов, я вдруг повел обратный отсчет. Стал думать не о том, что нужно заработать 12-й, 13-й удар, а что осталось 4, 3, 2 укола до победы. Шарикову нечего было терять, он понял мое состояние и сумел все, приобретенное мною за две трети боя, в последней трети отыграть. В этот момент я разозлился, не мог поверить, что проиграю. Наверное, я больше хотел и знал, как это сделать». (Совет. спорт, 1996 г. 8 авг.). А надо было снова перейти на то, чтобы «зарабатывать» удары, а не надеяться, что они как бы сами по себе, по инерции, приведут к победе. Так что эта дисгармония чаще имеет неосознаваемый характер и порождает коварную надежду победить, что называется, малой кровью. Вот почему крайне необходимо наращивать активность до самого последнего мгновения в соревновательной борьбе, невзирая на то, что победа очевидна.

Преждевременная соревновательная успокоенность возникает из-за того, что спортсмены, когда явно выигрывают, начинают невольно думать, что игра, пошедшая успешно, будет по инерции, уже без затраты больших сил, идти также хорошо до победного финиша. А такая демобилизация ведет к снижению качества игры со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Синдром самострессирования. Есть спортсмены, которые только тогда начинают по-настоящему активно вступать в соревновательную борьбу, когда оказываются в очень трудной, в остро экстремальной ситуации. Причем такую ситуацию они создают сами специально. Вспоминается один бегун на средние дистанции, который появлялся на старте в самый последний момент, когда судья уже начинал перекличку участников. Спортсмен каждый раз рисковал быть отстраненным от участия в забеге за опоздание, но, по его словам, страх оказаться недопущенным очень хорошо возбуждал, сердце начинало биться как мощный мотор и появлялась уверенность, что пробежит успешно. Другой пример – рапиристка позволяла себе проигрывать до счета 0:3, даже 0:4 и только после этого яростно включалась в борьбу, проводя пять победных уколов подряд. Правда, это ей не всегда удавалось.

В основе данной дисгармонии лежит определенная психическая слабость, не позволяющая спортсменам самостоятельно, опираясь на разумные методы самомобилизации, готовить себя к предстоящей борьбе. Поэтому они прибегают к косвенным раздражителям,

к так называемым стрессам (опоздание на старт, угроза поражения и т. п.), которые только и способны мобилизовать таких спортсменов на предельную самоотдачу.

Синдром самострессирования крайне вреден, так как мобилизация здесь осуществляется за счет отрицательных эмоций, в частности, с помощью чувства острого страха. А такие эмоции, тем более часто переживаемые, ведут к ослаблению организма.

Работа по ликвидации данного синдрома должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей личности спортсмена. Можно использовать гипнотическое внушение, очень полезно обучить самогипнозу, но может помочь и правильно проведенная разъяснительная беседа.

Соревновательная нестабильность. Как отдельные спортсмены (например наши ведущие теннисисты), так и целые команды на протяжении нескольких (4–7) дней то показывают замечательные результаты, а то выступают просто плохо. А затем почему-то довольно быстро вновь становятся успешными. И еще через пару-вторую дней опять снижают соревновательную результативность.

Причина такой нестабильности кроется, на мой взгляд, в том, что спортсмены не умеют целенаправленно обретать перед каждым состязанием свое оптимальное, то есть, наилучшее психофизическое соревновательное состояние. Не умеют потому, что как у них самих, так и у тренеров нет четкого представления из каких элементов складывается наилучшее психофизическое соревновательное состояние и как целенаправленно обрести его.

Наблюдения за выступлениями, в частности, футболистов, позволяют говорить о том, что причиной неудачных игр является в первую очередь, отсутствие в соревновательном состоянии игроков такого важнейшего элемента, как страстность! Не видно страстного желания добиться победы! Отсюда и заторможенность игрового мышления, и неточность при передачах мяча, и плохое попадание мячом в ворота соперников. И лишь к концу матча, когда нависает угроза поражения, начинает возрастать активность, но чаще всего время уже бывает упущено. (Об организации наилучшего психофизического соревновательного состояния рассказано в главе «Мобилизация»).

Двигательные дисгармонии. Это особая группа отклонений от нормы, для которой ведущим нарушением является потеря способности качественно выполнять то или иное физическое действие, тот или иной элемент спортивной техники. Правда, здесь главным виновником возникающих нарушений оказывается страх, но он вскоре уходит на задний план, а спортсмен, хотя субъективно уже не испытывает этого чувства, тем не менее не может выполнить качественно нужное движение.

...Юная мастер спорта по стрельбе из лука вынуждена принять участие в соревнованиях еще не полностью оправившись после перенесенного гриппа. Будучи в известной степени еще ослабленной, она нечаянно выпустила одну из стрел, как говорят лучники, «под кликер». В результате стрела резко изменила траекторию полета. В это мгновение у спортсменки возникло острое чувство страха и появилось

опасение, что подобное может повториться. А такой страх – благодатнейшая психологическая почва для физического закрепления ошибки. Вскоре этот дефект в технике выстрела – выпуск стрелы «под кликер» – стал повторяться настолько часто, что пришлось обратиться за помощью к психотерапевту. Но когда эта десятиклассница пришла ко мне на прием, то ни о каком страхе она даже и не вспомнила, а пожаловалась лишь на то, что не может стрелять. Причем, рассказывала об этом с каким-то веселым недоумением и произвела впечатление жизнерадостной, полной энергии, «кровь с молоком» девушки.

Двигательные нарушения могут подчас принять столь выраженный, столь тяжелый характер, что делают психически здоровых спортсменов буквально инвалидами с точки зрения их профессиональных возможностей. В таких случаях приходится констатировать наличие уже болезненного – невротического – процесса и говорить уже о «двигательных неврозах», которые, кстати, почти не известны в общей (а не в спортивной) психотерапии, и не указаны как особая патология в 9-м пересмотре заболеваний, о котором речь шла выше. Но хотя тяжесть двигательных нарушений может быть весьма выраженной, я предпочитаю все подобные нарушения называть мягче – «двигательными дисгармониями», так как при правильно проведенной психотерапевтической коррекции спортсмены всегда возвращаются в строй.

Здесь подошло время сделать небольшое отступление, специально посвященное чувству страха. Нетрудно заметить, что именно страх является своеобразным стержнем, пронизывающим все вышеперечисленные психические дисгармонии – от стартовой лихорадки до двигательных нарушений. Нетрудно также сделать вывод, что страх не только субъективно неприятен, но и вреден, ибо, как правило, мешает нормальному течению психических и физических процессов в нашем организме.

Откуда же берется это чувство? Оно рождается в результате неправильного отношения к тем или иным явлениям, к тем или иным фактам. Вспомним стихи В. Маяковского: «От вороны карапуз убежал, заохав. Мальчик этот просто трус, это очень плохо. Этот, хоть и сам с вершок, спорит с грозной птицей. Храбрый мальчик – хорошо, в жизни пригодится». Хотя эти стихи написаны для детей, в их строках отражены две основные формы поведения в устрашающей ситуации – трусливое и храброе. Эти две формы свойственны всем людям, независимо от возраста, пола, социального положения и национальности. Определяется же окончательный вариант поведения, повторяю, личным отношением к фактам. В данном примере факт один и тот же – ворона, а отношение к нему и, следовательно, поведение, диаметрально противоположны.

Всех нас по характеру поступков в ситуации, порождающей страх, современная наука делит, образно говоря, на «львов» и «кроликов». «Львы» при опасности действуют активно, стремясь уничтожить причину страха или преодолеть это чувство независимо от источника его породившего. А «кролики», наоборот, или отчаянно дрожат, оставаясь в бездействии, либо обмирают настолько, что кажутся лишившимися признаков жизни, или всю свою активность обращают в бегство от возникшей

опасности.

Как показала наука, в основе столь различного поведения лежат, в частности, и биохимические процессы, определяющие характер выделения в кровь гормонов, баланс которых в момент возникновения страха у разных людей изменяется по-разному. У «львов» в опасной ситуации выделяется больше норадреналина, а у «кроликов» преобладает в крови адреналин. Однако гормоны гормонами, но человек на то и считается «царем природы», чтобы познав ее законы, суметь подчинить их себе и стать из «кролика» «львом». Как этого добиться – об этом будет рассказано ниже, в разделе о коррекции психических дисгармоний.

Как своеобразный курьез, как исключение из правила можно привести пример «полезного» страха. Так, австралийский пловец Стив Холланд, установивший в свое время несколько мировых рекордов, развивал и поддерживал максимальную скорость представляя, что за ним гонится гигантская акула.

Не думаю, однако, что подхлестывание себя с помощью страха будет регулярно давать стойкий результат и пройдет бесследно для здоровья спортсмена. Ведь что ни говори, а страх все же, в первую очередь, вредная для организма эмоция. Один из ведущих специалистов в области изучения чувств, профессор психологии Делаварского университета (США) Кэррол Е. Изард в своей книге «Эмоции человека» со всей определенностью пишет: «Страх является наиболее опасной из всех эмоций. Интенсивный страх приводит даже к смерти».

Вот почему крайне важно так вести педагогический процесс, чтобы у учеников не возникало страха. А если почему-либо появились первые искры этого чувства, их нужно сразу же тушить, чтобы они не перешли в обжигающее, а то и вовсе сжигающее пламя. Ибо страх в его многообразных обликах – враг номер один в современном спорте. Враг психики и всего организма.

Дисгармонии, развивающиеся после соревнований

Они возникают в связи с неудачей на ответственных, престижных соревнованиях и могут иметь самое различное содержание, а также весьма различную силу душевных переживаний. Вспоминается один молодой штангист, который после неудачного дебюта на первенстве мира пребывал в течение долгих месяцев в подавленном состоянии, постоянно жаловался на различные недомогания, почти не общался с товарищами по команде, не видел никаких обнадеживающих перспектив, хотя был оставлен в рядах сборной страны. Немалый психотерапевтический опыт позволил мне хорошо настроить этого спортсмена на его первое (после неудачного дебюта) выступление на «Кубке дружбы» (апрель 1967 года в Тбилиси), где он установил два мировых рекорда. Там я впервые увидел улыбку на его лице, когда он, сойдя с помоста, как-то очень неумело, по-детски, поцеловал меня. С того вечера спортсмен просто преобразился: обрел спокойную уверенность в своих силах, стал контактным, улыбчивым, позабыл о своих прежних жалобах, и после еще одной, правда относительной неудачи («серебро» на Олимпиаде в Мехико), стал в конце концов олимпийским чемпионом в Мюнхене.

Подавленное, депрессивное состояние после поражения может выражаться настолько тяжелой формой, что приходится говорить уже не о дисгармонии, а о трагедии.

Привожу свидетельство бывшего старшего тренера сборной СССР по легкой атлетике, ныне, увы, покойного Г. В. Коробкова, который в своей книге «Записки легкоатлета» (Москва, изд. «Советская Россия», 1971, с. 211) писал: «Пока прыгуны состязались на начальных высотах, на беговой дорожке стадиона был разыгран один из самых великих спектаклей Олимпиады во время финиша марафонского бега.

Несравненный Абеба Бикила, сержант дворцовой императорской гвардии из Адис-Абебы, одетый в коричневые трусы и черную майку, вбежал на стадион, как свежий мустанг, будто не оставил он позади 42 километра пути.

Лишь через четыре с лишним минуты на стадионе появился второй бегун. Стадион взорвался – это был японец, кумир страны Кокичи Цубурая. Я увидел, как встал император Японии Хирохито, который присутствовал в тот день на стадионе. Но вдруг гул оборвался. Сразу вслед за японцем, наращивая скорость, ворвался на стадион Бразиль Хитлей. Расстояние между японцем и англичанином неумолимо сокращалось. На стадионе стояла мертвая тишина. И когда Цубурая поравнялся с императорской ложей, Хитлей настиг его, и через 50 метров финишировал вторым. Ни одного возгласа, ни одного аплодисмента.

Как в замедленном фильме, в полной тишине, с нескрываемым отчаянием финишировал Цубурая. Император стоя наблюдал за этой трагедией. Иначе не назовешь происшедшего для японца, воспитанного в самурайском духе. Быть побитым на глазах самого императора – прямого потомка Богини Солнца Аматазрасу, этого простить себе нельзя».

Как и следовало ожидать, Цубурая покончил с собой, совершив страшный обряд самураев, – сделал харакири. А в более близкое к нам время газета «Советский спорт» (14 июня 1991 г.) сообщила о другой трагедии. Японский яхтсмен Юко Тада после второго этапа кругосветной гонки, на финиш которого он пришел последним, тоже покончил собой. В записке, оставленной семье, этот обычно жизнерадостный человек, талантливый музыкант и художник, объяснил свой добровольный уход тем, что для него «немыслимо пережить подобное поражение и подвести поверивших в него спонсоров».

Не надо, однако, думать, что только японцы способны на столь тяжкие самонаказания. Так поступают, увы, во всем мире, в том числе и в нашей стране, если огромное горе от неудачи настолько сильно, что избавиться от него, как полагают страдальцы, можно только уйдя из жизни. Поэтому стоит быть очень-очень внимательными к тем, кому по той или иной причине не повезло на важном для них состязании.

И все же, все же... Все же надо прочно стоять на том, что жизнь неизмеримо ценнее и важнее любой победы или любого поражения на любом, пусть самом ответственнейшем соревновании. И если все же пришлось испытать горечь поражения, то лучше всего вспомнить слова, которые, по свидетельству Г. В. Коробкова, любил повторять знаменитый американский тренер Ларри Снайдер: «Прими это полегче, старина! Ведь это только игра!» Отличнейший совет! Его просто необходимо, жизненно необходимо вспомнить в

тот момент, когда охватывает отчаяние. И повторять самому себе, причем не один раз. Наверняка это поможет выйти из критической ситуации.

Ремобилизационные дисгармонии. Психические отклонения от нормы, причем нередко весьма выраженные, могут наступить и после самого успешного выступления на самом ответственном соревновании.

Борец-классик, олимпийский чемпион, пожаловался мне, когда мы впервые встретились спустя восемь месяцев после его блестящей победы, что он еще «не отошел от Олимпиады». И, действительно, он в какой-то степени утратил такие важные качества, как легкость, быстроту, резкость. Другая спортсменка на той же Олимпиаде 1976 года выступила вполне достойно в прыжках в воду с трехметрового трамплина, опередив всех своих подруг по команде (шестое место), почти весь следующий год была, что называется, в «разобранном состоянии» и даже сумела получить нелепую травму голеностопного сустава. А юная дзюдоистка, единственная, ставшая после отчаянной борьбы «серебряной» на первенстве Европы (Анкара, ноябрь 1990 г.), где наша команда жила в неприличных для участниц сборной страны условиях (не было валюты), спустя два месяца на чемпионате СССР (Минск, январь 1991 г.) выступила на удивление неудачно. И, плача, говорила мне, что знает все, что надо делать, знает как надо бороться, помнит все, чему я ее учил в плане психической подготовки, но «в организме ничто ее не слушается»...

Долгие годы я плохо понимал природу подобных «спадов», а теперь мне совершенно ясно, что причина здесь в резком выключении организма из большого, подчас чрезмерного психофизического напряжения и несоблюдении правила о необходимости постепенного перехода от огромного напряжения к обычному, повседневному функционированию всех органов и систем. Этот переход из высокой соревновательной мобилизованности к обычным, привычным тренировочным нагрузкам, по-моему, правильнее всего называть «ремобилизацией» (латинская частица «ре» означает «назад», «обратно»). При неправильно проведенной ремобилизации в организме спортсмена развивается, если прибегнуть к сравнению, нечто подобное тому, что происходит с пассажирами быстро едущего автобуса, если он резко тормозит – всех бросает вперед, сбивая с ног и травмируя. Так и в организме спортсмена, выведенного на уровень высочайшей мобилизованности, все системы работают в таком напряженном режиме, что их нельзя выключать сразу, ибо вслед за этим сразу же возникают своеобразные нарушения, даже «поломки» в деятельности тех или иных органов и систем. Причем обычная «заминка» не ограждает, как правило, от нежелательных осложнений.

Проблема ремобилизации в нашем спорте пока еще не привлекла должного внимания как самих спортсменов, так и тренеров, врачей, ученых, руководства. Все еще считается, что, наградив победителя и пожав ему руку, можно предоставить его самому себе. Глубочайшее заблуждение! Без грамотно проведенной ремобилизации с учетом особенностей личности соревновавшегося и характера перенесенных нагрузок легко потерять вполне перспективных спортсменов, чему я был, увы, не раз свидетелем. В уже не существующей ГДР в свое время осознали необходимость специального вывода спортсменов из состояния высочайшей соревновательной мобилизованности. Ибо чем же другим можно объяснить, в частности, следующий факт: Габи Шенбрун в январе

1984 года после установления ею мирового рекорда в беге на 5000 метров (это 12,5 кругов), не останавливаясь, а лишь постепенно снижая скорость проделала еще 32 (!) круга по льду Медео. И только после столь длительной «заминки» стала общаться со свидетелями ее триумфа. Разработка проблемы грамотного проведения процедуры ремобилизации наших спортсменов требует подключения к ее решению всех специалистов, имеющих отношение к спорту высших достижений. И откладывать эту проблему в долгий ящик никак нельзя.

Дисгармонии, не зависящие от времени соревнований

Спортивная болезнь. Так обычно называют состояние перетренированности. Утомление, накапливаясь из месяца в месяц, в какой-то период переходит в переутомление. Спортсмены, привыкшие к большим нагрузкам, далеко не всегда ощущают наступившее переутомление как чувство постоянной усталости. Хотя налицо имеются такие объективные признаки, как снижение интереса к тренировкам, нежелание переносить большие нагрузки, ухудшение результатов показываемых на тренировках и соревнованиях. Симптомы перетренированности проявляются подчас в столь невыразительной степени, что долго не обращают на себя необходимого внимания ни тренеров, ни врачей команд, ни самих спортсменов. Однако при психологическом обследовании, в частности, тестом Люшера, такое, уже развившееся переутомление, выявляется очень просто, в течение одной минуты. Состояние хронической усталости – самая частая психическая дисгармония у высококвалифицированных спортсменов.

Для психического состояния перетренированных спортсменов характерны следующие проявления: повышенная утомляемость и раздражительность, снижение работоспособности и настроения, склонность к конфликтам. Если к этому добавляется еще ухудшение ночного сна, то это говорит о том, что переутомление достигло высокой степени и требуется срочная коррекция для восстановления нормального самочувствия. Ибо тренироваться в состоянии переутомленности – значит вредить организму, и, следовательно, тормозить достижение желаемых результатов. Если спортсмен утром проснувшись не чувствует себя отдохнувшим, свежим, если он думает о предстоящих тренировках как о наказании, то это верный признак наступившего переутомления, симптомы того, что уже развилась спортивная болезнь.

Ликвидацией явлений перетренированности занимаются в первую очередь врачи-терапевты. Если же говорить о том, как помочь при этом нервно-психической сфере, то здесь самое главное состоит в следующем: не прекращая физических нагрузок полностью, а лишь уменьшив их временно в два-три раза, кардинально переменить характер и содержание тренировок. Так, например, переутомившийся пловец не должен даже смотреть в сторону бассейна, а перейти, предположим, на фартлек (легкий кроссовый бег, перемежающийся с ходьбой) или на езду на велосипеде, а зимой – на свободные лыжные прогулки. А перетренировавшемуся, скажем, лыжнику очень полезно проводить побольше времени в бассейне, плавая медленно и по мере возможности подольше. Другими словами, чтобы восстановить ощущение нервно-психической свежести, необходимо на какое-то время, ориентируясь на самочувствие, переключиться на физическую деятельность, весьма отличающуюся от той, которая вызвала перетренированность. И, конечно же, необходимо принять меры для нормализации

ночного сна, в дополнение к которому весьма полезно поспать и днем минут 30–90, смотря по потребности.

Звездная болезнь. Так принято называть целый комплекс качеств никак не украшающих спортсменов, достигших более или менее заметных успехов в своем деле. Речь идет о таких отклонениях от нормы, как высокомерное отношение к окружающим, нетерпимость к замечаниям, а тем более к критике, противопоставление себя другим членам коллектива, которых пораженные «звездной болезнью» начинают считать чуть ли не людьми «второго сорта», требование повышенного внимания к своей особе, предоставлений особых льгот и преимуществ и т. п.

Все это делает пораженных «звездной болезнью» махровыми эгоистами, и ведет в конце концов к тому, что они быстро теряют уважение тех, с кем живут рядом, а уж о любви к ним не может быть и речи. Потеряв добрые отношения с товарищами по команде и тренерами, «звездники» очень часто начинают снижать свои спортивные показатели, причем в своих неудачах обвиняют, как правило, кого угодно и что угодно, но ни в коем случае не себя.

Еще одно немаловажное обстоятельство – позволившие себе «заболеть» этой болезнью, не только сами становятся дисгармоничными в психическом плане, но и вносят различные дисгармонии в отношения с теми, с кем тренируются и выступают на соревнованиях. А нередко подчиняют своему влиянию наиболее ведомых спортсменов, чем в еще большей степени усугубляют нездоровую психическую атмосферу в команде. Так что вред от «звездной болезни», можно сказать, двойной. Тем более, что раз появившись, эта «болезнь» довольно стойко держится, мало реагируя на воспитывающие воздействия. Чтобы не дать развиваться «звездной болезни», необходимо сразу же погасить ее самые начальные проявления, используя как авторитет тренеров, так и осуждающее мнение всего спортивного коллектива.

Синдром Пигмалиона. Тема, идущая под этим заголовком, весьма сложна. Помещена она в главу «Патология» весьма условно лишь потому, что именно в этой главе представлена систематизация различных психических феноменов, которые встречаются в большом спорте. Но эту тему можно отнести и в главу «Норма» – все зависит от точки зрения на нее. А точек зрения, самых разных, подчас диаметрально противоположных, здесь более чем достаточно. Но сначала несколько уточнений.

Синдром – это сочетание, совокупность отдельных симптомов, процессов, фактов. А Пигмалион, согласно древнегреческой легенде, был скульптором, который однажды изваял статую столь прекрасной девушки, что безумно влюбился в нее, в мраморную. И богиня любви Афродита, видя безответные страдания молодого скульптора, жалилась над ним и оживила статую. Галатея, так назвали эту девушку, и Пигмалион стали счастливыми супругами и, говоря словами русской сказки, стали жить-поживать и добра наживать.

Такова легенда. Суть ее, если отвлечься от частности, состоит в том, что любой творец, чем бы он ни занимался, может испытывать чувство восторга и восхищения перед произведением, которое он создал собственными руками и сердцем и даже не

застрахован от чувства искренней любви к своему шедевру.

И вот, как свидетельствует жизнь, в большом спорте тоже встречаются свои пигмалионы и галатеи – создатели влюбляются в свои творения, а творения влюбляются в своих создателей. В процессе долгого, подчас изнурительного совместного творческого труда, когда, наконец, создается нечто яркое, выдающееся (победа на Олимпиаде, установление мирового рекорда и т. п.), между тренерами и тренируемыми возникают подчас чувства, явно выходящие за рамки просто деловых, обычных, товарищеских. А ведь большинство людей устроено так, что чувство восхищения друг другом, а тем более любви друг к другу, они могут лучше всего и полнее всего выразить в предельно интимных отношениях.

Если после этого полюбившие идут в ЗАГС и становятся мужем и женой, то здесь, думаю, даже самый отъявленный ханжа вряд ли прибегнет к словам осуждения. Но нередко возникают весьма сложные взаимоотношения, особенно в тех случаях, когда разница в возрасте между педагогами и обучающимися достаточно велика и нет перспектив на дальнейшую совместную жизнь.

Предвижу, что найдутся читатели, которые скажут: «Ну, что за грязь ворошит этот автор, будто нет других важных тем!» Но я считаю, что интимные отношения – не грязь, а следствие вполне естественных, присущих всему живому чувств, которые у нас, у людей, достигают очень большой силы и огромного разнообразия. Главное в том, какой характер, какое содержание обретают такие чувства и следующие за ними взаимоотношения.

Если в результате возникает чувство радости, творческого подъема, если в новых взаимоотношениях начинают преобладать положительные эмоции, то тут, я думаю, осуждать сложившиеся взаимоотношения не приходится. Но если возникшая близость порождает взаимные попреки, недовольство, а то и неприязнь, если сложившиеся отношения становятся предметом различных взаимных спекуляций, то тут, как говорится, уже беда.

Особенно сложными взаимоотношения становятся в тех случаях, когда интимная близость обретает характер, который в Древней Греции именовался герокомией. Под этим термином понималась сексуальная связь между пожилыми мужчинами и только начинающими развиваться девочками и между весьма немолодыми женщинами и мальчиками-подростками. В те далекие времена считалось, что такая разновозрастная близость взаимно полезна: благотворно, тонизирующе влияет на самочувствие и здоровье старшей половины пары, а юные партнеры получают, мол, весьма полезный для будущих лет сексуальный и жизненный опыт.

Как бы там ни было, синдром Пигмалиона – интимная близость между создателями и теми, кого они создают, на мой взгляд, не должна осуждаться лишь в том случае, когда она, во-первых, не афишируется, не влияет отрицательно на окружающих и остается сугубо личным делом той или иной пары, а во-вторых, если в результате таких взаимоотношений общее дело движется творчески, радостно, успешно.

Но все же, все же, все же... Как бы ни развивались в самом положительном плане взаимоотношения между тренерами и тренируемыми, думаю, что следует всячески воздерживаться от перехода к сексуальной близости. Слишком, уж непросты, нередко весьма сложны, а подчас просто взрывоопасны интимные отношения, возникающие между педагогами и учащимися, а с огнем, как известно, шутить не следует.

Общеизвестно, что в отечественном спорте тема сексуальных взаимоотношений очень долгое время считалась просто неприличной для строителей «светлого будущего» и поэтому практически была запрещенной – будто наши тренеры и спортсмены существа бесполое. Но каждый прекрасно знает, что это совсем не так! Есть спортсмены и спортсменки, которым жизненно необходима секс-близость чуть ли не перед самым началом соревнований. Другие же полностью исключают какие-либо отношения такого плана за неделю-другую до ответственных соревнований. Как говорится, каждому свое. Не берусь освещать все многообразие интимных взаимоотношений, складывающихся в спорте высших достижений – не занимался специально этой, несомненно важной, проблемой. Моя задача в данном случае – лишь приподнять, так сказать, завесу над нею.

Заключая главу «Патология», привожу в виде сводки названия тех психических дисгармоний, которые специфичны для людей, занимающихся спортивной деятельностью.

...

Дисгармонии, появляющиеся перед соревнованиями

Стартовая лихорадка.

Стартовая апатия.

Стартовая самоуспокоенность.

Стартовая несобранность.

Слабость мотивации.

Приметы и талисманы.

Стрессовый спортивный иммунодефицит.

Дисгармонии, возникающие во время соревнований

Фобии (обоснованные и необоснованные).

Бремя лидерства.

Соревновательная растерянность.

Преждевременная соревновательная успокоенность.

Синдром самострессирования.

Соревновательная нестабильность.

Двигательные дисгармонии.

Дисгармонии, развивающиеся после соревнований

Депрессивные, ипохондрические, истерические, невротические синдромы.

Ремобилизационные дисгармонии.

Дисгармонии, не зависящие от времени соревнований

Спортивная болезнь.

Звёздная болезнь.

Синдром Пигмалиона.

Здесь перечислены те психические дисгармонии, с которыми мне пришлось сталкиваться лично. Думаю, что их несомненно больше. Буду весьма признателен всем, кто дополнит этот список. И прошу извинить меня тех, кто здесь не указан как автор, который возможно еще до меня первым (до данной публикации/ описал то или иное отклонение от психической нормы. Если такой факт будет иметь место, то лишь потому, что мне не встретилось соответствующее имя в известной мне литературе по этим, пока мало освещаемым, вопросам.

Профилактика и коррекция психических дисгармоний

Итак, познакомились с основными психическими (точнее, психофизическими) дисгармониями, которые наиболее часто встречаются в спортивной среде. Естественно, встают вопросы – как не допустить их появления и развития, а если они уже сформировались, то как их ликвидировать?

Есть два подхода, два направления на пути решения этих задач. Одно направление педагогическое, второе – медицинское. Но надо сразу же подчеркнуть, что в обоих направлениях всегда важную роль играет психология, и что оба направления зачастую тесно переплетаются в процессе решения той или иной задачи. Другими словами, для профилактики и коррекции всевозможных спортивных дисгармоний может быть плодотворно использована психагогика. В ней объединены возможности педагогики и медицины. Начнем с возможностей педагогики.

Педагогические методы профилактики дисгармоний

Не так уж много опубликовано материалов, в которых излагаются рекомендации, направленные на педагогическую профилактику психических дисгармоний, специфичных для спортивной деятельности. Принимая большинство приведенных в них соображений, тем не менее, думаю, что есть минимум весьма конкретных правил-заповедей, опираясь на которые любой тренер систематически используя их в своей повседневной воспитательной работе, сможет не допустить развития многих психических дисгармоний, подстерегающих его учеников.

Первое из этих правил-заповедей звучит так: «Соревнования для меня – всегда праздник!»

Второе правило: «Абсолютно уверен в себе, в своих силах, в своих возможностях, Я все смогу!»

Третье – «Мгновенно отвечаю мобилизацией всех своих сил на преодоление любых помех, неприятностей, трудностей!»

Это очень важное правило. Есть немало примеров, иллюстрирующих умение предельно мобилизоваться в моменты возникновения неожиданных трудностей. Как тут не вспомнить В. Веденина, который на олимпийских играх в Саппоро сумел вырвать победу на последнем этапе эстафеты (10 километров по четыре), хотя ушедший перед ним норвежский лыжник имел более чем минутную фору. Или А. Кириченко, сумевшего выиграть золотую медаль на олимпиаде в Сеуле, несмотря на то, что почти за круг до финиша у его велосипеда спустило заднее колесо. А через год на Чемпионате мира в Лионе, когда он мчался со скоростью превышающей мировой рекорд, и у его велосипеда неожиданно отвалилась половина руля, он все же смог завоевать в гите с места на один километр «бронзу». Или Л. Турищеву, которая не «сломалась» на ответственных состязаниях в Англии, хотя во время ее выступления под ней сломались брусья.

Четвертое – «Уважаю тренеров, товарищей, соперников».

Пятое – «В любой ситуации включаюсь в финиш с предельно высокой активностью! Обязательно прибавляю в конце!»

Возможно, что многоопытные тренеры могут предложить еще ряд правил в дополнение к изложенным. Мой же опыт говорит, что можно на первых порах обойтись только этими пятью заповедями. Если, конечно, использовать их не от случая к случаю, а систематически, ежедневно внедряя их в сознание и память своих подопечных, соотносясь с особенностями содержания учебно-тренировочного процесса и расписания соревнований.

Как известно, не должно быть «чистого» обучения без одновременно осуществляемого воспитания. Среди основных принципов обучения, позволяющих хорошо усвоить данные пять правил-заповедей, мне видятся принципы доступности, сознательности, активности, систематичности и последовательности, что должно, в конечном счете, привести к прочному закреплению преподаваемого материала. А из закономерностей

процесса воспитания наиболее действенной в такой работе по усвоению пяти правил-заповедей, мне видится, прочная взаимосвязь между воспитывающим воздействием тренера и активным восприятием информации учениками.

А теперь подумаем, возникнут ли стартовая лихорадка, апатия, несобранность, бремя лидерства, различные фобии и прочие психофизические дисгармонии, если в сознании спортсменов, во всем их психофизическом аппарате прочно утвердятся после соответствующего обучающего и воспитывающего воздействия отношение к соревнованиям, как к празднику; если они всегда будут чувствовать себя абсолютно уверенными; если научатся на любые помехи и трудности автоматически отвечать мгновенной мобилизацией всех своих сил; будут уважать своих наставников, товарищей и соперников, и приучатся финишировать с возрастающей активностью.

Да, ведь в сознании спортсменов, воспитанных на этих правилах-заповедях, просто не остается места для возникновения всевозможных страхов и других психических дисгармоний, вплоть до веры в приметы и талисманы! И даже для звездной болезни не окажется здесь почвы – ибо уважение к окружающим, если оно прочно войдет в моральный кодекс спортсмена, просто не допустит возникновения этой болезни!

Еще с XVII века известно изречение английского философа Френсиса Бекона, сказавшего, что «знание – сила». Но это не совсем так. Ибо сами по себе знания никакой силы не представляют, они лишь предверие будущих возможностей. Знания обретают реальную силу лишь после того, как переходят в новую категорию – в умения. А в умения знания переходят только при одном условии – если их начинают использовать в практической деятельности. Только практика переводит начальные и непрочные знания в основательные и прочные умения. Так как же добиться такого перевода знаний в умения в процессе повседневных учебно-тренировочных занятий?

Да очень просто! Нужно только как можно чаще, при каждом подходящем случае, напоминать то или иное правило, подкрепляя его конкретным примером из сиюминутной практики. Скажем, получил начинающий гимнаст травму и расстроился. Нужно сразу же сказать ему, например, так: «Ты, что, милый, подзабыл, как нужно реагировать на любую неприятность или неудачу? А ну-ка, ответь, пожалуйста». И если юный спортсмен, сдерживая слезы, ответит, например, так: «Нужно мобилизовать все свои силы...», то можно быть уверенным, что это правило-заповедь в скором времени он будет использовать без подсказки и с хорошим эффектом. Ну, а если он подзабыл его, надо мягко напомнить ему это правило. И поступать подобным образом необходимо при каждом подходящем случае, привлекая на помощь соответствующую заповедь, иллюстрируя ею тот вариант поведения, который желателен в данной ситуации.

Если так поступать систематически, то уже через несколько месяцев (речь идет о начинающих и молодых спортсменах) эти правила-заповеди войдут, что называется, в их плоть и кровь. С взрослыми спортсменами эти вопросы решать, естественно, сложнее. У них на все уже есть собственное мнение, собственные взгляды. И хотя они подчас бывают неверны, мастера упорно держатся за них. Например, за приметы. Так что для того, чтобы «пропитать» правилами-заповедями опытных спортсменов, не следует жалеть время. Причем очень часто такую работу приходится вести в индивидуальном

порядке, с каждым и с каждой в отдельности.

Как уже было сказано, основной причиной, вызывающей различные психофизические дисгармонии, является страх. Поэтому крайне важно сразу же гасить самые начальные проявления этой вредной эмоции, чтобы не дать ей разгореться в сжигающее спортсмена пламя. В этом отношении внимательный тренер может сделать очень много полезного, ибо он стоит у истоков этой отрицательной эмоции.

Однажды после семинара по прыжкам в воду один молодой тренер, смущаясь, спросил меня, верно ли он поступает, когда, работая со своими учениками, говорит им приблизительно так: «Тебе сегодня надо будет сделать двойное сальто. Сначала, конечно, на батуте. Это очень просто! Вот увидишь! Прыжок в один оборот ты освоил очень хорошо. Так же хорошо сделаешь и двойной. Надо будет только сильнее вытолкнуться и быстрее произвести крутку. Я тебя, как всегда, подстрахую. Но не потому, что ты сам не сможешь сделать двойное сальто, а просто так, на всякий случай». Молодого тренера смущало следующее обстоятельство: не делает ли он ошибки, стараясь снять страх перед переходом к более сложному прыжку? Ведь вокруг себя он то и дело слышит: «Будь осторожен, это опасно, не торопись, надо лучше подготовиться, как бы чего не вышло» и т. д.

Отвечаю: молодой тренер, конечно же, не делает ошибки! Более того, он проявляет высокую педагогическую мудрость, когда освобождает своих учеников от ненужных, устрашающих переживаний, когда приучает их преодолевать трудности смело, свободно, без внутренних тормозов, когда воспитывает отношение к очередной трудности, как к делу вполне обычному, естественно и просто следующему за уже достигнутыми результатами.

Только, конечно, не следует перегибать палку – нельзя посылать ученика на выполнение более трудного технического элемента до тех пор, пока хорошо не освоены предварительные упражнения, являющиеся фундаментом для последующих. Но в каждом случае, где можно снять чувство страха или хотя бы уменьшить его, тренер обязан это сделать. Ибо зачем же тогда заниматься спортом, ежели постоянно страдать? Чувству страха в спорте должен быть поставлен прочный заслон даже в тех случаях, где он естественен и, казалось бы, неизбежен. А добиться этого надо, в первую очередь, педагогическими средствами правильного воспитания бесстрашия.

Именно такое воспитание позволило Вальтеру Штайнеру, одному из выдающихся прыгунов с трамплина на лыжах, вообще не испытывать страха. «Поймите меня правильно, – говорит он, – чувство страха у меня не атрофировалось, как у большинства прыгунов. Оно просто никогда меня не посещало». Бесстрашие позволило этому швейцарскому спортсмену добиться потрясающих результатов не столько в прыжках, сколько в полетах на лыжах. «Когда я хорошо оттолкнулся и сгруппировался в воздухе, – рассказывал он о своем рекордном полете, – сразу почувствовал успокоение (!). Внизу разноцветные точки – люди. Я лечу с высоты 500 метров, скорость у меня 145 километров в час, и я разрешил себе порадоваться. Я уже чувствовал, что лечу далеко и не допущу ни одной ошибки. Радостное состояние помогло мне пойти на посадку в классической разноможке, не шелохнувшись, скатиться с горы приземления и

закончить выкат по ровной площадке эффектным поворотом и снежным веером».

Представляете? Лететь не с помощью каких-нибудь крыльев, а используя только свою координацию, на высоте, откуда до земли целых полкилометра (!) и радоваться при этом! Вот что значит быть по-настоящему свободным от страха! Вот где одно из главнейших условий успеха. А началось воспитание такого бесстрашия в тот день, когда шестилетний Вальтер совершил первый прыжок на лыжах, используя сложенные поленницей дрова в качестве трамплина. Он улетел на 19 метров, и отец не стал его ругать, как это часто делают бдительные родители, а, наоборот, похвалил, и отнесся к этому небезопасному для такого малыша прыжку, как к обычной детской игре, заложив тем самым в сыне бесстрашное отношение к его будущим, наиболее сложным испытаниям.

Сделаем очень важный педагогический вывод – страху, этому врагу номер один, особенно при обучении начинающих молодых спортсменов, должен быть поставлен «железный» профилактический заслон. Тогда не будет возникать множество тех психофизических дисгармоний, которые столь нередки в современном спорте. Итак, заслон страху и приобщение спортсменов к пяти правилам-заповедям – вот основные педагогические методы в деле профилактики психофизических дисгармоний, характерных для спортивной деятельности.

Педагогические методы коррекции дисгармоний

Предположим, что какая-то дисгармония уже сформировалась, стала прочной и мешает спортсмену. К примеру, толкает легкоатлет ядро на тренировках в район 20 метров, а на соревнованиях никак не может преодолеть рубеж в 19 метров – мешает стартовая лихорадка и стартовая несобранность. Что же делать в подобных случаях тренеру? Во-первых, никогда не раздражаться, не обижаться на спортсмена, не ругать его! Ведь в появлении большинства дисгармоний виноват не столько спортсмен, сколько его тренер, допустивший в сознании своего ученика формирование страха перед соревнованиями и не научивший его собранности для достижения высокого результата в экстремальных условиях соревновательной борьбы.

А во-вторых, надо после поражения спокойно сесть в каком-нибудь тихом месте и, не торопясь, без лишних эмоций, разобраться – в чем причина неудачи? Причем тренеру не полагается сразу же высказывать свою точку зрения. Он должен обязательно добиться, чтобы спортсмен сам объяснил, в чем его ошибка, что ему мешает показывать на состязаниях нужный результат. Такой неторопливый обстоятельный анализ собственных ошибок крайне полезен, ибо выводы, сделанные самим спортсменом, намного прочнее войдут в его сознание, чем мнение, навязанное со стороны. Конечно, при условии, что его выводы верны, а об этом должен позаботиться тренер, подводя к ним спортсмена с помощью ненавязчивых корректных подсказок, вопросов, возражений, рассуждений.

Нужно обязательно добиться такого положения, чтобы у ученика сложилось очень четкое и законченное представление о причинах его ошибок, а вслед за этим необходимо сформировать в его сознании программу такого поведения на соревнованиях,

которое бы исключало возможность повторений данных ошибок в будущем. Создание такой четкой программы правильного поведения и есть педагогический метод коррекции психических дисгармоний, используемый тренером.

Хотя, конечно, было бы гораздо лучше, если бы работа по созданию четкой программы правильного поведения на соревнованиях проводилась с учеником на первых этапах его занятий спортом. Эта программа играла бы профилактическую роль и тогда не пришлось бы использовать ее как метод коррекции уже совершенной ошибки.

Особенно возрастает польза от такого совместного анализа ошибок и от работы по формированию правильного поведения в будущем, если все выводы регулярно фиксируются в специальном дневнике. Однажды мне пришлось жить в одном номере гостиницы с тренером по тройному прыжку В. А. Креером. Очень мне понравилось как полезно проводил этот специалист разбор каждой тренировки, и как результаты разбора, его ученики заносили разноцветными карандашами в свои дневники. Это придавало тренировочному процессу четкую объективную наглядность и облегчало целенаправленную подготовку к будущим занятиям.

Но как же редко приходится видеть такое совместное обсуждение результатов на тренировках и соревнованиях и правильное ведение дневников! Как правило, возбужденный, раздраженный тренер на повышенных тонах начинает говорить спортсмену о его ошибках, о которых говорил не один десяток раз, а спортсмен слушает, молча опустив голову, иногда огрызается и, конечно же, страдает. А о дневниках и говорить нечего – ведутся они в большинстве случаев формально. Если, вообще, ведутся.

Несомненно, что в ряде случаев безапелляционный, даже повышенный тон в разговоре с учениками просто необходим, и служит неплохим методом коррекции тех или иных недостатков. Но не стоит увлекаться такой манерой воздействия при обучении и воспитании. Как правило, тренеров, которые придерживаются авторитарной манеры при общении с учениками, спортсмены не любят, а только боятся и редко уважают. При первой же возможности расстаются с ними, чему не мало свидетельств в последние годы, когда в нашей стране начали утверждаться демократия и гласность, когда спортсмены, особенно талантливые, стали в полный голос заявлять о своем несогласии быть марионетками в руках современных диктаторов от спорта.

В свое время педагоги предложили ряд приемов для настройки на соревнования. В частности такие, как самоободрение, самоприказ, самоубеждение.

Пример самоободрения у метателя: «Все будет как надо. Я хорошо подготовлен, отлично «попадаю в снаряд».

Пример самоприказа у бегуна на длинные дистанции: «Терпеть, терпеть! Что бы там ни было, я должен все вытерпеть!!»

Пример самоубеждения у борца: «Все будет в порядке. Коронный прием у моего соперника

мне хорошо известен. Я у него всегда выигрывал. Значит выиграю и сейчас».

Надо сказать, что эти приемы психической саморегуляции нередко дают желаемый результат. Но, к сожалению, не всегда. Ибо далеко не всегда оказывают необходимое воздействие на глубокие, на вегетативные функции организма. В последние десятилетия эту задачу решают обычно с помощью аутотренинга, как более эффективного метода воздействия на весь организм.

Из множества педагогических приемов коррекции различных психических дисгармоний полезно как можно чаще использовать всевозможные варианты одобрения и необидную иронию, которая должна быть такой, чтобы вызвать ответную улыбку у того, к кому она была обращена, над кем пошутили. Эти два педагогических подхода – одобрение и дружеская ирония, а также искреннее внимание к ученикам, постоянная заинтересованность всеми сторонами их жизни, – лучшие ключи к душам спортсменов, особенно к тем, у кого уже завелась какая-либо дисгармония. Ученики должны знать и чувствовать, что их тренер хочет им только добра, что он любит всех своих подопечных. А ведь доброта – самая большая сила в отношениях между людьми, особенно, если речь идет о педагогах и учениках, о старших и младших.

Общеизвестно, чем лучше спортсмен подготовлен в плане технического мастерства, тем устойчивее его психическое состояние, как на тренировках, так и на соревнованиях. И наоборот, неполадки при исполнении того или иного технического элемента всегда снижают у спортсмена чувство уверенности в своих силах, повышают его тревожность. Следовательно, если имеется какой-либо дефект в технической подготовленности, то его ликвидация всегда при этом стабилизирует и психическое состояние спортсмена, то есть одновременно идет педагогический процесс коррекции так называемых двигательных дисгармоний.

В деле коррекции двигательных нарушений, а это прямая функция тренеров, лучшим методом, по моему глубокому убеждению, является метод идеомоторного принципа построения движения. Идеомоторика – замечательная помощница не только при коррекции уже сформировавшихся дефектов движений, но в еще большей степени она помогает при обучении новым техническим приемам. Эта проблема подробно освещается в четвертом дне программы «Курса».

В заключение этого раздела о педагогических методах коррекции дам небольшой, но важный совет, следование которому тоже уменьшит возможность развития психических дисгармоний. Суть совета в следующем: почему-то подавляющее большинство тренеров, делая замечания ученикам, формулируют свои рекомендации, начиная с частицы «не»: не отклоняйся, не выставляй ноги, не сгибайся, не раскрывайся, не зажимайся и т. д. Это плохо. Почему? Да потому, что ученику предлагается что-то не делать и считается, что он сам после этого будет знать, что делать дальше. Но ведь это не так! Сколько раз приходилось видеть, например, такое – тренер, уже выйдя из себя, кричит: «Ну, не выставляй левую руку! Не выставляй левую руку!» А уставшая дзюдоистка, уже плохо соображающая к концу схватки, все равно продолжает делать одну и ту же ошибку. Но стоило мне, стоявшему рядом, крикнуть: «Убери левую руку!», как она сразу же убрала ее. Почему? Да потому, что в ее уже усталом сознании был принят

четкий приказ что делать! И это конкретное указание – убрать руку – выполнить гораздо легче, чем переводить то или иное «не» в соответствующее «да». Так что тренеры должны приучить себя так формулировать свои указания и советы, чтобы ученики сразу же знали что надо делать, а не раздумывали, как им поступить после замечания, начатого с частицы «не».

В руках тренеров огромная сила. Она заложена в возможностях, которыми располагает педагогика. Но подчас возникают такие ситуации, развиваются настолько значительные отклонения от нормы, когда педагогические методы воздействия уже помочь не в состоянии. Тогда за помощью следует обращаться к медицине, к специалистам, сведущим в той ее области, которая связана с деятельностью психического аппарата. Здесь, если говорить о дисгармониях, специфичных для спортивной деятельности, первое место принадлежит психотерапевтам.

Медицинские методы профилактики дисгармоний

Эти методы связаны с регулярным соблюдением правил психогигиены – науки о том, как сохранять и укреплять здоровое состояние нервно-психической сферы. О психогигиене будет подробно рассказано во второй день занятий, в главе, название которой – «Норма». Пока же можно сказать, что в целом ряде случаев психогигиенисты используют педагогические подходы, ибо медикам этой специальности приходится в первую очередь учить людей тем правилам повседневного поведения, соблюдение которых только и может обеспечить крепкое нервно-психическое здоровье. А при таком здоровье возможность возникновения различных психических дисгармоний сведена к минимуму, что и является медицинским подходом в деле профилактики спортивных дисгармоний.

Медицинские методы коррекции дисгармоний

Речь пойдет о трех основных методах коррекции – о применении фармакологических препаратов, гипнотическом внушении и психической саморегуляции, которую также можно назвать аутотренингом, самовнушением и самогипнозом.

Фармакологические препараты. Они способны оказать необходимое воздействие, снять, например, явления стартовой лихорадки. Но одновременно может упасть боевой тонус соревнующегося. Использование фармакологических средств для регуляций психического состояния в предсоревновательный период – дело весьма рискованное. А вот при послесоревновательных страданиях лекарственные препараты подчас просто необходимы. Причем химический состав лекарства, его дозировка, длительность использования определяются особенностями течения болезненного состояния, его симптоматикой и личностью спортсмена. Тактика лечебной помощи должна быть всегда сугубо индивидуальной, поэтому заниматься самолечением по принципу, – выпью седуксен, ведь он помог тогда моему товарищу, – ни в коем случае нельзя. Ибо тот же седуксен у одного вызовет успокоение, а у другого может ухудшить болезненное состояние. Так что использование фармакологических препаратов для коррекции психических дисгармоний дело весьма тонкое и требует немало опыта.

Гипнотическое внушение. Это такое словесное воздействие на человека, в результате которого он погружается в своеобразный сон, а его головной мозг обретает повышенную восприимчивость к словам внушения и связанным с ними мыслительным образам. Повышенная восприимчивость головного мозга человека, находящегося в гипнотическом сне, позволяет внушить ему, сидящему в комнате, что он находится, например, в лесу. И человек будет чувствовать себя соответствующим образом. Ибо здесь главную роль играет феномен абсолютной веры в то, что внушает гипнолог. А вот логически убедить находящегося дома, что он гуляет по лесу, невозможно. Следовательно, вера сильнее логики.

Гипнотическое внушение в спорте начали использовать давно. Если говорить об отечественном опыте, то еще в предвоенные годы патриарх советской психотерапии К. И. Платонов вместе со своими сотрудниками применял гипнотическое внушение для оказания помощи спортсменам-бегунам. Немалый опыт в этом отношении имеет наш соотечественник В. В. Кузьмин, большой энтузиаст применения гипноза в спорте. Эффективность этого метода основана на том, что после целенаправленного внушения все органы и системы человека начинают функционировать в режиме, оптимальном для достижения поставленной цели. А это позволяет не только нейтрализовать возникшие психофизические дисгармонии, но и мобилизовать резервные силы организма на предстоящую соревновательную борьбу.

Специалист, владеющий гипнотическим внушением, должен вести свою работу в самом тесном контакте с тренером, так как тренер лучше других знает, на решение каких конкретных задач необходимо направить внушение. Более того, я считаю, что врач-гипнолог может обучить тренера процедуре гипнотического воздействия, ибо тренерам было бы весьма полезно владеть таким методом для педагогической (а не медицинской) оптимизации учебного процесса, для подготовки спортсменов к соревнованиям и коррекции возникших дисгармоний.

Но хотя гипнотическое внушение весьма эффективный метод воздействия, его не приходится рекомендовать как основное средство из арсенала медицины. Причин этому несколько. Во-первых, чисто организационный момент: высококвалифицированных спортсменов тысячи, а психотерапевтов, знающих спорт и способных оказать необходимую помощь с учетом вида спорта, считанные единицы. Но главная причина в другом. Дело в том, что гипнотическое внушение все же ставит спортсмена в определенную зависимость от врача. А это крайне нежелательно! Ибо нет ничего надежнее, чем уверенная самостоятельность. Поэтому, оставив гипнотическое внушение для помощи в чрезвычайных ситуациях, лучше всего взять на вооружение самогипноз. Или, другими словами, овладеть психической саморегуляцией, которую можно также назвать аутотренингом, самовнушением, самогипнозом.

Психическая саморегуляция (ПСП). Этот метод самовоздействия на нервно-психическую сферу, а через нее и на весь организм, должен стать основным как в деле коррекции уже сформировавшихся дисгармоний, так и при организации профилактических мероприятий.

«Слово – полководец человеческой силы!» – утверждал Владимир Маяковский. А народная мудрость говорит, что «словом можно убить, но можно и воскресить». Все это так, но требует весьма существенного уточнения. Дело в том, что не само слово, как таковое, действует на человека, а тот мысленный образ, который стоит за словом.

Что же представляет из себя мысленный образ, встающий за словом? Услышав, предположим, слово «яблоко», мы сразу невольно сразу же мысленно как бы видим этот фрукт. А после слова «банан» мгновенно представляем банан, а не что-нибудь иное. Так вот следует очень хорошо усвоить – именно мысленные образы, встающие за словами, являются той основной психической силой, которая дана нам природой, чтобы воздействовать на самих себя.

Возможно многие засомневаются: «Что, мол, такое мысленный образ, откуда в нем такая сила? Его не пощупаешь, не взвесишь, не измеришь. Он что-то нематериальное, эфемерное. И тем не менее, именно это, так сказать «нематериальное начало» способно вызывать в нашем организме вполне конкретные материальные процессы. Чтобы убедиться в этом, каждый может проделать довольно известный опыт – представить у себя во рту очень кислый и сочный ломтик лимона. И у всех, у кого нет отклонений в нервно-психической сфере, начнет выделяться слюна, – процесс предельно материальный, который можно оценить и в количественном и в качественном отношении. Хотя никакого реального лимона нет – действует его мысленный образ.

Итак, психическая саморегуляция есть целенаправленное воздействие на психические и физические процессы в своем организме за счет использования слов и соответствующих им мысленных образов. О том, что природа наделила людей такой способностью для помощи самим себе, человечеству стало известно задолго до нашей эры. Эта возможность наиболее широко начала использоваться в религиозно-философском учении, созданным индийскими йогогами. Основная цель йогогов – сделать человека совершенным. Но не для повседневных житейских дел, а для того, чтобы он мог добиться высшего, по мнению, йогов счастья – общения, «слияния» с богами. Это блаженное состояние – отрешение от мирской обыденности и «растворение» в божественном начале, – йогоги называют «самадхи» или «нирваной».

Когда в XIX веке с системой йогогов познакомились европейские и американские ученые, им стало ясно, что для решения многих чисто практических задач эта система весьма сложна и требует очень много времени для освоения. Поэтому не взяв ее, так сказать, в первозданном виде, специалисты решили использовать заложенный в йоге принцип самовнушения, принцип психической саморегуляции для целенаправленного воздействия на различные функции организма. Соответствующими исследованиями занимался ряд ученых в Европе, Америке и в России. Но если говорить о современном этапе в использовании возможностей психической саморегуляции, то его начало можно датировать довольно точно. Это 1932 год, когда вышла книга немецкого психиатра Иоганна Генриха Шульца «Аутогенная тренировка».

И. Г. Шульц ездил в Индию, где познакомился с учением йогогов. У себя в Германии, используя гипнотическое внушение, просил пациентов описывать те ощущения, которые

они испытывали во время сеансов гипнотизации и обнаружил, что в этих отчетах немало общего. В частности, что большинство больных после погружения в гипнотическое состояние начинают испытывать чувство тяжести и тепла в верхних и нижних конечностях.

В своей врачебной практике И. Шульц следовал завету замечательного врача античного мира Гиппократ, который говорил больным так: «Нас трое – ты, твоя болезнь и я. Если ты будешь бояться своей болезни, не будешь сопротивляться ей, мне придется долго лечить тебя. Но если ты и я («ты» Гиппократ ставил на первое место) объединим наши усилия, твоя болезнь будет быстро побеждена». То есть уже в те далекие времена стало ясно, как важно активизировать самих больных для успешной борьбы с поразившим их заболеванием.

И Шульц решил создать для своих пациентов набор таких словесных формул, используя которые больные могли бы самостоятельно вызывать у себя в руках и ногах чувство тяжести и тепла, что вело к самопогружению в сноподобное гипнотическое состояние, после чего появлялась возможность воздействовать на деятельность сердца, дыхания и ряд вегетативных процессов. Этот набор словесных формул, предназначенных для самовнушения необходимых ощущений, И. Шульц назвал «Аутогенной тренировкой». Термин «аутогенная» составлен из двух греческих слов: «аутос» – сам и «генос» – род. Следовательно, «аутогенная» переводится как «самопорождающая» тренировка, занимаясь которой человек сам себе оказывает необходимую помощь.

Заслуга Шульца состоит в том, что он связал обыкновенные слова с простыми, легко достижимыми физическими ощущениями. Что это реально может убедиться каждый. Сядьте или лягте, закройте глаза, сосредоточьте спокойное внимание на правой кисти (левши – на левой) и мысленно, не торопясь, произнесите несколько раз формулу: «Моя правая кисть становится тяжелой... моя правая кисть очень тяжелая...» и представьте, что эта часть руки как бы наливается свинцом. Уже после нескольких повторений этой формулы возникнет отчетливое ощущение тяжести в кисти.

Со временем стало выясняться, что аутогенная тренировка (АТ) если применять ее строго по Шульцу, не всегда дает нужный эффект, что содержание формул необходимо изменять в зависимости от болезни и особенностей личности пациента. Поэтому в разных странах и различных медицинских учреждениях стали появляться свои модификации аутогенной тренировки, заметно отличающиеся от ее первоначального, «классического» варианта, про который можно сказать, что он настолько устарел, что в наше время практически не применяется. Но два слова – «аутогенная тренировка» – слились в одно – в «аутогенный тренинг», которое широко используется, заменяя такие термины, как психическая саморегуляция, самовнушение, самогипноз.

Когда в апреле 1966 года я начал работать в лаборатории психологии Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры и спорта (ВНИИФК) сразу же выяснилось, что медицинские варианты АТ, созданные для помощи больным, не подходят для решения многих задач, стоящих перед высококвалифицированными спортсменами –

людьми практически здоровыми, но тем не менее нуждающимися в регуляции психоэмоционального состояния. В связи с этим к июлю 1966 года мною был создан спортивный вариант аутотренинга, получивший название «психорегулирующая тренировка» (ПРТ). Затем к ее дальнейшей разработке подключился врач-психиатр Л. Д. Гиссен, что позволило в 1968 и в 1969 годах выпустить три методических письма с подробным изложением этого метода. Спортсмены, использовавшие возможности ПРТ добились немало хороших результатов. В частности, Валерий Иваненко в 1970 году выиграл Кубок СССР в стрельбе на траншейном стенде, установив при этом всесоюзный рекорд (197 мишеней из 200), и выполнив норму мастера спорта международного класса. А Галина Хомутова в этом же виде спорта стала в 1971 году чемпионкой мира в индивидуальном зачете – высшее достижение, которое могли показать женщины в те годы.

Время, однако, шло, пришлось работать с детьми-спортсменами и стало ясно, что им трудно осваивать ПРТ. Поэтому в 1973 году мне пришлось разработать детский вариант спортивного аутотренинга, который был назван «психомышечной тренировкой» (ПМТ). Вскоре выяснилось, что и взрослые спортсмены предпочитают использовать ПМТ как очень простой, легко осваиваемый и высокоэффективный вариант психической саморегуляции. Ведь для ознакомления с основами ПМТ требуется всего лишь 3–4 занятия по 30–50 минут каждое. Тогда как на ПРТ уходило 10–12 дней по 30 минут ежедневно. С 1973 года, обучая спортсменов аутотренингу, я использую только психомышечную тренировку, которая оправдала себя в процессе решения самых различных задач, возникающих во время занятий спортом.

Психомышечная тренировка (ПМТ). Этот вариант психической саморегуляции, самовнушения, аутотренинга, самогипноза (эти термины равнозначны по механизмам действия) основан на взаимоотношениях, существующих между аппаратом психики – головным мозгом и скелетными мышцами, осуществляющими все многообразие движений, на которые способен человек. Что это за взаимоотношения?

Мы устроены так, что во время психического возбуждения наши мышцы непроизвольно напрягаются. Вот почему спортсмены, склонные к так называемой стартовой лихорадке (к «мандражу») становятся чрезмерно «зжатыми» и теряют способность к точному выполнению нужных движений. И наоборот, когда мозг спокоен, мышцы тоже непроизвольно расслабляются. Вспомните двух-трехлетнего ребенка, спящего на руках у идущей матери: у него головка безвольно лежит на мамином плече, а ручка или ножка свисает, как плеть.

Здесь необходимо сказать вот еще о чем. Современный «большой» спорт пришел в противоречие с этим законом природы, ибо спортсмены во время соревнований должны находиться в состоянии достаточно высокого психического возбуждения и одновременно иметь хорошо расслабленные мышцы. Только при этом условии, – возбужденный мозг в сочетании с расслабленными мышцами, – можно добиться чего-либо успешного на современных состязаниях.

Мышцы в свою очередь тоже влияют на психическое состояние. Каким образом? Дело в том, что от мышц постоянно идут в мозг биотоки (так называемые проприоцептивные

импульсы), информирующие о том, что происходит на периферии тела. Когда мы производим какие-либо активные физические действия, например во время зарядки или разминки, поток импульсов от мышц в мозг увеличивается, и он тоже начинает активизироваться, вот почему после зарядки или разминки мы чувствуем себя бодрее и сильнее.

И наоборот, если мышцы выключить из активности (а сделать это нетрудно), поступление биотоков от них в мозг уменьшится, и он начнет снижать свою активность, то есть, успокаиваться. Вот тут мы подошли к самому главному в понимании механизмов аутотренинга. Практика показывает, что при правильном выключении из активности скелетных мышц, можно довольно просто привести себя в такую степень успокоенности, которая станет, сноподобным, дремотным, гипноидным состоянием, то есть базой, необходимой для проведения дальнейшего самогипноза, для решения тех или иных конкретных задач, например для ликвидации чувства страха.

Какими же средствами можно настолько выключить из активности мышцы, чтобы наступило сноподобное гипноидное состояние? Чтобы получить ответ на этот вопрос, следует вспомнить то, о чем было сказано выше, а именно: основной психической силой, данной нам природой для помощи самим себе, является не само слово, как таковое, а тот мысленный образ, который встает за словом.

Итак, чтобы погрузиться в гипноидное (дремотное, сноподобное) состояние, необходимо выключить из активности свои мышцы, используя силу слов и соответствующих им мысленных образов.

В психомышечной тренировке все скелетные мышцы для удобства управления ими разделены на пять групп. Это мышцы рук – от плечевых суставов до кончиков пальцев, мышцы ног – от таза до подошв, мышцы туловища, шеи и лица. За последние годы практика показала, что для погружения в гипноидное состояние, как правило, достаточно выключения лишь мышц рук, ног, и лица. Хотя в тех видах спорта, в которых активное участие принимают мышцы туловища и шеи, например, в греко-римской борьбе и эти две группы тоже нуждаются в выключении.

Обучение психомышечной тренировке начнем с выключения мышц рук, как наиболее «послушных» и легче других поддающихся воздействию слов и соответствующих мысленных образов. Но однажды, при работе с конькобежцами, пришлось начать с мышц ног, которые у них более задействованы и «послушны», чем мышцы рук, неподвижно лежащие на пояснице спортсменов большую часть пробегаемой ими дистанции.

Итак первая формула ПМТ, с которой начинается обучение самогипнозу, звучит так: «Мои руки расслабляются и теплеют...»

Есть два вспомогательных приема, помогающие достичь хорошего расслабления. Первый – промысливая про себя слова «мои руки...», нужно сделать вдох средней глубины и одновременно медленно сжать пальцы в кулаки и также медленно напрячь все мышцы рук, вплоть до тех, что охватывают плечевые суставы. Напрягать все мышцы надо приблизительно в полсилы или несколько больше. А затем, задержав

напряжение мышц на высоте вдоха в течение 3–4 секунд, быстро сбросить напряжение и на фоне спокойного замедленного выдоха мысленно произнести слово «рас-сла-бля-ют-ся...» (лучше по слогам) и представить, что руки стали расслабленными в соответствии с заранее подобранным мысленным образом, вызывающим расслабление. А этот образ надо очень спокойно, не торопясь, без какого-либо психического напряжения, то есть, не стараясь, аккуратно перевести в мышцы, как бы «перелить» его из мозга в руки. И они начнут расслабляться уже физически, подчиняясь мысленному образу расслабления.

Надо сказать, что напряжение мышц перед их последующим расслаблением в известной степени соотносится с рекомендациями Э. Джекобсона – автора метода «прогрессивной мышечной релаксации». Но лишь в некоторой степени, ибо психомышечная тренировка вполне самостоятельный метод аутотренинга, созданный мною в 1973 году специально для решения ряда новых задач, возникающих в процессе занятий спортом, в первую очередь для помощи детям-спортсменам.

Предварительное напряжение мышц помогает лучше ощутить последующее расслабление в силу его контраста с только что произведенным напряжением. А, что касается регулируемого дыхания (это второй вспомогательный прием), то на вдохе удобнее задерживать напряжение мышц, а на фоне спокойного замедленного выдоха мысленный образ расслабления лучше «видится» и легче переходит в реальное физическое расслабление рук.

Чтобы после промысливания про себя слов формулы, руки действительно стали расслабленными и теплыми, необходимо использовать мысленные образы, соответствующими данным словам. Практически это делается так: сначала слушателям предлагается подобрать такие мысленные образы, вызывающие чувства расслабленности и тепла, которые будут удобны и приятны, на это уходит не более минуты. Затем ученикам надо закрыть глаза, представить свои обнаженные руки от плечевых суставов до кончиков пальцев и, слушая преподавателя, повторять про себя (как эхо) слова формулы, сопровождая их соответствующими мысленными образами, и неторопливо переводя их из головы в мышцы. Формулу следует произносить как можно медленнее и повторять ее без перерыва три-четыре раза. Этого, как правило, бывает достаточно, чтобы у подавляющего большинства, осваивающих ПМТ, появились физические ощущения и расслабления и тепла в мышцах рук, все зависит от яркости и конкретности мысленных образов, а также от качества сосредоточенности внимания на них. Здесь нужно рассказать слушателям о некоторых особенностях, свойственных процессу внимания.

Некоторые сведения о внимании

Оно может быть произвольным и непроизвольным. Пример: студенты слушают лектора. Здесь их внимание произвольно направлено на то, о чем говорит педагог. Но вот за окном внезапно раздался громкий звук – лопнула шина у проезжавшей машины. И у всех, находившихся в аудитории, внимание непроизвольно переключилось в сторону раздавшегося звука. И вскоре снова произвольно сосредоточилось на теме лекции.

Внимание может быть рассредоточенным (распределенным) и сосредоточенным (сконцентрированным).

Когда баскетболист ведет мяч, его внимание распределено так, чтобы видеть и партнеров, и соперников и все происходящее на площадке. Но вот предстоит произвести штрафной бросок, тут внимание должно быть предельно сосредоточенным лишь на том, чтобы очень точно выполнить нужное действие. Если в этот момент внимание отвлечется на что-либо постороннее, мяч не попадет в корзину.

Когда внимание полностью сосредоточено (сконцентрировано) на каком-либо конкретном деле, коэффициент полезного действия (КПД) возрастает до максимума. И еще надо знать, что если внимание хорошо сосредоточено на чем-нибудь одном, то в сознании уже как бы нет места для каких-либо посторонних мыслей. Этим и объясняется высокий КПД при умело сосредоточенном внимании. Поэтому не стоит делать два (а то и несколько) дела одновременно, так как каждое из них будет выполнено в той или иной степени некачественно. Услышав это, некоторые задают вопрос: «А как же Юлий Цезарь? Ведь он, как известно, мог одновременно и читать, и писать, и отдавать приказы!» Возможно и мог. Ведь он был из тех людей, которых называют гениальными. Мне лично известен лишь один – Юрий Горный, выступающий на эстраде с показом различных психических возможностей. Он действительно может громко читать стихи и одновременно безошибочно манипулировать трехзначными цифрами. Есть исследования, говорящие о том, что можно развивать способность заниматься несколькими делами одновременно, но мой психогигиенический опыт подсказывает, что гораздо целесообразнее развивать способность к высокой концентрации внимания каждый раз лишь на одном конкретном деле. А потом, при необходимости, переносить столь же сконцентрированное внимание на очередной объект.

В том, что делать два дела одновременно нет смысла, можно убедиться просто: начните читать газету и включите радио. Читая, вы не сможете уловить смысл передачи, а переключившись на нее, потеряете способность хорошо понимать содержание текста. Знаменитый химик И. Д. Менделеев любил использовать слово «вступно!», когда говорил о поглощении каким-нибудь одним занятием. Он как бы всем своим существом «вступал» в то дело, которым занимался в каждый конкретный момент. Отсюда столь высокая его научная продуктивность.

Двумя делами можно одновременно заниматься, лишь тогда, когда одно из них хорошо автоматизировано. Например, ходьба у нас автоматизирована, поэтому можно идти, не думая как делать шаги, и в это же время читать книгу, и то при обязательном условии, что дорога хорошо знакома, что на ней нет рытвин или каких-либо других неожиданностей.

Как изменяется деятельность при высоко сосредоточенном внимании? Здесь пойдет рассказ о решпе (или респе) так, как об этом своеобразном соревновании у определенной группы йогов мне поведала очевидица, увидевшая решпу в Индии в середине прошлого столетия.

На берегу горного ручья с ледяной водой, на покрытой травой площадке расположились соревнующиеся, обнажив верхнюю половину туловища. Судьи взяли плотные простыни,

вымочили их в ледяной воде, отжали сложили в несколько слоев и положили эти влажные холодные «блины» на спины соревнующихся. В чем же суть состязания? В том кто скорее высушит свою простыню. Прошло минут 10–15 и с победителя сняли совершенно сухие простыни.

Возникает вопрос: за счет чего эти умелые йоги сушили своей голой спиной холодные влажные простыни? С позиций современных пониманий механизмов самовнушения, во-первых, использовались какие-то очень яркие воображаемые мысленные образы, привлекающие к коже спины горячую артериальную кровь, а, во-вторых, эти образы помещались в фокус спокойно сосредоточенного внимания. Что же происходит с психической энергией в момент концентрации внимания? Здесь уместно сравнение с тем, как параллельные лучи солнца, лишь согревающие нас, после прохождения сквозь двояковыпуклую линзу превращаются в ярко светящуюся точку, в которой температура солнечных лучей возрастает настолько, что этой яркой точкой можно, например, поджечь тополиный пух или бумагу. Подобным образом и внимание, хорошо сконцентрированное на чем-либо, способствует высокой продуктивности нашей психической (да и физической) деятельности. Поэтому весьма полезно развивать способность к такой концентрации внимания.

В этом деле хорошую помощь могут оказать, например, такие простые упражнения. Надо взять открытку с каким-либо пейзажем или сюжетом, внимательно всмотреться в нее, затем закрыть глаза и постараться вспомнить увиденное во всех деталях. Секунд через 15–30 открыть глаза и сравнить то, что вспомнилось, с реальным изображением. И подобным образом тренировать внимание (да и память) до тех пор, пока вспоминаемые детали не начнут полностью совпадать с реальными на открытке. Можно поступить и по другому. Взять секундомер или часы с секундной стрелкой и проверить в течение какого времени сможете удерживать спокойно сосредоточенное внимание на кончике движущейся стрелки, то есть до тех пор пока не возникнет какая-либо посторонняя мысль. У начинающих этот период (образ движущегося кончика стрелки без каких-либо посторонних мыслей длится около 30–50 секунд. А если добиться концентрации спокойного внимания на протяжении 4–5 минут, то такой достаточно высокий результат поможет успешно «вступать» в любое дело и выполнять его весьма эффективно.

Привожу пример высокого спортивного результата, достигнутого за счет предельной концентрации внимания. По свидетельству Ш. М. Квелиашвили, серебряного призера Токийской олимпиады в стрельбе из боевой винтовки (дистанция 300 метров, по 40 выстрелов из трех положений «лежа, с колена, стоя»), победитель в этом упражнении Гэри Андерсон из команды США настолько «ушел в стрельбу», что после завершающего выстрела, уже став олимпийским чемпионом, в течение некоторого времени не мог вернуться в реальный мир: не понимал поздравлений друзей, взгляд у него был совершенно отсутствующим, а выражение лица полностью отрешенным. Лишь после того, как из его рук взяли винтовку и похлопали по плечам, он пришел в обычное состояние и устало улыбнулся. Г. Андерсон выиграл и следующую олимпиаду в Мехико, а затем, поработав некоторое время тренером, занялся политической деятельностью, став сенатором.

Сделаем очень важный вывод – необходимо регулярно тренировать способность к спокойно сосредоточенному вниманию. В начальный период занятий психомышечной тренировкой внимание нередко произвольно переключается на разные посторонние мысли. Но не следует раздражаться при этом, а надо вернуть внимание на тот мысленный образ, от которого оно отвлеклось и спокойно продолжать заниматься аутотренингом. Со временем, – у кого через неделю, а у кого через месяц, – внимание начнет очень прочно «привязываться» к тому делу, которое находится в его фокусе, не отвлекаясь на что-либо постороннее. Так будет сделан важный шаг к овладению тем качеством, которое называется «дисциплинированным мышлением», то есть таким, при котором в сознании начинает доминировать только тот минимум мыслей, что необходим для успешного занятия данным конкретным делом.

Ознакомив слушателей с расслаблением и согреванием рук, полезно опросить как реализуется у них эта процедура и, если понадобится, подсказать ряд мысленных образов, ведущих к расслаблению, например вообразить, что мышцы похожи на очень мягкое тесто или жидкий творог и т. п. Что же касается чувства тепла, то можно представить себя обнаженными на пляже под горячими лучами солнца или в сауне, но без использования веника (руки должны оставаться неподвижными), или вообразить, что в расслабленных мышцах, где сосуды расширены, начинает активно течь горячая артериальная кровь. Можно вообразить, что горячая кровь растекается по поверхности рук – сверху от плеч вниз к пальцам рук. В общем, мысленные образы могут быть самыми фантастичными, лишь бы они были яркими, удобными и приятными. На ознакомление с формулой для рук уходит в среднем 10–15 минут.

Следующая группа – мышцы ног, от таза о подошв. Структура формулы та же – «мои ноги расслабляются и теплеют». Мышцы ног напрягаются так: носки берутся на себя, а остальные мышцы вплоть до ягодиц напрягаются одновременно в полсилы. Осваивается эта формула с соблюдением тех же правил, что и формула для рук. Образы, ведущие к расслаблению и согреванию могут быть любыми, или теми же, что использовались для выключения из активности мышц рук. Как хорошее подспорье для обретения нужных мысленных образов, вызывающих в мышцах рук и ног физические чувства расслабленности и тепла может послужить ванна с соответствующей температурой воды, в которую нужно погрузиться по шею и хорошо запомнить ощущения, идущие от расслабленных и теплых мышц. Для этой же цели можно использовать теплые струи из-под душа.

Самостоятельные тренировки по расслаблению и согреванию мышц рук и ног должны длиться не более 10 минут, в течение которых каждую формулу удастся промыслить очень медленно по пять-шесть раз.

Две подсказки: 1. Если не успеваете промыслить слово «рас-слаб-ляют-ся...» на протяжении одного выдоха, не смущайтесь, сделайте еще один неглубокий вдох и продолжайте использовать мысленный образ расслабления, а то и вовсе перестаньте контролировать дыхание – оно само станет таким, каким надо в данной ситуации. 2. Некоторые приступив к занятиям самогипнозом, почему-то все проделывают не на самом себе, а на каком-то двойнике, видят себя как бы сбоку или в зеркале – это

большая ошибка! Мысленные образы из головы следует переводить сверху-вниз – непосредственно в конкретные мышцы.

Первый день занятий следует завершить упражнениями направленными на расслабление и согревание мышц рук и ног. И сказать слушателям, что если они хотят овладеть всеми возможностями самогипноза (а эти возможности огромны), им полагается три-четыре раза в течение каждого дня, а на ночь и с утра в постели обязательно «играть» в расслабление и согревание этих мышц, ибо это умение служит фундаментом для последующих занятий психомышечной тренировкой. В первые дни очень важно найти наиболее приятные и эффективные мысленные образы, вызывающие расслабление и согревание рук и ног и укрепить связи между головным мозгом и скелетными мышцами.

2-й день занятий – «Норма»

Его следует начать с краткого повторения материала, изложенного в первый день занятий. Затем практически освежить в памяти слушателей, как расслабляются и согреваются руки и ноги, после чего рассказать о том, как выключаются мышцы лица. Формула самогипноза здесь такова: «Мое лицо расслабляется и теплеет...» Эти мышцы весьма незначительны по своей массе по сравнению с другими, но от них в головной мозг поступает почти третья часть информации с периферии тела, две трети которой идут от всех остальных мышц. Объясняется это тем, что в области лица расположены такие органы чувств, как зрение, слух, обоняние, вкус, чья деятельность требует соответствующей игры мимических мышц. Но главная причина в том, что мышцы лица осуществляют самую сложную функцию – речь, которой природа одарила только людей. Вот почему так много места в коре головного мозга занимает проекция нижней – артикуляционной части лица, вот почему для психической успокоенности так важно научиться выключать из напряжения лицевые мышцы.

Чтобы облегчить эту процедуру, мысленно разделим лицо на три этажа. Первый – мышцы, поддерживающие нижнюю челюсть. Чтобы расслабить их, надо слегка приоткрыть рот так, чтобы верхние губы и зубы не соприкасались с нижними. При этом возникнет ощущение, что щеки как бы обвисли. Второй этаж – мышцы вокруг глаз. Расслабляясь, они уподобляются кругам по воде, расходящимся кольцами после брошенного камня. Третий этаж – мышцы лба. Их нужно представлять хорошо разгладившимися, без каких-либо морщин. В конечном результате возникнет так называемая «маска покоя», для которой характерно полное расслабление и неподвижность всех лицевых мышц.

Напрягаются мышцы лица просто – нужно нахмуриться, а также сжать зубы и губы. Как всегда, напряжение мышц длится 3–4 секунды на высоте вдоха, затем мгновенно сбрасывается, и на фоне спокойного выдоха используется слово «рас-слаб-ляет-ся...», не забывая при этом слегка приоткрыть рот и мысленно представить процесс расслабления, охватывающий все три этажа лицевых мышц.

Согревать лицо следует только ниже глаз. Это объясняется тем, что самовнушенное тепло обусловлено здесь притоком горячей артериальной крови, которой «накачивать»

нежные глазные яблоки не полагается. Также не нужно в обычном состоянии насыщать такой кровью головной мозг, расположенный в черепной коробке, ибо может подняться артериальное давление. Чтобы создать мысленный образ, согревающий нижнюю часть лица, проще всего взять настольную лампу и поднести ее к лицу (или лицо к лампе) так, чтобы согрелась только его нижняя половина. Затем отвернуться и представить лампу перед лицом и тепло от нее. Можно также смочить небольшое полотенце в достаточно теплой воде, отжать и приложить его к нижней части лица. Прodelав одну из этих процедур несколько раз подряд, вы получите очень конкретный образ согревающий нижнюю часть лица. Он подключается, как обычно, после союза «и...» промышляемого на фоне легкого вдоха, а затем, производя спокойный замедленный выдох, используется слово «те-пле-ет...», сопровождаемое подобранным мысленным образом.

И вот теперь, после того как мышцы рук, ног и лица станут послушными, то есть начнут расслабляться и теплеть уже без вспомогательных приемов, в силу чего поток импульсов с мышечной периферии тела в головной мозг резко уменьшится, наступит как бы само по себе состояние глубокой психической успокоенности, дремотности, полусна, то есть то, которое является базой для использования возможностей самогипноза. Это состояние имеет такую формулу – «состояние приятного (глубокого) покоя».

Уже было сказано, что не сами слова, как таковые, воздействуют на нас, а те мысленные образы, которые встают за словами. Следовательно, и для этой формулы надо подобрать соответствующие ее словам образы. Но прежде чем этим заняться, познакомимся с тем, как влияют на наше самочувствие разные цвета. Доказано, что красные, оранжевые, желтые тона возбуждают нервно-психическую сферу, а созерцая голубой, светло-зеленый, мягко-серый цвет, мы успокаиваемся. Недаром даже в хирургических отделениях сейчас чаще видишь не белые халаты и шапочки, а голубые или зеленые. Делается это для того, чтобы больные, ожидающие операцию и, естественно, волнующиеся, находились под благоприятным воздействием успокаивающих расцветок в одежде персонала.

Вернемся к формуле «состояние приятного (глубокого) покоя». В зависимости от степени погружения в снопоподобное гипноидное состояние, используется или слово «приятного», или «глубокого» покоя. Промышлявая эту формулу необходимо перед своим мысленным взором, перед закрытыми глазами поместить плоскость какого-либо успокаивающего цвета. Можно представить чистое голубое небо или что-нибудь светло-зеленое или нежно-серое. Как всегда, здесь хорошо поможет какое-либо подручное средство, например, подходящий цвет обложки книги или ткани, или окраски стены в помещении. Внимательно посмотрев на источник нужного цвета, надо закрыть глаза и представить его перед собой. Повторив такую процедуру несколько раз, вы заложите в памяти мысленный образ плоскости нужного цвета, которую затем будет нетрудно представить. Помочь здесь может такой прием – созерцая источник желаемого цвета, сделайте вдох, как бы «втягивая» в себя то, что видите, а затем, закрыв глаза, на фоне спокойного выдоха представьте увиденное – на выдохе процесс воспроизведения мысленного образа идет лучше.

Плоскость, о которой идет речь, в данной системе психической саморегуляции, самогипноза называется «экраном успокаивающего цвета». Его размеры могут быть

самыми различными – от спичечного коробка до большого телевизора, но можно и не заключать эту плоскость в какие-либо рамки – не в этом суть! Важно другое – экран должен быть однотонным, гладким, неподвижным и свободным от посторонних включений – пятен, точек, черточек и т. п. А однотонным, гладким и неподвижным он становится лишь при одном условии – когда мозг обретает устойчивое успокоение. То есть обретает то самое дремотное, сноподобное, гипноидное, но остающееся под контролем сознания, состояние, которое служит базой для проведения самогипноза.

Если же экран движется, меняет цвет и т. п., это говорит о том, что мозг еще недостаточно успокоен, что он еще не готов для дальнейшей работы с ним. Так что самая главная задача на данном этапе овладения самогипнозом состоит в следующем: надо научиться так хорошо расслаблять и согревать свои мышцы, чтобы экран успокаивающего цвета обрел все необходимые качества – был однотонным, неподвижным, гладким, чистым. Лишь после этого самогипноз даст максимальную эффективность, даже при решении самых сложных задач.

После всего сказанного полезно провести практическое занятие по выключению мышц рук, ног, лица и погружению в «экранное состояние». Каждую формулу преподаватель должен произносить очень медленно, по слогам, два раза, с подсказками как правильно выполнять вспомогательные приемы (напряжение мышц и дыхание), а третий раз проговаривать формулу уже без подсказок, только ее «чистый» текст. Потом опросить слушателей – как и что у них получается, и дать им возможность отдохнуть минут 10–15.

Сразу после перерыва преподаватель приступает к изложению темы, именуемой «Норма».

Как уже было сказано выше, нормальное состояние организма – норма, – это состояние, при котором все органы и системы успешно справляются со своими обязанностями: сердце хорошо перекачивает кровь, легкие свободно дышат, желудочно-кишечный тракт переваривает пищу до конечных продуктов и т. д. Область медицины, которая занимается этими вопросами нормы, называется гигиеной.

Сделаем небольшой экскурс в далекую историю. В Древней Греции среди множества разных богов, которых народная фантазия создала, что называется, на все случаи жизни, был и бог врачевания – Асклепий. Поэтому в те времена врачи именовались асклепиадами.

Гениальнейший врач античного мира Гиппократ, живший за несколько столетий до нашей эры, был из знаменитого рода асклепиадов Косских, то есть из рода тех древнегреческих врачей, которые создали свою, известную во всем античном мире медицинскую школу на острове Кос, что в Эгейском море. Позже, когда римляне покорили греков, они переименовали Асклепия на свой, на латинский лад и назвали его Эскулапом. Вот почему и в наши дни врачей нередко именуют эскулапами.

Но еще задолго до нашествия римлян древние греки хорошо уяснили, что Асклепию, хотя он и бог, одному все же не справиться со всеми задачами тогдашнего здравоохранения. И народная мудрость дала ему в помощницы двух дочерей, двух молодых богинь. Одну звали Панакея. Ее имя означало – «всецелительница». Ей молились больные,

испрашивая выздоровление. Римляне и ее переименовали на свой лад в Панацею. Так мы до сих пор называем все то, что, на наш взгляд, способно помочь нам, причем не только в лечении, но и в любом деле.

А вторую дочь звали Гигиен. К ней обращали свои молитвы тогда, когда нужно было получить совет, как сохранить и укрепить здоровье. Например, перед свадьбой, военным походом или в преддверии Олимпийских игр. В память об этой славной девушке, ту область медицины, которая занимается сохранением и укреплением здоровья у здоровых людей, стали называть гигиеной.

Таким образом, уже в те, очень далекие от нас времена, люди хорошо понимали, что в борьбе за здоровье существуют два основных направления: лечебное, помогающее заболевшим вернуть здоровье; и гигиеническое, задача которого – сохранить здоровье у здоровых людей. Хотя элементарная логика подсказывает, что во всех отношениях лучше жить не болея, чем заболев, лечиться, тем не менее, подавляющее большинство все еще крайне несерьезно, а то и пренебрежительно, относится к рекомендациям врачей-гигиенистов. И результат налицо – человечество поражено множеством самых различных заболеваний, которых могло бы просто не быть, если бы соблюдались правила гигиены. Да и экологические беды, обрушившиеся на нас особенно за последние десятилетия (парниковый эффект, озоновые дыры и т. п.), тоже от пренебрежения этими правилами.

Гигиена, можно сказать, – это медицина будущего. Такого будущего, где не будут болеть. Такого будущего, где на заболевшего, скажем, ангиной или дизентерией, будут смотреть не с сожалением, а с осуждением, как смотрят в наши дни на грязнулю, который сам виноват в том, что ходит грязным, хотя к его услугам и горячая вода, и мыло, и мочалка.

Но чтобы дожить до такого счастливого времени, где не будет места многим современным болезням, надо уже сейчас, не откладывая в долгий ящик, приступить к неукоснительному, ежедневному соблюдению правил гигиены. В этой науке есть различные отделы, например, такие, как военная, производственная, возрастная, социальная и т. д. Но во всех этих отделах есть две основные ветви: гигиена физическая – гигиена тела, и психическая: гигиена головного мозга, именуемая психогигиеной.

О правилах гигиены тела у нас, в общем, знают, и в той или иной степени соблюдают их в повседневной жизни. Например, моют руки перед едой и после посещения туалета. Упавшее на землю яблоко не вытирают о живот, рукав или штанину, а освобождают от грязи под струей чистой воды и т. п. Но что касается правил психогигиены, то здесь, как показывает практика, знания чаще всего просто нулевые. Хотя от состояния нервно-психической сферы зависит в первую очередь наше психическое и физическое здоровье. Почему же и физическое?

На сегодняшний день во всем цивилизованном мире на первом месте стоят заболевания сердечно-сосудистой системы. И умирают, в первую очередь, от этих заболеваний. Почему именно от них? Разве мы так уж сильно утомляем наше сердце и сосуды

непосильными физическими нагрузками? Как раз наоборот! В этом отношении мы сильно не догружаем нашу сердечно-сосудистую систему, так как стали меньше двигаться, пренебрегаем физической культурой, подолгу сидим за столом и перед телевизором. И сердце, не получая необходимой, тренирующей его мышцу нагрузки, начинает слабеть. И оказывается беззащитным перед весьма грозной опасностью наших дней – перед грузом всевозможных психических переживаний и потрясений. Ведь сердечно-сосудистая система очень тесно связана с нервно-психической сферой, с головным мозгом. Поэтому все, что «бьет по голове», всегда отражается на состоянии сердца и сосудов. Все эти хорошо известные гипертонические кризы, приступы стенокардии, инфаркты, инсульты – все это следствие именно психических переживаний, ранящих в первую очередь сердце.

Но не только сердечно-сосудистая система страдает от психического перенапряжения. Может развиваться также язвенное заболевание желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальная астма, диабет, разные поражения кожи вплоть до экземы и т. п. Все эти недуги объединены под общим названием – психогенные заболевания, то есть порождаемые психическими причинами.

Однако не только личные переживания всему виной. Мы живем в очень непростое время. На нас сейчас обрушились многие недобрые силы. Это и убыстряющийся темп жизни с самыми различными социальными потрясениями, и усиливающиеся шумовые и электромагнитные воздействия, и неблагоприятный радиационный фон, и неуклонно возрастающий поток всевозможной информации, от которой нельзя отмахнуться, а она хронически перегружает наш мозг, вызывая в нем состояние перенапряжения. И когда такое перенапряжение достигает критической точки, оно, подобно удару молнии, разряжается внутрь организма, выводя из строя ту или иную его систему – кому как повезет. Одни ограничиваются легкой отдышкой, а другие, например, после инфаркта и вовсе расстаются с жизнью. К большому сожалению, как свидетельствует статистика, число людей, пораженных психогенными заболеваниями, растет из года в год во всех экономически развитых и не очень развитых странах с их весьма напряженным образом жизни.

Возникает знаменитый вопрос: «Что же делать? Как уберечь себя от ударов жизни, ведущих к психогенным заболеваниям?» Отвечая на этот вопрос со своих позиций, медицинская наука создала немало различных лекарственных препаратов, прием которых снижает степень психического напряжения. В их число входят широко популярные сегодня седуксен, элениум, тазепам и многие другие, объединенные под общим названием «транквилизаторы», то есть, дающие состояние спокойствия и безмятежности. Казалось бы, выход найден: оказался в плену трудной, ранящей психику ситуации, выпил таблетку, другую, и, лекарство помогло, сняло тяжесть душевных переживаний. Так в действительности и происходит – транквилизаторы в большинстве случаев несомненно помогают. Но до поры, до времени. Дело в том, что если против кратковременного приема лекарств возражать не приходится, то о систематическом их использовании не может быть и речи. Ибо организм начинает постепенно привыкать к действию фармакологических средств и перестает реагировать на них желаемым успокоением. А это требует повышения доз, что в свою очередь нередко ведет

к отравлению и к возникновению новой, особой – лекарственной болезни.

И вновь встает прежний вопрос: «Что же делать?» Ведь жизнь не перестает сталкивать нас с различными трудностями, неприятностями, страданиями. А постоянно пользоваться успокаивающими препаратами, оказывается, нельзя, даже опасно. Отвечаю, надо овладеть правилами психогигиены и неуклонно следовать им каждый день. Эти правила сэкономят, защитят нервно-психическую сферу и весь организм от последствий тех «ударов по голове», на которые так щедро наша жизнь. Но прежде чем знакомиться с правилами психогигиены считаю полезным еще раз рассказать о сути стресса, хотя об этом уже говорилось в небольшом разделе «Некоторые уточнения».

Слово «Стресс» в наше время стало весьма распространенным, даже, по-своему, модным. То и дело слышишь: «Не устраивай мне стресса!» и т. д. Нетрудно заметить, что в подобных выражениях под стрессом понимается нечто нежелательное, что-то такое, что способно причинить неприятности, нанести вред. И неведомо так говорящим, что автор теории стресса канадский ученый Ганс Гуго Бруно Селье (1907–1982), опубликовавший первые работы о стрессе еще в конце 30-х годов, на последнем этапе своей жизни пересмотрел во многих отношениях и переоценил свои прежние взгляды. В 1974 году он выпустил книгу «Стресс без дистресса», которая, кстати, переведена на русский язык. Уже в заглавии книги старое понятие «стресс» противопоставлено новому – «дистрессу». В чем же различие? Стресс – английское слово, которое широко используется в повседневной жизни, когда говорят о таких процессах, как напряжение, давление, нажим, ударение, подчеркивание. А дистресс в переводе с английского – горе, несчастье, истощение, беда, недомогание. Различие, как нетрудно заметить, существенное.

Так вот, согласно окончательным воззрениям Г. Селье, люди не должны, да и не в состоянии избегать стресса, ибо многие факторы, вызывающие стресс – так называемые «стрессоры» – являются важнейшими активизаторами в жизни каждого человека, поскольку сопровождают почти любую деятельность, не испытывать его воздействия может лишь тот, кто вообще ничего не делает. Да и то, по мнению Г. Селье, само безделье тоже является стрессором, а точнее дистрессом. Привожу такие цитаты из названной книги Г. Селье: «Стресс – это аромат и вкус жизни». «Полная свобода от стресса приводит к смерти». Даже к смерти? – могут удивиться многие. Да, к смерти. Ведь организм, не получающий стимулирующих стрессовых воздействий, перестает функционировать должным образом и начинает постепенно погибать, подобно тому, как затухает костер, если в него не подбрасывать сухих веток.

Сделаем теперь принципиально новый вывод – стресс полезен. Но в тех случаях, когда стрессовые факторы (стрессоры) начинают причинять горе, беду, несчастье, страдания, они становятся уже дистрессовыми. А с дистрессом, как явлением вредным и опасным, необходимо бороться. А еще лучше – не допускать его по мере возможности.

В противовес дистрессу шведский ученый Леннард Леви предложил еще один термин – «эвстресс». Греческая приставка «эв...» означает «хороший, благоприятный». Так что в настоящее время все расставлено по своим местам: любое воздействие на организм

является стрессом; если оно причиняет вред, его называют дистрессом, а если приносит явную пользу, говорят об эвстрессе.

Естественно возникает вопрос: «Как же защититься от различных дистрессовых воздействий, от всего того, что вредит здоровью? Как сохранить здоровье в состоянии прочной высокой нормы?»

Ответ на этот жизненно важный вопрос содержится в правилах психогигиены.

У нас, к большому сожалению, пока еще не ценят врачей-психогигиенистов. Многие рассуждают так: «Какой он врач? Только дает советы как правильно жить. Мы и сами, мол, это знаем. Были бы условия хорошие, да зарплата повыше! Настоящий врач тот, кто вылечит, когда заболеешь». И почему-то забывают так рассуждающие, что во всех отношениях гораздо лучше за счет соблюдения правил психогигиены жить не болея, чем, заболев, лечиться.

Правил, предписываемых психогигиеной, немало. Но, на мой взгляд, для успешной защиты мозга и всего организма, для того, чтобы всегда, несмотря ни на что, находиться в состоянии психической, а вместе с ней и физической нормы, достаточно взять на вооружение всего лишь три основных правила.

Правило первое. Я формулирую его, возможно, несколько неожиданно и категорично, но считаю, что такая формулировка лучше запоминается. Итак, первое правило – «Не страдать!»

– Как же не страдать? – воспротивятся многие, – Когда столько всевозможных причин для страданий?

– И все равно, – отвечаю я, – не страдать! Несмотря ни на что!

Дело в том, что немало людей, попав в беду, в дистрессовую ситуацию, начинают как бы «купаться» в своих страданиях. Все время думают о них, делятся ими с окружающими, ищут сочувствия, обижаются, если не встречают его, ложась спать перебирают в мыслях все детали произошедшей беды, сожалеют, что поступили так, а не иначе, а проснувшись, вновь начинают думать о том, какие они несчастные. И неведомо им, что упиваясь страданиями, они страшно вредят самим себе, своему здоровью. Каким же образом?

А таким! Когда человек страдает, когда оказывается в плену отрицательных эмоций, таких, как, например: горе, тревога, страх, все системы его организма начинают функционировать намного хуже, чем обычно. И тем хуже, чем сильнее страдания. Страдающим труднее мыслить, решения, принимаемые ими в таком состоянии, очень часто неверны и вызывают у окружающих сожаление, недоумение, даже протест. Нарушается сон, изменяется аппетит. Сердечно-сосудистая система страдальцев обретает склонность к возникновению спазматических состояний. Отсюда все эти гипертонические кризы, инсульты, приступы стенокардии, инфаркты миокарда. Дыхание становится стесненным, затрудненным, нарушается деятельность желудочно-кишечного

тракта, падает физическая сила и т. д. Поэтому сделаем вывод – страдать вредно!

Те же, кто не хочет бороться со страданиями, уподобляются человеку, который, прищемив палец дверью, кричит, как ему больно, призывает свидетелей его мучений, проливает слезы, просит помощи, но при этом оставляет палец в тисках двери. Да освободи сначала палец, выйди из травмирующей ситуации, а уж затем думай, что делать дальше – сунуть ли палец под струю холодной воды, бежать ли в травматологический пункт или переделать дверь таким образом, чтобы не дать возможности повториться случившемуся.

Этот пример физического страдания, конечно, сознательно упрощен и даже карикатурен. Освободить зажатый дверью палец не так уж трудно. А как освободиться от душевных страданий? Ведь они, образно говоря, злыми крючьями впиваются в мозг и сердце! И вот, увидев знакомого, у которого спина сгорблена, голова опущена, глаза потухшие и узнав, что с ним случилась беда, мы, проявляя сочувствие, говорим ему что-нибудь такое: «Не думай об этом, не надо! Брось, забудь! Выкинь из головы!».

Совет добрый, но, увы, не выполнимый. По той причине, что освободиться от цепких пут страданий далеко не просто, его не выкинешь из головы, подобно тому, как можно выбросить из кармана ненужную бумажку. Но есть другой путь, другой механизм самопомощи – страдание можно и нужно вытеснить. Чем? Таким мысленными образами, которые способны лично вам всегда улучшить настроение. Спасительным мысленным образом может быть дорогой вам человек, красивый пейзаж, прекрасная мелодия, любимое занятие и т. д.

Практически это делается так: попав в ситуацию, ранящую мозг, надо сразу же, не теряя буквально ни секунды, напрячь сильнее все мышцы: рук, ног, туловища, шеи и лица, задержать такое напряжение на высоте вдоха в течение 3–5 секунд, а затем мгновенно сбросить его и сделать спокойный, замедленный выдох, представив, что все мышцы стали предельно расслабленными. В этот момент по расслабленным мышцам, как по громоотводу, минуя внутренние органы, начнет уходить из мозга то чрезмерное напряжение, которое всегда представляет опасность как для психического, так и для физического здоровья. Такую процедуру (3-5-секундное напряжение мышц на высоте вдоха с последующим сбросом напряжения и спокойным замедленным выдохом) надо проделать несколько раз подряд. А затем «вставить в мозг кассету» с теми мысленными образами, которые могут лично вам всегда принести успокоение и создать хорошее настроение. И всеми силами удерживать эти, можно сказать, спасительные мысленные образы в фокусе спокойного сосредоточенного внимания до тех пор, пока они не станут устойчивыми. Ибо страдания не сдают легко своих позиций, они будут вновь и вновь стараться подчинить себе ваш мозг. Но в том-то и состоит искусство самопомощи, чтобы полезные, несущие хорошее настроение мысленные образы, сделать в своем сознании прочно доминирующими. Этому поможет внимание, сосредоточенное на приятных мысленных образах, так как когда внимание хорошо сконцентрировано на чем-то одном, то ничто постороннее (в данном случае мысли, вызывающие страдание) уже не может «войти» в сознание.

Второе правило психогигиены. Оно вытекает из всего вышесказанного и формулируется

так: «Всегда быть в хорошем настроении!» Если не в приподнято хорошем, то хотя бы в спокойно благополучном, уравновешенном состоянии.

Что такое настроение? Это конечный результат всех тех переживаний, которые мы испытываем в данный период времени. Оно является как бы средней величиной, выведенной из суммы всевозможных эмоций: отрицательных и положительных, проходящих через наш мозг. Так вот, надо, более того, жизненно необходимо, приучить себя к такому реагированию на различные превратности и занозы жизни, чтобы в конечном счете всегда сохранять хорошее ровное настроение. Несмотря ни на что!

Почему это важно, даже жизненно необходимо? Потому, что у человека, находящегося в хорошем настроении, все органы и системы функционируют, как сейчас нередко говорят, в «режиме наибольшего благоприствования». То есть, он лучше мыслит, ровен с окружающими, не раздражается даже тогда, когда для этого есть повод, хорошо спит, продуктивно трудится. Сердце у него активно перекачивает кровь, а сосуды без помех разносят ее по всем тканям организма. Легкие отлично забирают из воздуха живительный кислород и отдают отработанный углекислый газ. Печень успешно обеззараживает продукты обмена веществ, поступающие из хорошо работающего желудочно-кишечного тракта, мышцы сильные и выносливые и т. д. Следовательно, быть в хорошем настроении – полезно.

Даже когда человек болен, крайне полезно сохранять хорошее настроение за счет оптимистического отношения к своему будущему. Ибо преобладание положительных эмоций, составляющих основу хорошего настроения, способствует ускоренной нормализации деятельности самых различных функций организма. Об этом известно с незапамятных времен, а в средние века говорили, что приезд в город комедиантов, умеющих развеселить народ, намного полезнее для здоровья жителей, чем целый воз лекарств. Эту закономерность также очень точно и лаконично сформулировал главный хирург наполеоновских армий Доминик Жан Ларрей, когда сказал: «У победителей раны заживают скорее». Так и должно быть, скажем, мы, стоя на позициях современной науки – ведь у победителей настроение всегда хорошее, не то, что у побежденных, страдающих и несчастных.

В наши дни в одном из американских госпиталей, где лежали больные после тяжелых операций на легких и сердце, был проделан очень простой, но весьма впечатляющий эксперимент: в нескольких палатах оперированным стали регулярно показывать веселые мультики. И у этих больных восстановление здоровья пошло значительно быстрее. Даже такая реакция как СОЭ (скорость оседания эритроцитов), говорящая о выраженности воспалительных процессов, начала уменьшаться намного быстрее у тех, кому создавали хорошее настроение таким немудреным способом – показом веселых мультипликационных фильмов.

В книге В. Ф. Смирнова «Я – врач» (Москва, 1996, с. 126) читаем: «Научными исследованиями много раз было доказано: чем чаще человек пребывает в радостном и приподнятом настроении, тем реже он болеет. А в случае заболевания, оптимисты, как правило, быстрее справляются с недугами, чем пессимисты. Немецкие ученые нашли недавно убедительное подтверждение этому даже в отношении онкологических заболеваний.

Проанализировав огромный объем статистического материала, они выявили четкую закономерность: мрачные, печальные, постоянно сомневающиеся, «отрицательно заряженные» на жизнь люди намного чаще (при прочих равных условиях) заболевают раком и труднее излечиваются чем уравновешенные, радостные, позитивно мыслящие личности. Установлено, что хорошее расположение духа мобилизует иммунную систему, активизирует кровоснабжение тканей и, что очень важно, способствует концентрации воли человека на борьбу с болезнью. Хотя этот феномен пока не изучен во всех деталях, бесспорно одно: уровень сопротивляемости и состояние защитных сил организма гораздо выше у людей с положительным восприятием окружающего мира, чем у тех, кто удручен делами своими скорбными... Так что, улыбайтесь и смейтесь почаще!»

А вот о чем свидетельствует известный футболист Олег Саленко – в прошлом форвард киевского «Динамо» (Сов. спорт, 1989, 7 октября): «Команда побеждает – и настроение другое, и даже травмы быстрее заживают» (разрядка моя – А. А.).

Сделаем очень важный вывод: когда человек в хорошем настроении, у него все функционирует нормально, согласно законам природы. Он также успешно адаптируется ко всем изменениям, происходящим как во внешнем мире, так и во внутренней среде организма, в частности, скорее справляется с различными болезнями. То есть, все у него, как сейчас принято говорить, в норме. А разве такая норма не идеал? Не одно из главнейших условий счастливой жизни?

Оба этих правила психогигиены – «Не страдать!» и «Всегда быть в хорошем настроении!» очень удачно объединил в поэтических строках (стихотворение «Глубокий тыл») наш современник С. В. Смирнов, написав:

Да здравствует уменье быть веселым,
Когда тебя ничто не веселит!

Очень ценный совет! А психическая саморегуляция – лучший способ его реализации на практике, в трудностях и заботах повседневной жизни.

Третье правило психогигиены – «Не допускать переутомления», или, что одно и то же, – «Своевременно восстанавливать силы». Совет, конечно, имеет самый общий характер и требует конкретизации в каждом отдельном случае. Длительность и характер отдыха могут быть весьма различными – от глубокого ночного сна, длящегося непрерывно 7–8 часов, до 2-3-минутного особого, самовнушенного отдыха, похожего скорее всего на кратковременное отключение сознания от того, что происходит вокруг. Так что как отдыхать, сколько времени и когда, это должно определяться спецификой деятельности, которой занимается человек, особенностями его личной нервно-психической и физической организации, возрастом, условиями жизни, питанием и т. д.

Нередко в процессе деятельности появляется чувство усталости. Так вот, надо знать, что утомление – полезно. По той причине, что преодолевая его, организм вводит в

действие свои резервные силы, а это способствует развитию многих полезных качеств, в частности, укрепляется воля, повышается выносливость.

Утомление, однако, может накапливаться. И в один, далеко не прекрасный момент, какая-то, образно говоря, лишняя капля усталости переполняет чашу накопившегося утомления, и оно переходит уже в новое, в отрицательное качество – переутомление. А вот переутомление вредно, ибо это уже болезненное состояние, при котором в организме начинаются всевозможные отклонения от нормальной деятельности.

К большому сожалению, нет точных критериев, четко определяющих границу между утомлением и переутомлением. А вернее, такой четкой границы быть и не может – она столь же подвижна и изменчива ото дня ко дню, как и сама жизнь с ее бесконечным разнообразием самых различных нагрузок, лежащих на человека. Правда, существуют психологические, физиологические и биохимические тесты, с помощью которых можно предсказать приближение переутомления. Но для их проведения требуется использование специальных методик, которые пока применяются главным образом там, где есть большая необходимость в таком предсказании, например, при занятиях циклическими видами спорта.

В обычной же жизни критерий один – если после даже самого тяжелого труда человек засыпает, как убитый, спит без перерыва до утра и просыпается со свежей головой, то он накануне просто основательно устал и не более. Но если после тех или иных больших нагрузок сон никак не наступает, ночь проходит в метаниях по постели, а утром нет желаемого ощущения отдыха, то все это уже прямые признаки наступившего переутомления. И тут уже необходимо принимать самые срочные меры, направленные на как можно более быстрое восстановление потерянного благополучия в самочувствии. В каждом отдельном случае такие меры должны иметь, естественно, индивидуальную специфическую направленность, но, общее, что объединяет все восстановительные мероприятия, это организация правильного отдыха, рационального питания и использования соответствующих медицинских мероприятий: физиотерапии и лекарственного лечения.

Летом/осенью 1968 года в спортивном лагере, расположенном в Цахкадзоре (Армения), где в условиях среднегорья готовились к олимпиаде в Мехико сборные команды страны, было проведено углубленное исследование процесса восстановления после тренировочных нагрузок. В результате сформировались два очень важных вывода. Первый – утомление, возникающее за время тренировок, сохраняется у спортсменов еще около часа после их окончания. Второй – самовнушенный с помощью аутотренинга 15-минутный отдых-сон полностью восстанавливает запасы энергии, имевшиеся до начала тренировочных нагрузок. Эти обстоятельства крайне важно учитывать при работе с юными спортсменами. Чтобы у них, чей организм, естественно, слабее, чем у взрослых, не накапливалось постепенно утомление, нужно найти возможность организовать им такой самовнушенный отдых-сон, хотя бы на 10 минут (под магнитофонную запись, в положении «сидя», но лучше «лежа»), сразу после тренировок, что надолго сохранит им высокую работоспособность. (Подробности этого исследования см. в моей книге «Преодолей себя!» Москва, ФИС, 2003, 4-е издание с. 112–117).

А теперь назовем еще раз все три основных правила психогигиены: не страдать, всегда быть в хорошем настроении и своевременно отдыхать. Соблюдая их, мы обеспечиваем здоровое нормальное состояние своей нервно-психической сферы. Для людей с крепкой нервной системой характерны, в частности, следующие качества:

1. Правильное, адекватное восприятие любой информации.
2. Быстрая ее переработка (осмысление) с выходом в конкретный полезный результат.
3. Преобладание положительных эмоций и стремление поделиться ими с окружающими.
4. Высокая активность в делах с получением полезных результатов для себя и других.
5. Быстрый переход от бодрствования ко сну и ото сна к бодрствованию.

А теперь посмотрим, как приложимы три правила психогигиены в спортивной практике. Начнем с вопроса своевременного отдыха, восстановления сил. В связи с этим напомним вывод, сделанный отцом русской физиологической школы И. М. Сеченова при физическом утомлении в первую очередь и главным образом устают не работавшие мышцы, а нервные клетки головного мозга, посылавшие активизирующие импульсы к действовавшим мышцам. Следовательно, восстановительный процесс надо начинать с возвращения работоспособности головному мозгу.

Тут есть два направления. Первое – правильное питание. Дело в том, что нервные клетки питаются главным образом глюкозой. Но для того, чтобы глюкоза хорошо усваивалась клетками мозга, в организме должно быть достаточное количество витамина В1 (тиамина). В противном случае глюкоза, образно говоря, будет проходить через клетки мозга не задерживаясь, подобно воде сквозь сито. Сколько же надо глюкозы и витамина В1 в сутки для спортсменов? В среднем, около 50–60 граммов глюкозы и 50–60 миллиграммов тиамина, хотя, конечно, здесь возможны самые различные отклонения в обе стороны, определяемые спецификой вида спорта, возрастом спортсменов, их весом, периодом тренировочного процесса, близостью соревнований и т. д. В решении этого вопроса главные действующие лица – врачи команд и биохимики, располагающие на сегодняшний день большим набором рецептов специального рационального питания спортсменов.

Второй способ восстановления сил – отдых. Лучше всего в виде сна той максимальной длительности, которая допустима в данной конкретной ситуации. Так, борец-классик, олимпийский чемпион 1976 года в весе до 74 кг А. Быков мог погружаться в восстановительный самовнушенный отдых, – в своеобразный полусон, всего лишь на 30–40 секунд, взятых из минутного перерыва между схватками, пользуясь при этом первой формулой ПМТ. Стрелки-стендовики имеют возможность отдыхать-спать между сериями, по меньшей мере в течение 10–15 минут. Игровики могут отдыхать, погружаясь в глубокую самовнушенную дремоту между таймами, периодами на 3–5 минут и т. д. Причем не требуется каких-либо особых условий. Опытные в этом отношении спортсмены, используя,

например, психомышечную тренировку, могут хорошо отдохнуть даже сидя на шведской скамейке в позе «кучера на дрожках» (термин автора аутогенной тренировки И. Г. Шульца). А если появится возможность лечь, скажем, на мат или ковер, то лучшего и желать не надо. Так, в частности, отдыхали на протяжении допустимого по ситуации времени девушки-дзюдоистки, с которыми мне пришлось работать, к сожалению, лишь один сезон.

Умение за счет механизмов психической саморегуляции выключать головной мозг из напряжения и погружать себя в отдых-сон хотя бы на самое короткое время – очень важное умение, обеспечивающее такое необходимое качество, каким является чувство нервно-психической и физической свежести перед началом соревновательной борьбы.

Конечно, устают и мышцы. Но способы восстановления их работоспособности известны хорошо и применяются повсеместно: это различные тепловые и электропроцедуры, бани, массаж, барокамеры и т. п. Так что с уставшими мышцами на сегодняшний день умеют справляться достаточно успешно. Что же касается восстановления потенциала нервных клеток головного мозга, то это дело у нас все еще не получило должного внедрения в спортивную практику. Поэтому и приходится наблюдать все учащающиеся случаи перетренированности, особенно у юных спортсменов. Ведь нагрузки неуклонно растут, а правильное восстановление сил организовано далеко не лучшим образом.

Перейдем ко второму правилу психогигиены – быть всегда в хорошем настроении. Не перестает огорчать то упорное старание, с которым наши тренеры и спортсмены игнорируют это правило. Взять хотя бы фигурное катание на коньках, где так много элементов из арсенала искусства. Тут и прекрасная музыка, и красивые туалеты, и богатейшие возможности использования мимики и пантомимы, которые должны выражать тонкости душевных переживаний спортсменов. Ведь как сказал великий артист Ф. И. Шаляпин: «Жест есть движение души, а не тела».

Но часто ли мы видим счастливых улыбающихся фигуристов в те минуты, когда они соревнуются? Правда, есть такие, которые научены в нужный момент выжимать на своих лицах некое подобие улыбки, а некоторые всю программу катают с этими «приклеенными» улыбками, должныими изображать «несгибаемую» радость. И лишь на показательных выступлениях, когда уже нет гнета судейских оценок, спортсмены обретают естественное хорошее настроение, что сразу же делает их катание свободным, элегантным, выразительным, подлинно артистичным. Почему же такой же естественной артистичности, рожденной самой спецификой фигурного катания, нет в минуты соревнований?

Считаю, что главная причина здесь в изначально неправильном воспитании наших юных спортсменов. Их, что называется, с младых ногтей, начинают держать в ежовых рукавицах, которые маскируются под мягкость кошачьих лапок без когтей. Но когти то и дело выпускаются, прочно утверждая в душах будущих звезд чувство страха. И дети, вместо того, чтобы играя, постепенно подниматься по ступенькам к доступным им вершинам в спорте, с малых лет начинают тяжело трудиться, все время опасаясь того или иного неодобрения со стороны уставших, плохо оплачиваемых воспитателей,

а так же и со стороны родителей, многие из которых пытаются из талантливых детей сделать нечто вроде живой сберегательной книжки для своего и их материального обеспечения.

Однажды пришлось наблюдать за тем, как маленькие фигуристки, разминаясь, перед своеобразным микроэкзаменом делали прыжок, именуемый «двойной аксель», причем делали это вполне прилично. Но вот раздался властный голос председательши судейской комиссии: «Разминка окончена! На лед приглашается такая-то...». И малышки, которые еще несколько минут назад очень прилично выполняли этот прыжок, оказавшись перед суровым взором судей, начали падать одна за другой, как подкошенные.

Да что там маленькие девочки! Взрослые дяди, кто с ружьем, кто с пистолетом, а кто с луком, выходя на линию огня, тоже нередко начинали дрожать. Смешно и досадно смотреть на них. Ведь логичнее именно их самих, способных в любой момент выстрелить куда угодно, надо опасаться всем окружающим. А вооруженные спортсмены – вот пример нелепости! – сами боятся себя. Чего? Собственного ре-зуль-та-та! Почему? Так, увы, с малых лет воспитаны. Не знают или не хотят знать многие тренеры и спортсмены того, что только при хорошем настроении, когда организм функционирует особенно слажено и продуктивно, создаются условия для наилучшей реализации всего имеющегося опыта.

Даже в сборных командах страны мне ни разу не пришлось увидеть, чтобы на тренировках, а тем более на соревнованиях, специально создавалось хорошее, приподнятое, праздничное настроение. Когда же я сам пытался привнести элементы психической раскованности и радости в тренировочный процесс той или иной команды, то мои попытки встречались в лучшем случае с недоумением, чаще всего как «ненужные психологические выдумки».

Но все же однажды мне удалось достичь поставленной цели благодаря содействию незабвенной Е. М. Богдановской (1917–1987), которая полностью доверила мне психическую подготовку своей ученицы О. Дмитриевой, прыгавшей в воду с трехметрового трамплина. Правда, для того, чтобы приучить юную спортсменку (ей тогда было 14 лет) совершать каждый прыжок с улыбкой, потребовалось почти два года. Но именно улыбка – символ хорошего, праздничного настроения, способствовала тому, что прыжки стали обретать раскованность и элегантность. А это, по мнению многих, в частности, старшего тренера сборной СССР по прыжкам в воду Г. А. Бурова помогло ей снискать расположение очень строгих судей на Олимпиаде в Монреале в 1976 году, назвавших эту спортсменку лучшей из всех трех, представлявших команду СССР в этом виде спорта, хотя среди них была одна из самых сильных спортсменок мира тех лет. И тем не менее, несмотря на столь убедительный пример, наши ведущие прыгуны в воду все еще соревнуются с суровыми напряженными лицами, будто идут на тяжелейшее испытание, а не готовятся совершить красивый воздушный полет с высоты в искрящуюся голубую воду.

А вот за рубежом к этой стороне в спортивной деятельности относятся совсем по-другому. Даже такой рекордсмен по удалению с поля за грубую игру, как, знаменитый канадский хоккеист Фил Эспозито, и тот говорил так: «Во всех наших житейских делах, и не в

последнюю очередь в спорте, в жестком, а порой и жестоком хоккее нам всегда чуть-чуть недостает улыбки. Очень неприятно видеть надувшегося, как индюк, до неприличия мрачного в течение целого матча игрока, для которого на поле ничего не существует, кроме шайбы и чужих ворот. Я любил подурачиться на льду, а порой этим самым и немного усыплял бдительность соперника. Перед вбрасыванием, пока судья прицеливался шайбой в «пятак», я неожиданно спрашивал стоящего передо мной в боевой позе и отрешенного в этот миг от всего на свете игрока: «Что нового, дорогой? С каким счетом жена разрешила тебе сегодня проиграть?» После этого всегда выигрывал «вбрасывание» (Известия, 1989, 17 августа).

Еще пример. Волейболистки сборной США, прибывшие к нам на международный турнир памяти А. Чинилина, несмотря на ряд неприятностей (в том числе «утрата» части багажа в Челябинске), по свидетельству очевидца (Сов. спорт, 1990, 22 июня) «...провели мощную тренировку, причем каждая из спортсменок, как говорится, не жалела себя ни в физических упражнениях, ни в работе с мячом. Я наблюдал эту тренировку, и мне подумалось, глядя на «американскую работу»: да это же самоистязание! Но самоистязание это происходило с неизменными улыбками» (Разрядка моя – А. А.).

Давно пора нашим спортивным деятелям прочно уяснить – хорошее настроение – очень выгодное состояние! Именно в нем основная психическая база, обеспечивающая в значительной степени успех почти во всех делах. И несоблюдение данного правила психогигиены – всегда, несмотря ни на что, стремиться к хорошему настроению, – обязательно будет мстить его нарушителям теми или иными осложнениями и неприятностями. Как в сфере профессиональной деятельности, так и в плане личного здоровья.

Что же касается самого первого правила «Не страдать!», то здесь положение достаточно благополучное. Спортсмены в подавляющем большинстве люди мужественные, приученные спецификой их деятельности к всевозможным трудностям, неудачам, травмам, невзгодам и т. д. Поэтому страдания в их среде не в чести. На активно пострадавших смотрят не с сочувствием, а скорее, с осуждением: «Чего, мол, зря мучаешься? Терпеть надо!» А к умеющим преодолевать страдания относятся с большим уважением.

Конечно, бывают и такие тяжелые травмы, и такие обидные поражения, после которых оставаться не только в хорошем настроении, но и даже просто спокойным очень трудно. В таких случаях следует как можно скорее, чтобы не оказаться в плену долгих страданий, обратиться за помощью к соответствующему специалисту, среди которых психотерапевты стоят отнюдь не на последнем месте. И, уж, конечно, не стоит самостоятельно, не посоветовавшись с врачом, прибегать к различным успокаивающим лекарствам, а тем более не подобает «заливать горе» вином. Ведь любое химическое воздействие на страдающий мозг чревато самыми неожиданными последствиями.

А психотерапевты умеют освобождать от страданий, не прибегая к химии.

Перед лицом правила «не страдать!» в особом положении оказываются тренеры, которые, как показывает практика, намного уязвимее своих учеников. И непосредственное наблюдение за тренерами во время соревнований, и показ их лиц

по телевидению позволяет сделать вывод, что среди чувств, переживаемых ими, отрицательные эмоции стоят явно на первом месте. А это грозит неожиданным развитием любого из психогенных заболеваний. Очень верный вывод сделал в свое время журналист М. Блатин, когда писал: «И если во время борьбы за мяч получают ссадины и синяки спортсмены, то у тренеров шрамы больше – они остаются на сердце» (Комс. правда, 1975, 29 июля).

К сожалению, страдания нередко порождаются характером взаимоотношений в спортивной среде. Широко известны слова французского летчика и писателя Антуана де Сент-Экзюпери: «Единственная настоящая роскошь – это роскошь человеческого общения». Однако с этой «роскошью» в среде спортсменов и тренеров далеко не все благополучно. Возможно, что определенную роль здесь играет то обстоятельство, что спортсмены и тренеры, постепенно привыкая к всевозможным трудностям и страданиям разного калибра и содержания, не отдают себе отчета об их вредном воздействии на функции организма. И поэтому очень легко, подчас в виде шуток, обижают друг друга, конфликтуют между собой. Но ведь шутка шутке – рознь. И если после какой-нибудь из них один смеется во весь рот, а другому хочется плакать и он страдает, то это уже не шутка, а неприличие, а то и плохо завуалированное хамство. Шутить следует так, чтобы весело было и тому кто шутит, и тому над кем решили подшутить.

Встречаются, к сожалению, и такие люди, которые испытывают своеобразное удовольствие от того, что сделают другим плохо, причинят какую-либо неприятность. Они постоянно противопоставляют свое «я» всем остальным. А ведь такой нездоровый, можно сказать, патологический эгоизм в любых его проявлениях всегда ведет к искажению нормальных добрых взаимоотношений в спортивном коллективе, создает почву для легкого возникновения конфликтных ситуаций. Главная причина здесь – низкая нравственная культура, непонимание того основного положения, что для общей пользы необходимо поступиться личными интересами ради благополучия всех. Ведь главной силой, цементирующей здоровые, гармоничные межлюдские отношения, является добро!

Подчас сами тренеры становятся причиной возникающих конфликтов. Некоторые из них чересчур заласкивают своих учеников, и те, как говорится, начинают «садиться на голову» своим воспитателям. Сколько раз приходилось видеть, как совсем юное существо, возомнившее себя «спорт-звездой», фыркает на замечания своего учителя, и, повернувшись к нему спиной, уходит, а он кричит вдогонку, давая то или иное указание. Будь моя воля, я бы категорически запретил в целях воспитания разговаривать с учениками, если они становятся к учителю спиной. Это, во-первых, просто неприлично, а во-вторых, мешает работе, так как не позволяет тренеру определить по выражению лица спортсмена, насколько хорошо он понял сказанное. В учениках с их первых шагов необходимо воспитывать чувство уважения к учителю. В противном случае процесс обучения всегда будет чреват различными осложнениями.

Вот пример, демонстрирующий пренебрежение к уважению там, где оно могло бы очень украсить взаимоотношения между спортсменами и тренерами. Научились мы у японцев борьбе дзюдо. И с легкостью, достойной лучшего применения, отказались от обязательного правила в поведении, принятого у родоначальников этого вида борьбы. Правило это,

именуемое «рей», заключается в том, что ученик после каждого замечания тренера, кладет ладони на бедра и с полупоклоном тихо говорит: «Спасибо, учитель!» У нас это правило почему-то было расценено как проявление чуть ли не низкопоклонства и беззаботно ликвидировано. На тренировочных сборах ритуал «рей», совершаемый одновременно членами всей команды и взаимно тренерами, можно наблюдать лишь на построениях, перед общей тренировкой и после ее завершения. Но процедура эта имеет скорее лишь внешний характер, так как проводится без подключения того обязательного чувства взаимного душевного уважения, без которого теряется высокая сущность ритуала «рей».

Но ведь, какое большое воспитательное и дисциплинирующее воздействие заложено в постоянном и неукоснительном соблюдении столь внешне немудреного, однако полного глубокого смысла, ритуала! Благодарить за добро, а совет тренера, как правило, несет добро, вот что следует прочно внедрить в практику отношений не только среди дзюдоистов, но и в любом виде спорта. Такая привычка – всегда благодарить друг друга за доброе дело, способствует возвышению душевного настроя и спортсменов, и тренеров, делает их взаимоотношения высокоуважительными и поэтому максимально продуктивными. А это тоже служит защите мозга от воздействия различных отрицательных эмоций, легко возникающих там, где нет взаимного доброго отношения. Причем не только ученику полагается благодарить учителя. И тренер, если поблагодарит своего воспитанника за старательное отношение к их общему делу, тоже поступит очень правильно.

Есть категория тренеров, которых называют «диктаторами». Подчас они весьма жесткие диктаторы. Спортсмены таких не любят. Они их только боятся, а в глубине души, как правило, ненавидят и презирают. И терпят до поры до времени в силу печальной необходимости, в силу материальной и социальной зависимости. Таким образом, тренеры-диктаторы являются источником порождающим в спортивном коллективе множество отрицательных эмоций, что способствует возникновению разного рода страданий. И хотя первое правило психогигиены «Не страдать!», то есть всегда уметь не поддаваться страданиям как чувству, вредному для организма, все же гораздо правильнее создавать такую психологическую атмосферу, в которой не будет места для причин порождающих страдания. Следовательно, тренеры-диктаторы своим стилем работы нарушают одно из основных правил психогигиены, что всегда так или иначе мстит за себя. В командах возглавляемых подобными руководителями, существует постоянно тлеющая искра для возникновения всевозможных конфликтов, для вспышек активного сопротивления диктату. Это мы и наблюдаем в последние годы, когда провозглашенная демократия и гласность позволили многим распрямить долго согбенные спины и в полный голос заговорить о том, «что такое хорошо, и что такое плохо» в нашей спортивной действительности.

Справедливость требует сказать, что и среди спортсменов встречаются такие (и не так уж редко!), которые способны довести, что называется, до белого каления даже самого доброго и терпеливого тренера. Тут уж воспитателям следует как можно скорее обращаться за помощью к психологам или психотерапевтам, не откладывая конфликт в долгий ящик и не стесняясь того неумения, которое они, тренеры, возможно, допустили в отношениях со своими подопечными. Ведь воспитание, а тем более

учеников с трудным характером, дело очень непростое, чему в наших институтах физкультуры будущих педагогов учат явно недостаточно. И так грустно бывает видеть талантливого тренера и не менее одаренного спортсмена, которые днями не разговаривают друг с другом, а то и вовсе расходятся навсегда.

В идеале спорт призван играть в жизни общества очень важную и высокую роль, направленную на оздоровление и гармонизацию личности граждан. Такую роль, которую ему отводил Пьер де Кубертэн, возродивший в наше трудное время традиции древних Олимпийских игр. В своей знаменитой «Оде спорту», он, в частности, писал о том, что спорт – это наслаждение, что он – мастер гармонии, особенный, необычайный зодчий, чей строительный материал – человек в движении; спорт – это благородство, радость, ликование, что он врачует душевные раны, встает на пути недугов, извечно угрожающих людям, спорт – это прогресс, способствующий совершенству человека – самого прекрасного творения природы. Спорт – это мир, он устанавливает хорошие, добрые, дружеские отношения между народами и собирает молодость: наше будущее, нашу надежду, – под свои мирные знамена. И еще много прекрасных, возвышающих душу слов, сказано в этой «Оде» во славу спорта.

Но очевидно понимая, что достижение в спортивной среде идеалов высокой духовности – дело непростое и долгое, Пьер де Кубертэн выдвинул замечательную идею – соединить все самое хорошее, что есть в спорте самым хорошим, чем славно искусство. Сознательно упрощая положение дел, он связывал спорт с «телом», а искусство – с «разумом». В 1906 году, выступая в Париже на специальной конференции, посвященной этой проблеме, он говорил так: «Мы должны заново объединить узлами законного брака давно разведенную пару – Тело и Разум. Их взаимопонимание длилось долго и было плодотворным (На олимпийских играх в древности – А. А.). Но неблагоприятные обстоятельства разлучили их. Наша задача – снова соединить их. Искусство должно участвовать в современных олимпиадах. Искусство должно быть связано с практикой спорта, чтобы из этого получилась взаимная выгода...».

Идея объединения Тела и Разума как базы для духовного возвышения спортсменов и тренеров получила развитие и в нашей стране благодаря усилиям доктора философских наук профессора В. И. Столярова. Владислав Иванович стал инициатором создания творческого координационного Центра спортивно-гуманистического движения в СССР и разработал проект действий под названием «Спарт», в котором изложены пути, направленные на синтез спорта и культуры. Этот проект получил поддержку президента МОК Х. А. Самаранча, и, как говорится, дай Бог, чтобы это замечательное и полезное дело набирало силу и успешно развивалось из года в год. Ибо нет никаких сомнений, что в синтезе спорта и искусства заложены огромные возможности по укреплению нервно-психического здоровья и тренеров, и спортсменов.

Представление о высокой гармонии в сочетании души и тела сформировалось задолго до нашей эры, еще в античном мире. Так, в Древней Греции существовало понятие о калосагати как об идеале физического и психического совершенства человека (от слов «калос» – прекрасный и «агатос» – добрый). Стремление к такому идеалу свойственно человечеству во все времена его истории. Только, к большому сожалению, не всегда и не везде есть условия для практической реализации подобных идеалов.

Несколько слов о специфике работы с детьми-спортсменами

Идя на занятие с детьми-спортсменами необходимо в первую очередь настроить себя на очень доброе отношение к ним. Дети весьма чутко ощущают психоэмоциональное состояние педагога. И если он придет не с добром, а предположим, в раздраженном состоянии, тем самым сразу же нарушится тот взаимодобрый контакт, который столь необходим для успешной работы.

Но бывает и так, что несмотря на доброе отношение, кто-то из учеников ведет себя плохо, мешает работе. У педагога возникает естественное желание одернуть или как-то наказать его. Но этого не надо делать. Ибо есть правило – «тренер не раздражается, а спокойно анализирует». Возможно у нарушителя дисциплины какие-то личные неприятности – то ли отец пьет и обижает мать, то ли подрался с ребятами во дворе, – после чего очень трудно держать себя в руках. Педагог в таких случаях должен мягко попросить не мешать общей работе, а после тренировки оставить нарушителя, разобраться в причинах плохого поведения, дать необходимые советы и попросить впредь не нарушать дисциплины. К мешающим работе тренер должен относиться, как врач к больным.

Если все же возникнет необходимость наказания нарушителя дисциплины, то определять наказание лучше не самому тренеру, а поставить вопрос перед коллективом занимающихся. Предположим: такой-то поступил плохо, предлагаются такие-то варианты наказания: отлучить от тренировок на одно-два-три занятия, или не допустить до соревнования и т. д. Наказание определяется большинством рук, поднятых за тот или иной его вариант. Мнение коллектива товарищей воздействует на провинившихся, как правило, сильнее, чем даже резкое замечание тренера.

Есть так называемые тренеры-диктаторы. Специальные исследования показали, что у их учеников спортивные результаты растут медленнее, чем у тренеров-демократов. Это вполне объяснимо. У последних, на занятиях преобладает хорошее настроение и не возникает чувства страха. А это крайне важно – с первых шагов на занятиях вести беспощадную борьбу со страхом. Ибо это чувство мешает успешной деятельности и унижает человека.

Идя на тренировку педагог должен ответить себе на три вопроса: кого иду учить, чему буду учить и как буду учить? Сложнее всего здесь ответить на третий вопрос, так как он связан с умением овладеть вниманием учеников, и только при этом условии тренировка будет идти продуктивно. А что привлекает внимание? То, что интересно. Следовательно надо расположить материал занятия так, чтобы он чем ближе к завершению тренировки был все более и более интересным.

Что интересно детям? Конечно, не сухие нравоучения, а игра! Поэтому целесообразнее учить мастерству в игровой манере, в которой должны быть элементы доброжелательной соревновательности. Неплохо приготовить для победителей, кроме торжественного одобрения, еще и какую-нибудь самую простую карамельку. А проигравших следует обязательно ободрить и сказать, что если будут тренироваться старательней, то

обязательно победят в следующий раз. При такой организации тренировок у всех создается хорошее настроение – психоэмоциональная база успешной деятельности. И почаще хвалите детей. Это на них действует благотворно. Но конечно нельзя допускать, чтобы они, как говорится, садились на голову. Между педагогом и учениками должна всегда сохраняться соответствующая дистанция.

Игра – это движение. В игре детям свойственно торопиться, что нередко ведет к неверному выполнению тех или иных элементов спортивной техники. Поэтому с первых шагов надо приучать их к точным движениям. Ибо грязные движения оставляют в памяти такие же следы, после чего потом потребуется немало времени и усилий, чтобы вытеснить их из памяти и заменить мысленными образами точных движений.

Почему-то немало тренеров, делая замечания, начинают их с отрицательной частицы «не». Например, «не выпячивай живот», «не сутулься» и т. п. Хотя согласно правилам педагогики указания следует формулировать в утвердительном варианте, показывающем, что и как надо делать. Например: «втяни живот», «расправь плечи» и т. д. Это правило надо обязательно соблюдать при работе с детьми, особенно маленькими, которым далеко не всегда ясно как перевести «не» в правильное действие.

Нередко у детей-акселератов развитие сердечной мышцы отстает от роста мышечной массы, что не позволяет проводить с ними интенсивные тренировочные занятия. Для контроля за переносимостью нагрузок мною предложена «сессо-статическая проба». Проводится она так: подсчитывается пульс в положении «сидя» и сразу же в положении «стоя». Для большей точности пульс лучше подсчитывать за 15 секунд и полученную цифру умножать на четыре, или, что проще – за 6 секунд, и к полученной цифре прибавлять ноль, так как пульс оценивается числом сердечных сокращений за одну минуту. Разница в пульсе между двумя положениями не должна быть больше 12 ударов в минуту. Превышение этой цифры, особенно значительное, говорит о каком-то неблагополучии в здоровье и требует обращения к спортивному врачу.

Тренеры, работающие с детьми должны не только учить их элементам спортивной деятельности, но и одновременно обязательно воспитывать, взяв за основу хотя бы те пять правил «спортивной воспитанности», о которых рассказано в главе «Патология».

И если говорить о нашем времени в нашей стране, то лучшим подспорьем в достижении высокой телесной и душевной гармонии могут стать регулярные занятия посильным спортом (или физической культурой) с обязательным подключением возможностей, заложенных в методе психической саморегуляции. Те, кто систематически сочетает первое и второе в своем повседневном обиходе, давно убедились на собственном опыте, что это действительно так. Психическая норма – великое благо, основа для счастливой творческой жизни, и не надо жалеть ни сил, ни времени, чтобы всегда, несмотря ни на что, сохранять такую норму.

Завершив лекцию о норме очень полезно провести заключительное в этот день занятие самогипнозом, попросив слушателей заранее подготовить мысленный образ, способный вызвать хорошее настроение, с тем, чтобы поместить этот образ на место экрана и

сосредоточить на нем спокойное внимание. Затем измерить частоту пульса за шесть секунд и начать погружение в экранное состояние, соблюдая правила, изложенные выше. Уйдя в экранное состояние и поместив мысленный образ хорошего настроения (который у каждого, естественно, сугубо личный) в фокус спокойно сосредоточенного внимания, следует как бы «пропитать» себя всего лишь в течение одной минуты хорошим настроением, затем снова измерить частоту пульса за шесть секунд, сделать глубокий вдох, потянуться всем телом и встать на ноги. Практика показывает, что если проводить такую процедуру ежедневно по 3–5 раз, то уже через неделю-вторую пульс в конце самогипноза станет чаще на 20–30 ударов, что будет говорить о благотворном влиянии хорошего настроения на состояние организма, в частности на функции центральной и вегетативной нервной системы.

3-й день занятий – «Мобилизация»

Перед изложением сущности мобилизации на соревновательную борьбу, полагается кратко повторить содержание предыдущей темы: О психической норме и ее обретении, а затем приступить к практическому освоению очередной формулы ПМТ, которая затем станет самой первой. Ее содержание: «Я расслабляюсь и успокаиваюсь». Она изучается в последнюю очередь потому, что легче осваивается после овладения расслаблением и согреванием мышц рук, ног и лица.

Выполняется первая формула так: при мысленном произнесении местоимения «я» делают глубокий вдох и одновременно, приблизительно вполсилы напрягают, как бы потягиваясь, все мышцы тела сразу: сжимают пальцы в кулаки, стопы берут на себя так, чтобы напряглись мышцы бедер и таза, втягивают живот, плечи подтягивают к ушам, чтобы напряглись мышцы шеи, а также нахмуриваются, сжимая зубы и губы. После задержки на высоте вдоха напряжения мышц в течение 2–4 секунд, производится мгновенный сброс напряжения, и на фоне спокойного замедленного выдоха промышляют глагол «рас-слаб-ля-юсь...». Затем на легком вдохе подключают союз «и...», а на замедленном спокойном выдохе используют слово «ус-по-ка-и-ва-юсь...».

Внимание здесь распределяется так: сначала оно (при «я...») на лице, затем вместе со словом «расслабляюсь» медленно как бы просматривает все мышцы, проверяя степень их расслабления. При союзе «и...» оно снова на лице, а со словом «успокаиваюсь» направляется к тому месту в организме, которое наиболее беспокоит в данный момент и останавливается над ним, подобно светлomu пятну от фонарика. Если, предположим, ноет больной зуб, то останавливая над ним спокойно сосредоточенное внимание и промышляя одновременно слово «успокаиваюсь» можно добиться уменьшения чувства боли. В тех же случаях, когда ничто конкретно не беспокоит, внимание полагается останавливать над областью сердца, которое более остро, чем другие органы, реагирует волнением на всевозможные физические и психические нагрузки. Прочно связав чувство успокоения с деятельностью сердца, вы сможете хорошо помочь ему успокоиться в ситуациях, вызывающих чрезмерное волнение. И третий вариант – внимание фиксируется на экране успокаивающего цвета.

Итак, с новым словом «успокаиваюсь» можно связать три различных мысленных образа.

Один из них направлен на нейтрализацию каких-либо неприятных ощущений, второй способствует успокоению сердечной деятельности, а третий связан с экраном успокаивающего цвета. Умение после расслабления всех мышц сразу же, за несколько секунд обретать экранное состояние головного мозга свидетельствует об очень высокой степени овладения самогипнозом. Так что на первых порах внимание при слове «успокаиваюсь» лучше останавливать над областью сердца, что поможет успокоить его, если какая-либо травмирующая ситуация вызовет учащенное сердцебиение, или над тем местом в организме, которое наиболее часто беспокоит.

Первую формулу промышляют обычно дважды, причем во второй раз можно без предварительного напряжения мышц. Позже, у хорошо тренированных людей формула «я расслабляюсь и успокаиваюсь» как бы вбирает в себя все остальные формулы, направленные на расслабление и согревание мышц, и лишь за счет использования только ее одной можно, что называется, мгновенно ввести себя в экранное состояние, качество которого и подскажет вам – насколько ваш мозг готов (или не готов) к проведению дальнейшего самогипноза.

Последуем дальше. Надо сказать, что формулы типа «мои руки расслабляются и теплеют» являются предварительными – на них учатся переводить мысленные образы из головного мозга в физические ощущения расслабленности и тепла в мышцах. Когда же эти процессы обретут легкую реализуемость, предварительные формулы заменяются на окончательные. Пример окончательной формулы – «мои руки полностью расслабленные... теплые... неподвижные...». Нетрудно заметить, что если в предварительных формулах процессы расслабления и согревания только идут и ощущаются каждым в меру его способностей и тренированности, то в окончательной формуле эти процессы фиксируются как полностью достигнутые. Причем добавляется новое слово – «неподвижные», мысленный образ которого лучше всего связать с представлением чувства приятного оцепенения в называемых мышцах.

Каждую предварительную формулу можно промышлять по 2-4-6 раз подряд, а окончательные достаточно по одному разу, но очень неторопливо, даже в специально замедленном темпе и, конечно, с соответствующими интонациями. Если же, например, слово «успокаиваюсь» промышлять быстро и бодрым тоном, то никакого полезного эффекта не получится.

А теперь соберем воедино все формулы данной методики самогипноза:

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь...
2. Мои руки расслабляются и теплеют...
3. Мои руки полностью расслабленные... теплые... неподвижные...
4. Мои ноги расслабляются и теплеют...
5. Мои ноги полностью расслабленные... теплые... неподвижные...

6. Мое лицо расслабляется и теплеет...

7. Мое лицо полностью расслабленное... теплое... неподвижное...

8. Состояние приятного (глубокого) покоя...

На неторопливое мысленное проговаривание всех 8 формул требуется 5–7 минут и всего лишь 3–4 минуты на сокращенный вариант, состоящий только из 7 окончательных формул. Но и эти формулы, по мере накопления опыта, можно свести к трем:

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь...

2. Все мои мышцы полностью расслабленные... теплые... неподвижные...

3. Состояние глубокого покоя...

И совсем отлично уметь обходиться только двумя формулами: первой – «Я расслабляюсь и успокаиваюсь...» и последней – «Состояние глубокого покоя...». С их помощью можно за 15–30 секунд снять чрезмерное напряжение в головном мозгу, возникающее в момент дистрессовых, то есть травмирующих психику ситуаций. И этим самым спасти себя от многих тяжелых осложнений, именуемых психогенными заболеваниями (порожденными психическими причинами), к которым, в частности, относятся гипертонические кризы, инсульты, инфаркты миокарда, язвенное поражение желудка и двенадцатиперстной кишки, экзема и ряд других.

Если нет необходимости решать какие-либо специальные задачи, о которых речь пойдет ниже, то после формулы «состояние приятного (глубокого) покоя» занятие самогипнозом полагается завершать так: сохраняя «экранное» состояние головного мозга, мысленно проговорить следующие формулы – «Я отдохнул (ла) и успокоился (лась)... Самочувствие хорошее...».

В тех же случаях, когда необходимо сразу же приступить к какому-нибудь делу, следует использовать несколько иные формулы:

1. Состояние приятного (глубокого) покоя...

2. Весь мой организм отдыхает... (повторить несколько раз).

3. И набирается сил... (повторить несколько раз).

4. Самочувствие хорошее! Самочувствие отличное!

5. С удовольствием приступлю (переяду) к очередным делам!

Два уточнения. Первое – чтобы формулы «самочувствие хорошее», а тем более «самочувствие отличное!» действительно вызвали соответствующий эффект, необходимо заранее

создать мысленный образ такого самочувствия – представить или вообразить себя в своих самых хороших психофизических качествах и буквально «пропитывать» себя этими качествами в момент использования данных формул. Этот процесс – представление себя в нужных качествах при сохранении экранного состояния головного мозга именуется в системе самогипноза медитацией (медитацией в точном значении этого слова, ибо под нею подчас понимают и размышления в обычном бодрствующем состоянии, что неправильно). Без медитирования в сноподобном гипноидном состоянии слова о хорошем самочувствии не помогут организму обрести желаемое, то есть останутся пустым звуком. Заниматься медитированием следует до тех пор, пока не возникнет нужный результат, на что, в среднем, уходит от 10–20 секунд до 1–2 минут – все зависит от степени тренированности.

Второе уточнение – промысливая формулу «С удовольствием приступлю (перейду) к очередным делам!» надо обязательно максимально точно представить то конкретное дело, которым предстоит заняться и настроиться очень оптимистично на его выполнение и завершение. Такой самонастрой всегда облегчит решение очередных задач, даже, если, к примеру, предстоит визит к зубному врачу.

Как после обычного завершения занятия самогипнозом, заканчивающегося формулами «я отдохнул (ла) и успокоился (лась)...» «самочувствие хорошее...», так и после формул, подготавливающих к предстоящим делам, следует неторопливо потянуться всем телом, сделать несколько глубоких вдохов, встать на ноги и произвести ряд любых легких разминочных упражнений. А затем включиться в жизнь.

Вот и весь курс азбуки самогипноза. В процессе овладения им осваиваются два главных психофизических фактора, лежащих в его основе: погружение себя в контролируемое сознанием сноподобное гипноидное, в «экранное» состояние головного мозга, когда он обретает повышенную восприимчивость к вводимой в него информации, а затем оперирование (медитирование) в таком состоянии теми словами и их мысленными образами, которые необходимо заранее подобрать для решения «той или иной конкретной задачи.

Экранное состояние головного мозга играет роль своеобразной стартовой площадки. С нее, используя соответствующие правила, можно отправляться на решение самых различных задач. Рассмотрим же теперь те из них, которые являются наиболее актуальными как для спортивной деятельности, так и для повседневной жизни.

Самая главная задача, определяющая основную тему этой книги – ознакомить с тем как выполнять предельно качественно те или иные движения из арсенала спортивной техники. Так вот для решения этой задачи, но теперь уже с помощью самогипноза, следует, как всегда, заранее подобрать и уточнить мысленные образы нужных движений, а затем «пропускать» их через мозг, находящийся в экранном, в гипноидном состоянии. Такая процедура позволяет намного прочнее закреплять в памяти спортсменов совершенствуемое движение. И с этого момента идеомоторика становится уже гипноидеомоторикой.

Гипноидеомоторику сравнительно просто использовать в тех случаях, когда надо

придать высокую точность какому-либо элементу спортивной техники, например, в гимнастике, фигурном катании, прыжках в воду, синхронном плавании, то есть в тех видах спорта, которые именуется сложнокоординационными.

Сложнее заниматься гипноидеомоторикой в циклических, игровых, в скоростно-силовых видах спорта. Но и здесь она способна оказать весьма существенную помощь, например, в умении «терпеть», сохраняя высокую технику бега в конце стайерских дистанций, когда ноги «наливаются свинцом»; или в точности бросков мяча по кольцу в баскетболе; или в безошибочном выполнении «рывка» штангистами.

Самое сложное в гипноидеомоторике – медитировать нужными образами движений, сохраняя снопоподобное, гипноидное, «экранное» состояние головного мозга. Ибо нередко с началом медитации происходит возврат в обычное бодрствование. Но и эта трудность преодолима. Практика показывает, что те, кто овладевает гипноидеомоторикой, пересаживается, образно говоря, с телеги на автомобиль, то есть намного скорее и успешнее начнут достигать желаемой цели, а следовательно, и высоких результатов на соревнованиях. Так что не надо опускать руки при первых неудачах – сразу хорошо не всегда и не у всех получается. Но, как говорится, дорогу осилит идущий.

Надо сказать, что экранное состояние головного мозга можно использовать не только для занятий гипноидеомоторикой. Есть еще целый ряд задач, специфичных для современного спорта (да и для повседневной жизни), которые лучше решать с помощью самогипноза. И раз вы уже познакомились с этим мощным средством помощи самим себе, есть полный резон рассказать и о других возможностях применения самогипноза.

Своевременный отдых. В связи с огромными физическими и психическими нагрузками, которые переносят современные спортсмены у них нередко развивается состояние хронической усталости. Одна из главных причин ее возникновения – несвоевременное и недостаточное восстановление затраченных сил. Все еще, восстанавливая, используют такие общеизвестные средства, как баня и массаж, разные физиотерапевтические процедуры и всевозможные питательные смеси. Конечно, полезность этих средств отрицать не приходится. Но ведь еще в прошлом веке отец русской физиологической науки И. М. Сеченов доказал, что при физическом утомлении устают в первую очередь не мышцы, а нервные клетки головного мозга, посылающие активизирующие импульсы к работающим мышцам. Без этих активизирующих импульсов из мозга ни одна мышца не начала бы действовать. Следовательно для полноценного восстановления сил необходимо регулярно давать своевременный отдых головному мозгу.

Практика показала, что самогипнотический сон может давать пользу, будучи даже весьма кратким. В частности борец-классик олимпийский чемпион 1976 года в Монреале Анатолий Быков, пройдя у меня обучение самогипнозу, мог уходить в снопоподобное состояние на 30–40 секунд из минутного отдыха, который в те годы давался дважды между тремя 3-минутными схватками. И это, по словам спортсмена, сказанными им на всю страну по телевидению, давало ему настолько хорошее восстановление сил, что он сохранял их и успешно вел борьбу до самых последних секунд соревнований.

Сошлюсь на другой личный опыт. Несколько лет назад мне пришлось работать с девичьей сборной СССР по дзюдо, руководимой А. В. Яковлевым. Все спортсменки сразу после тренировок ложились на татами и под воздействием моих слов (их затем записали на пленку) погружались в состояние глубокого психического и физического успокоения, переходившего у многих в своеобразный сон. После чего вставали отдохнувшими, свежими, с хорошим настроением. Такая процедура, длительностью, в среднем в 10–12 минут, проводилась после каждой тренировки, то есть дважды в день и полностью обеспечивала восстановление сил. Поэтому у этих девушек никогда не наступало переутомления, хотя нагрузки были более чем достаточными. А вот во взрослой женской сборной тревожные симптомы переутомленности наблюдались не так уж редко.

Считаю, что очень полезно (после обучения самогипнозу) проводить восстанавливающий сон-отдых в любом виде спорта, как для спортсменов, так и для тренеров. Надо только правильно оценивать специфику тренировочных и соревновательных нагрузок и подобрать условия, в которых можно осуществлять соответствующее восстановление.

И несколько слов о восстанавливающем питании. Дело в том, что клетки головного мозга «едят» главным образом глюкозу. Ее при интенсивных нагрузках нужно в среднем 50 граммов в сутки, которые содержатся в 100 граммах сахара, чья вторая половина – фруктоза. Но глюкоза хорошо усваивается лишь при наличии в организме витамина В1 (тиамина), суточная доза которого для высококвалифицированных спортсменов около 50 миллиграммов.

Ночной сон. Хороший ночной сон тоже очень важный фактор в деле восстановления сил. Известно, что немало спортсменов страдают от его нарушений, особенно перед ответственными соревнованиями, когда чрезмерно возбуждающие мысли о предстоящей борьбе не дают спокойно заснуть. Для погружения в спокойный ночной сон предлагаются следующие формулы самогипноза, которые, полагается подключать после достижения экранного состояния головного мозга. Но можно обойтись и без проверки своего состояния экраном успокаивающего цвета, если по ходу неторопливого выключения мышц возникнет как бы само по себе чувство дремотности. Тогда сразу же, не доходя до формулы «состояние приятного (глубокого) покоя», нужно переходить на формулы сна:

1. Появляется чувство сонливости...
2. Сонливость усиливается... усиливается...
3. Становится все глубже и глубже...
4. Приятно темнеет в глазах...
5. Всё больше и больше...
6. Наступает сон... сон... сон... спокойный сон... глубокий сон... непрерывный сон...

В последнюю формулу, в случае необходимости, можно вставить слова, определяющие время пробуждения, например, «сон до 7 утра...». При этом нужно представить на

часах, которыми обычно пользуетесь, положение стрелок, показывающих семь часов. Такую формулу – «сон до 7 утра» с мысленным образом стрелок, показывающих это время, необходимо «пропустить» через засыпающий мозг несколько раз. И спокойно проваливаться

в сон. Так называемые биологические часы, заложенные в нас природой, разбудят в намеченный срок, ну, может быть, с отклонением в ту или иную сторону на несколько минут. Здесь, как и повсюду, точность результата зависит от степени тренированности и накопленного опыта.

Очень важная деталь – никогда не старайтесь заснуть. Старание – это всегда определенное напряжение нервно-психической сферы, которое лишь разгоняет сон. А его надо завлечь, заманить в сети клеток головного мозга. Поэтому формулы сна полагается использовать очень медленно, по нескольку раз каждую. И ни в коем случае не проверять – наступает ли эффект, или нет? Если же, промышлявая, например, формулу «сонливость усиливается... усиливается...» начнете анализировать – усиливается сонливость, или нет? – этим самым вы напрочь разрушите ход засыпания. Формулы сна следует использовать без какого-либо контроля, на чувстве абсолютной веры в конечный успех. Тогда сон овладеет вами так, что вы даже не заметите момента его наступления.

Мысленные образы здесь должны определяться экраном успокаивающего цвета, который с каждой очередной формулой должен становиться все темнее и темнее, переходя, например, от голубого в темно-голубой, затем в насыщенно синий и т. д. так, чтобы к формуле «приятно темнеет в глазах» плоскость экрана стала бы очень темной, даже черной. При этом, как правило, наступает весьма приятное ощущение своеобразного погружения в «темный туман», в чувство «внутренней тишины».

И еще одна деталь. Перед уходом в ночной сон рекомендуется вспомнить о всем хорошем, удачном и приятном, что было за день. Тогда будут преобладать сновидения, окрашенные положительными эмоциями, что тоже весьма полезно. А при высокой тренированности в деле засыпания можно даже заказывать самим себе содержание будущих сновидений.

Активизация. В ряде случаев, особенно у людей с пониженным артериальным давлением, после отдыха, а тем более после глубокого сна, не сразу возникает отчетливое ощущение бодрости, мешает состояние расслабленности, не хочется включаться в активную деятельность. Избавиться от этого помогут специальные формулы самогипноза, называемые «активизирующими». Познакомьтесь с ними:

1. Состояние приятного покоя...
2. Весь мой организм отдыхает...
3. И набирается сил...
4. Уходит чувство расслабленности и неподвижности из рук... из ног... туловища... шеи... лица...

5. Все мышцы моего тела отдохнувшие... легкие... сильные!
6. Дыхание углубляется...
7. Становится все глубже и глубже!
8. По телу пробежал приятный озноб! Как после прохладного душа!
9. Сонливость рассеивается!
10. Сонливость полностью рассеялась!
11. Голова отдохнувшая, ясная!
12. Самочувствие отличное! Я полон энергии!
13. С удовольствием перейду к очередным делам!
14. Встать!

Скомандовав себе «Встать!», надо сразу же подняться на ноги и походить две-три минуты, делая активные разминочные движения. И здесь, чтобы слова «Самочувствие отличное! Я полон энергии!» оказали соответствующее воздействие на организм, необходимо, как было сказано выше, создать заранее точные мысленные образы этих качеств. Только тогда желаемое состояние будет успешно достигнуто.

Формула «По телу пробежал приятный озноб!» предназначена для людей с пониженным артериальным давлением. Если же оно нормально, ее можно не использовать. Иногда после самоуспокоения в мышцах появляется чувство тяжести. Чтобы снять его нужно в процесс активизации добавить формулу – «уходит чувство тяжести из таких-то мышц» и включить ее сразу после формулы № 4.

Формулы активизации, в противоположность успокаивающим формулам, полагается промысливать с постепенным убыстрением, с чувством нарастающей бодрости, с интонациями, направленными на достижение приятного активного самочувствия. Количество повторений определяется состоянием занимающегося самогипнозом, обычно же достаточно двухкратного, а то и однократного промысливания каждой формулы.

Надо сказать, что предложенные формулы активизации не являются непререкаемыми. Люди, хорошо овладевшие процессом самопогружения в состояние покоя, затем вполне успешно начинают сами создавать для себя различные формулы, направленные на достижение нужных лично им качеств, в том числе и состояния высокой психофизической активности.

Хорошее настроение. Давно уже установлено, что хорошее настроение способствует оздоровлению всего организма, в то время как страдания нарушают нормальное течение психических и физических процессов. Следовательно, быть в хорошем настроении –

полезно, а страдать – вредно. Так вот с помощью самогипноза можно всегда иметь хорошее настроение, несмотря ни на что! Для этого необходимо заранее подготовить несколько, так сказать, «слайдов», мысленное созерцание которых, особенно при экранном состоянии мозга, способно всегда вызывать хорошее настроение. Содержанием таких слайдов могут быть образы любимых людей, прекрасные пейзажи, вдохновляющие мелодии, рыбная ловля или какие-либо другие радующие занятия. Необходимо иметь целый набор самых различных мысленных образов, порождающих хорошее настроение, и вводить их в мозг, подобно тому, как слайды вставляются в проекционные устройства. А затем удерживать эти мысленные образы в фокусе спокойно сосредоточенного внимания одну-две-три минуты – чем дольше, тем лучше. То есть удерживать до тех пор, пока эти мысленные образы, породившие хорошее настроение, не станут прочно доминирующими в вашем сознании.

Ведь хорошее настроение защищает мозг, а следовательно, и весь организм от так называемых дистрессовых, то есть, вредных, опасных для здоровья воздействий. Поэтому, если вы оказались в дистрессовой, вызывающей страдание, ситуации, надо сразу же, не теряя ни минуты, использовать первую формулу самогипноза – «Я расслабляюсь и успокаиваюсь» и с ее помощью освободить мозг от чрезмерного психического напряжения, которое уйдет из мозга по каналам расслабленных мышц. Первая формула выведет вас, образно говоря, из-под действия электротока, из зоны обжигающего огня и этим самым прекратит разрушающее воздействие на здоровье дистрессовых ситуаций. Возможно, что первую формулу придется повторить несколько раз подряд, но даже если вы не сможете войти в экранное состояние, все равно сфокусируйте внимание на каком-либо образе, дающем вам хорошее настроение. И обязательно улыбнитесь!

Улыбка – великая помощница в деле обретения и утверждения хорошего настроения. Она закрепляет, как бы цементирует его и позволяет сохранять хорошее настроение дольше и лучше. Пусть на первых порах улыбка будет несколько искусственной – всё равно надо улыбаться, и она перейдет в естественную. Ведь мимические мышцы, осуществляющие улыбку посылают в мозг импульсы, порождающие положительные эмоции, а они в свою очередь становятся основой хорошего настроения. Так возникает спасительная взаимосвязь – от мышц лица к головному мозгу, а от него к общему хорошему самочувствию.

«Улыбайтесь, несмотря ни на что, обязательно улыбайтесь!» – эта рекомендация американских психологов, сформулированная в начале тридцатых годов, когда «великая экономическая депрессия» охватила всю страну, спасла жизнь многим людям, видевшим выход из отчаянного положения лишь в самоубийстве. Каким образом? Если человек страдает, его мозг работает плохо и редко удается найти правильный путь из создавшейся дистрессовой ситуации. А при хорошем самочувствии и настроении, поддерживаемом постоянной улыбкой, любые задачи решаются, как правило, весьма быстро и успешно. Поэтому призыв «Держать улыбку!» до сих пор имеет широкое хождение в повседневной жизни граждан США.

Не страдать и быть всегда в хорошем настроении – два основных правила психогигиены, науки о том, как сохранять и укреплять нервно-психическое здоровье. Третье основное правило, о котором речь шла выше – своевременно восстанавливать силы. Так вот

первые два основных правила психогигиены очень удачно сформулировал наш поэт С. В. Смирнов в своем стихотворении «Глубокий тыл», где есть следующие строки:

«Да здравствует умение быть веселым,
Когда тебя ничто не веселит!»

Крайне полезно не только запомнить этот совет, но и жить, согласно ему, буквально каждый день, каждый час.

Отношение. Психический феномен, именуемый «отношением», есть результат интеллектуально-эмоциональной реакции на тот или иной факт, процесс, на то или иное событие, явление. Возникающее при этом отношение весьма существенно влияет на наше состояние и самочувствие. Причем один и тот же факт может вызвать у разных людей диаметрально противоположное отношение. Увидев, например, бутылку с водкой, любитель выпить расплывется в предвкушающей улыбке, а тот, кого вылечили от алкоголизма, почувствует приступ рвоты. Одни, только вспомнив запах черемухи, мечтательно закатывают глаза, а другие в весенние дни не знают куда от него деться, так как эти благоухающие соцветия вызывают у них приступы аллергии, и т. д.

Особенно же важен фактор отношений, а точнее – взаимоотношений в жизни людей, ибо в одних случаях взаимоотношения наполняют радостью, а в других причиняют страдания. Правила же психогигиены, напоминая, говорят о том, что если радоваться полезно, то страдать – вредно. Что же делать, если сложившиеся обстоятельства порождают страдания?

Хотя выше, в разделе «Хорошее настроение» уже были даны рекомендации как нейтрализовать вредное воздействие страданий, есть смысл сказать вот еще о чем. В начале нашего тысячелетия римский император и философ Марк Аврелий (121–180) сформулировал очень мудрый совет: «Если ты не можешь изменить обстоятельства, измени свое отношение к ним». А живший за несколько веков до Марка Аврелия древне-греческий мудрец Эзоп сочинил басню «Лисица и виноград», в которой прекрасно предвосхитил совет римского философа. Помните ее в изложении нашего замечательного баснописца И. А. Крылова? Когда лисице никак не удалось достать высоко висевшие сочные ягоды, она, чтобы не мучаться от неудачи, так успокоила себя, изменив свое отношение к винограду: «Ну, что ж! На взгляд-то он хорош, да зелен – ягодки нет зрелой: тотчас оскомину набьешь». И уже не страдая, отправилась восвояси.

Целенаправленное создание нужных отношений очень может помочь и занимающимся спортом, в первую очередь тем, кто решил избавиться от какой-либо вредной привычки, а также тем, кому приходится перед соревнованиями сбрасывать («гонять») лишний вес.

Если говорить о процедуре расставания с курением, то ее следует с помощью самогипноза проводить так: погрузившись в экранное состояние, надо мысленно представить перед собой сигарету того конкретного сорта, которым пользуетесь, и,

созерцая ее, отнестись к ней безразлично. Возможно, что в первый момент гипноидное состояние разрушится и произойдет переход в обычное бодрствование. Тогда нужно еще раз погрузиться в экранное состояние и научиться сохранять его, медитируя с представляемой сигаретой, усиливая безразличное отношение к ней. Имеющийся опыт показывает, что такое отношение вырабатывается за несколько дней, после чего нужно заменить безразличие на неприязнь. То есть «видя» сигарету, относиться к ней как к чему-то очень неприятному, противному, представив, например, что она вывалена в зловонной грязи, что ее до отвращения невозможно взять в рот. На формирование неприязни тоже уходит несколько дней. И в конце концов следует выработать такое отношение к курению, как к заклятому врагу, разрушающему здоровье, покушающемуся на вашу жизнь и пропитать себя ненавистью к табаку. Таким образом на всю процедуру ликвидации тяги к курению, если заниматься подобной медитацией по 3–5 минут 5–6 раз в день, уйдет около недели. А результат, если серьезно отнестись к самоспасению, всегда бывает положительным.

Теперь о сгонке веса. Как обычно ее проводят? Много бегают, очень тепло одевшись, чтобы основательно пропотевать, подолгу сидят в сауне, выпаривая лишние килограммы, почти ничего не едят и не пьют и все время тяжело страдают от чувства голода и от жажды. А такие страдания ведут к огромному расходу впустую той нервной энергии, которая так необходима, чтобы успешно выступить на соревновании. Мой опыт работы с борцами, боксерами, штангистами показал, что сгонку веса можно проводить без каких-либо страданий, если сформировать совершенно безразличное отношение к еде и к питью.

Делается это, в общем, по той же схеме, что и при расставании с курением. Погрузившись в экранное гипноидное состояние, надо представить, к примеру, большой сочный бифштекс, а себе сказать: «А зачем он мне? Ведь он совсем невкусный, сделан как будто из картона для муляжа на выставку. Такой даже попробовать не хочется...». Или мысленно увидев бутылку с холодной минеральной водой, подумать, например так: «Да ведь она просто опасна! В ней ведь яд размешан!»

Конечно, формулы самогипноза здесь каждый должен подобрать для себя такие, которые на него лично способны оказывать наиболее сильное воздействие. Но если заниматься подобной медитацией по несколько минут 5–6 раз в день, плюс обязательно перед сном в постели сразу после пробуждения, можно буквально за сутки выработать совершенно безразличное отношение к еде и к питью. Приятно было наблюдать, как спортсмены, освободившись от чувства голода и жажды, совершенно спокойно, с безразличной улыбкой смотрели на своих товарищей по команде, когда они торопились на завтрак, обед и ужин. А такое спокойствие прекрасно сохраняет необходимые запасы нервной энергии до самого начала соревновательной борьбы.

Подчас спортсмены сами придумывают как использовать фактор отношения для помощи самим себе. Так в сборной СССР по классической (теперь – греко-римской) борьбе пришлось услышать такую фразу: «Борцу не больно, а приятно!» По мнению многих эта формула помогала легче переносить чувство физической боли, нередко возникающей в процессе тренировок и соревнований. Подобные формулы можно придумать и для решения целого ряда других задач. Например, для выработки чувства

бесстрашия у тех, кто прыгает с высоты (на лыжах с трамплина, в воду с вышки и т. п.). Или для воспитания умения терпеть (даже любить!) тяжесть больших нагрузок, что бывает необходимо во многих скоростных видах спорта, в частности в бегах на длинные дистанции или при долгих велосипедных гонках. В связи со всем здесь сказанным невольно вспоминаются слова на одном из камней в горах Тибета: «Научился ли ты радоваться, встречая трудности?» Великий смысл видится в этом вопросе.

Ролевое поведение. Суть этого метода самопомощи состоит в том, что спортсмен после погружения в экранное состояние начинает мысленно представлять себя обладающим теми качествами, которых ему недостает в повседневной жизни. Например не особо смелый мысленно «играет роль», представляя себя очень храбрым в какой-либо трудной, даже опасной ситуации.

Прежде чем приступить к использованию возможностей ролевого поведения, необходимо продумать во всех деталях его содержание. Возможно, что при первых попытках мысленно увидеть себя в желаемых качествах экранное состояние разрушится. Тогда надо снова погрузиться в дремотность и неторопливо возобновить ролевое поведение, мысленно играя собой роль запрограммированного персонажа. Практика показывает, что быстрота достижения желаемого результата зависит от сложности поставленной задачи, особенностей личности человека и, конечно же, от степени его упорства. Ролевым поведением надо заниматься несколько раз в день, на первых порах чем чаще, тем лучше, по 5-10 минут каждый раз до тех пор, пока желаемые качества не станут ощущаться прочно утвердившимися. Возможно, что понадобится несколько недель, а то и месяцев, но времени здесь жалеть не надо, игра, как говорится, стоит свеч.

После периода мысленных (ментальных) тренировок следует перейти к проверке себя в условиях реальной жизни. Так один молодой спортсмен очень стеснялся знакомиться с девушками – от одной мысли, что нужно подойти к незнакомке и заговорить с ней, его бросало в жар, он покрывался потом, сердце начинало гулко биться, а язык заплетался. Овладев самогипнозом по методу психомышечной тренировки, он в течение недели упорно занимался ролевым поведением, представляя себя в разных ситуациях очень спокойным и уверенным. Затем начал с того, что в транспорте спрашивал у стоящей перед ним девушки: «Скажите, пожалуйста, вы будете сейчас выходить?» В первые дни еще немного при этом волновался, но довольно скоро стал настолько спокойным и уверенным, что начал даже ходить на дискотеки, где вел себя как заправский кавалер-сердцеед. Таким образом с помощью ролевого поведения он, приблизительно за месяц, перестроил себя как личность, избавившись от слабости и обретя силу.

Разделяй и властвуй! Этот девиз, рожденный древними римскими завоевателями в далекие от нас времена, оказался, пусть не покажется странным, применим и в практике спорта. В каком же смысле?

В июне 1989 года после финального матча на «Кубок СССР» по футболу, вызвавшего много споров и нареканий в адрес судей, оба старших тренера соперничавших команд:

московского «Торпедо» и днепропетровского «Днепра», оказались в больнице из-за нервного перенапряжения. А за несколько лет до этого бывший старший тренер «Днепра», уже работавший с другой командой, узнав, что его подопечные в последнем матче не добрали очков, необходимых для возвращения в высшую лигу, умер прямо в раздевалке от инфаркта миокарда.

Причина столь печальных и, увы, не столь уж редких событий кроется в той психофизической организации, которой природа одарила людей. Она сделала нас такими, что у подавляющего большинства мысли и чувства связаны, что называется, намертво. Подумаем о чем-нибудь волнующем, неприятном, и сердце начинает биться чаще, дыхание невольно углубляется и происходит еще целый ряд изменений в организме, связанных с повышением тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы. И эта связь между миром мыслей и миром чувств становится подчас весьма коварной, даже смертельно опасной. Ибо, образно говоря, энергия неприятных мыслей, ярко вспыхнувших в головном мозгу, может затем оттуда, подобно молнии, ударить по внутренним органам. В первую очередь по сердцу и сосудам. Отсюда все эти приступы стенокардии, гипертонические кризы, инсульты и инфаркты миокарда, поражающие людей после сильных и острых переживаний. Но страдает не только сердечно-сосудистая система. В группу «психогенных заболеваний», то есть таких, которые порождаются чаще всего психическими причинами, входят еще язвенное поражение желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальная астма, диабет, экзема и еще ряд других столь же тяжелых. Как же не допустить их развития?

Ответ однозначен – необходимо научиться разрывать связь между миром мыслей и миром чувств. Другими словами, надо уметь, оказавшись в трудной, ранящей ситуации, сохранять эмоциональную бесстрастность с одновременной способностью мыслить спокойно, трезво, четко, правильно. Только после сознательного и целенаправленного разделения интеллектуального и эмоционального начала, можно будет властвовать как над своими чувствами, так и над мыслями. И этим самым выводить себя из опасной зоны риска, в которой нас поджидает возможность быть пораженными различными психогенными заболеваниями.

Кому-кому, а уж, тренерам просто жизненно необходимо овладеть таким умением. Пока же нередко приходится видеть, что одни, дав волю чувствам и ослабив контроль за мыслями, вскакивают с места и с лицом, искаженным от гнева и боли, кричат чуть ли не на весь стадион, давая запоздалые советы своим подопечным, другие курят сигарету за сигаретой, давая этим отнюдь не лучший пример для подражания юным любителям спорта, третьи в нарастающей тревожной ситуации начинают раскачиваться вперед-назад и т. д. Все это – следствие того, что мысль о неблагополучии, о возможной беде автоматически подключает разные эмоциональные реакции, которые подчас становятся настолько сильными, что так или иначе изменяют поведение человека, ранят его организм, вредят его здоровью.

Предвижу возражение: «А разве не говорят врачи, что лучше выкричаться, как-то отреагировать вспыхнувшие эмоции, чем сдерживать их в себе?» Такой вариант реагирования, конечно, возможен. Действительно, для сохранения здоровья лучше выплеснуть нахлынувшие мучающие чувства. Но ведь далеко не всегда и не всюду можно бурно выражать свои

эмоции. Есть немало ситуаций, попав в которые, просто необходимо сдерживать себя, несмотря ни на что! И вот тут-то нет лучше способа для самоспасения, чем сознательное разделение мира мыслей и чувств. Разделения, ради целесообразного управления как первыми, так и вторыми.

Лучшим помощником при решении этой задачи служит уже описанный метод ролевого поведения. Здесь тоже следует играть роль человека, который сохраняет абсолютное спокойствие в очень сложных и волнующих его ситуациях. Такие ситуации можно выдумывать, а можно брать из жизни. Мысленные образы, способствующие разделению мира мыслей и мира чувств могут быть самыми фантастическими. Так например, одна из тренеров, овладевая процессом «разделяй и властвуй!», представляла, что ее голова отделена от тела узкой полоской чистого воздуха. И добилась умения оставаться совершенно спокойной, когда ее ученики, на которых она очень надеялась, выступали откровенно плохо.

Таковы основные задачи, которые лучше всего решаются с использованием аутотренинга, в частности с помощью такого простого его метода, каким является психомышечная тренировка. А теперь пришло время разобраться в том, что такое в спорте «мобилизация».

Чем мобилизованное состояние организма отличается от обычного, повседневного, нормального? Тем, что в момент мобилизации соответствующие органы и системы обретают повышенную, по сравнению с нормой, активность. Целенаправленное управление такой высокой активностью и составляет сущность психической подготовки к соревнованиям.

Мобилизация организма на предстоящую соревновательную борьбу осуществляется на базе двух основных положений. Первое: каждый спортсмен обязан досконально точно знать из каких элементов (физических и психических) складывается его наилучшее психофизическое соревновательное состояние. Чтобы помочь спортсменам в решении этой задачи мною была разработана концепция оптимального (то есть, наилучшего) боевого состояния (ОБС), состоящего из трех основных компонентов – физического, эмоционального и мыслительного.

Физический компонент ОБС требует обретения таких качеств в опорно-двигательном и сердечно-легочном аппарате, (в мышцах рук, ног, туловища, в деятельности сердца и легких) которые необходимы для успешного выступления в данном виде спорта. Все необходимые качества (гибкость суставов, расслабленность, легкость сила, прыгучесть мышц и т. д.) достигаются в процессе соответствующей разминки, которую следует проводить так, чтобы к ее завершению все желаемые качества стали реальными. А разминку «вообще», лишь бы достичь общей разогретости организма, давно пора сдать в архив.

Эмоциональный компонент ОБС определяется таким уровнем психоэмоционального возбуждения, который необходим для успешного ведения соревновательной борьбы. Об уровне психоэмоционального возбуждения удобнее всего судить пульсу. Каждый спортсмен должен знать свой боевой пульс и удерживать его столько времени, сколько требуется по ситуации стараясь не допускать больших отклонений от оптимальной

величины. Частота пульса – процесс физиологический, которому необходимо придать психическое оформление. С помощью, например, таких слов: настроение приподнятое, праздничное, боевое, азартное! Или, наоборот, – предельно спокоен, безразличен к происходящему вокруг меня, и т. д. Надо сказать, что эмоциональный компонент является как бы стержнем всего ОБС. Поэтому не следует жалеть времени и упорства в нахождении предельно точных слов, определяющих содержание этого компонента. Так, например, одна известная дзюдоистка не согласилась с тем, что ее эмоциональное состояние во время схваток «озорное» и поменяла это определение на «озорливое». По ее мнению «озорное» поведение – это, плохо контролируемое поведение, а «озорливое» – такое, когда она способна ясно мыслить и успешно действовать.

Мыслительный компонент ОБС направлен на достижение дисциплинированного мышления, то есть такого, при котором спортсмен начинает оперировать минимумом мыслей, необходимых для успеха в той или иной конкретной ситуации. Пример подобных мыслей: полностью уверен в себе, на любые трудности, неудачи, помехи отвечу мгновенной мобилизацией всех своих сил, хорошо контролирую соперника и т. п.

Вот несколько примеров формул оптимального боевого состояния, составленных для представителей разных видов спорта:

...

Формулы ОБС для пловца К. С.:

Физический компонент ОБС:

Руки – расслабленные, теплые, легкие, сильные, длинные, хорошо гребущие.

Ноги – расслабленные, теплые, сильные, послушные

Тело – расслабленное, теплое, растянутое, скользящее.

Эмоциональный компонент ОБС:

Настроение хорошее, приподнятое, боевое, радостно-возбужденное!

Мыслительный компонент ОБС:

Точно взять старт! Длинный быстрый выход! Гребки длинные, сильнее слитные!
Повороты аккуратные, быстрые! Обязательно прибавить в конце!!

Формулы ОБС для гандболиста Ш. С.:

Физический компонент ОБС:

Руки – сильные, точные, техничные, смелые, хитрые, виртуозные!

Ноги – сильные, быстрые, ловкие, пружинистые, прыгучие!

Тело – очень крепкое!

Эмоциональный компонент ОБС:

Настроение воодушевленное, лихое, агрессивное!

Мыслительный компонент ОБС:

Голова умная, быстрорасчетливая, хитрая, смелая!!

Формулы ОБС у греко-римского борца Д. А.:

Физический компонент ОБС:

Руки – цепкие, быстрые, сильные, выносливые.

Ноги – сильные, пружинистые, быстрые, устойчивые!

Тело – гибкое, упругое, быстрое, сильное!

Эмоциональный компонент ОБС:

Настроение веселое, азартное, немного злое!

Мыслительный компонент ОБС:

Полон уверенности! Настроен на хорошую успешную борьбу! Начинать очень активно, держать инициативу, быстро ориентироваться по ситуации и по сопернику!

Надо сказать, что формулы ОБС, после того как их регулярно «пропускают» сквозь свой организм, обретают тенденцию к минимизации, то есть, к сокращению их количества и даже происходит замена старых формул новыми. Привожу иллюстрирующий пример.

...

Мыслительный компонент ОБС для стрельбы из пистолета у пятиборца В. Л. был таким:

1. Отрешаюсь от окружающего...
2. Полностью сосредоточен на технике стрельбы, только на ней...
3. Мушка стоит ровно...
4. Легко и свободно указываю в центр мишени...
5. В преддверии остановки, палец сразу (мягко и точно) жмет на себя сам...

6. Рука от выстрела к выстрелу движется строго в одной плоскости...

7. Отдача только по прямой – в плечо!

После трех недель специальных тренировок эти формулы обрели следующее содержание: легко, свободно – в центр, держу, сразу...

На первый взгляд получилась какая-то словесная абракадабра, но если до создания формул мыслительного компонента ОБС спортсмен, стреляя на личном первенстве СССР (февраль 1990 года) выбил всего лишь 179 очков из 200 возможных, то затем на командном первенстве СССР (март 1990 года), используя сокращенный вариант формул, показал результате 191 очко.

А весьма успешно выступавшая дзюдоистка К. Т. все первоначальные формулы своего ОБС свела в конце концов всего к трем словам: Я вся звеню!

Несколько дополнений к вышесказанному.

В структуре формул ОБС особенно важно уточнять содержание формул эмоционального компонента, как правило, он является главным, вокруг которого выстраиваются элементы остальных компонентов. Ведь при правильном эмоциональном состоянии легче реализуются качества как физического, так и особенно мыслительного компонента.

Не стоит стремиться к соблюдению правил и красот литературного языка – каждый описывает свое ОБС теми словами и фразами, которые ему наиболее близки и удобны.

Очень полезно обсудить составленные формулы с тренером – ему со стороны подчас многое видится точнее, чем самому спортсмену в самом себе.

Второе положение, лежащее в основе психической подготовки к соревнованиям, связано с умением использовать возможности, заложенные в методе психической саморегуляции, то есть, в аутотренинге, в самогипнозе. Следует подчеркнуть, что спортсмены, умеющие обретать свое оптимальное боевое состояние и владеющие возможностями аутотренинга, просто не могут оказаться в плену тех или иных болезненных отклонений в своей нервно-психической сфере, именуемых психическими дисгармониями. Здесь вступает в силу «принцип доминанты», сформулированный академиком А. А. Ухтомским, согласно которому сильный очаг положительных эмоций, став доминирующим в головном мозгу, не позволяет развиваться отрицательным эмоциональным проявлениям. Оптимальное боевое состояние и является такой положительно действующей доминантой в психическом аппарате спортсмена. Поэтому в правильной организации психической подготовки к соревнованиям заложено мощное оздоравливающее воздействие на психофизическое здоровье наших спортсменов.

Примером, подтверждающим в последние годы обоснованность такого мнения, может служить завоевание звания чемпионки мира в 2002 году фигуристкой Ириной Слуцкой, которая несколько лет до занятий со мной выступала, мягко говоря, не очень успешно. Другой пример – работа с юным теннисистом Мишей Беккером, сумевшим в 2002 году

выиграть чемпионат России и Кубок Российского теннисного тура, а в 2003 году стать чемпионом Европы в командном зачете (в возрастной группе до 14 лет). Хотя до овладения возможностями своего ОБС и освоения аутотренинга по методу психомышечной тренировки выступал весьма неровно.

Насколько эффективно формулы ОБС воздействуют на организм можно судить по пульсу – он учащается при возбуждении, и становится реже, когда мозг погружается в «экранное состояние». А также используя тест Люшера, позволяющего за минуту-другую оценить в цифрах психическую работоспособность, качество саморегуляции и так называемый психо-вегетативный тонус до применения формул ОБС и после того как они будут «пропущены» через мозг в состоянии активного бодрствования или после его погружения в «экранное состояние».

Привожу пример изменений в показателях теста Люшера у юной теннисистки В. М. В обычном состоянии ее психическая работоспособность оценивалась в 7,1 балла из 10 возможных, качество саморегуляции – в 8,5 балла из 10, а психо-вегетативный тонус в 0,8 условных единиц. А после погружения в гипноидное состояние и «пропускания» через «экранизированный мозг» эмоционального и мыслительного компонента ее ОБС данные теста Люшера соответственно изменились: психическая работоспособность с 7,1 на 9,0 балла, качество саморегуляции с 8,5 на 9,0 балла, а психо-вегетативный тонус с 0,8 на 1,5 условных единиц, что свидетельствует о положительной динамике в психофизическом состоянии спортсменки.

Занятия, направленные на достижение оптимального боевого состояния и овладение возможностями аутотренинга, являются, по своей сути, тренировкой головного мозга. Такими тренировками следует регулярно заниматься по несколько раз в день, в частности, в постели перед сном и после утреннего пробуждения не дольше 8-10 минут каждый раз. Те, кто систематически занимается этим вполне конкретным делом – целенаправленной тренировкой своего психического аппарата, анатомо-физиологической базой которого является головной мозг, всегда остаются здоровыми в нервно-психическом отношении и успешно повышают свои спортивные результаты.

И, конечно, всегда полезно, если только позволяет время, завершить тему о мобилизации практическим занятием аутотренингом с выходом в хорошее настроение под контролем пульса.

4-й день занятий – «Идеомоторика»

Спорт – это движение. Чем точнее совершаются те действия, которые характерны для того или иного вида спорта, тем успешнее выступают спортсмены. Все это – общеизвестные истины. Но практика показала, что в этих истинах есть ряд секретов. Разгадывать их мне пришлось в 70-е годы прошлого столетия, когда начал работать со сборной СССР по прыжкам в воду – виде спорта, где точность движений играет основополагающую роль.

Одна из олимпийских баз для прыгунов в воду была в Душанбе. Прилетев туда я зашел под навес где шла тренировка на сухом трамплине. Так называются прыжки с

однометровой трамплина не в воду, а в яму, наполненную поролоновой стружкой, что сокращает время для овладения техникой того или иного прыжка – не надо погружаться в воду, согреваться под душем и т. д. Тренировалась лишь одна спортсменка, 16 лет, мастер спорта, входившая в лучшую пятерку среди прыгунов страны. Она разбежалась по трамплину, в конце его, оттолкнувшись, взлетала вверх, сгибала ноги в коленях, прижимала их к груди руками, совершала двухкратное вращение вперед и опускалась на прямые ноги.

Тренер, сидевший на стуле, заложив ногу на ногу, очень спокойно, даже флегматично после завершения каждого прыжка произносил одну и ту же короткую фразу: «Надя, выноси руки...». Я стоял сзади, он не видел меня, и повторил эту фразу 22 раза (столько было сделано прыжков). А потом так же спокойно сказал: «Надя, пошла к черту...». Огорченная спортсменка молча ушла к себе, я подошел к тренеру, представился и спросил: «Скажите, пожалуйста, почему Надя не выполняла Вашего указания?» «Это нужно у нее спросить, – ответил он», и разрешил мне разобраться в произошедшем, за что я весьма благодарен ему, ибо в те годы очень многие тренеры относились весьма настороженно к появлению в командах так называемых психологов, боясь, что они начнут «копаться» в душах их подопечных, причиняя вред.

Пригласив Надю к себе в номер, я спросил ее: «Скажите, пожалуйста, что такое «выноси руки»? И эта 16-летняя весьма смысленная и приятная девушка объяснила мне, что в момент отталкивания от трамплина кисти рук нужно поднять над собой («вынести») предельно высоко и лишь после этого начинать «крутку», то есть то вращательное движение вперед, с которого и начинается само сальто.

– А в чем была Ваша ошибка?

– Я поднимала руки лишь до уровня плеч, не выше головы и сразу начинала «крутку».

– Почему же Вы, зная, что нужно делать, не делали этого? – удивился я.

– Не знаю... – растерянно ответила девушка. – Я знаю, что надо делать, но не знаю почему это у меня не получается...

Подобный ответ я слышал потом не раз от многих спортсменов, представлявших самые различные виды спорта – он является весьма характерным при неспособности точно выполнить нужное движение. Итак, запомните эту формулировку – я знаю, что надо делать, но не знаю почему у меня это не получается. А я теперь знаю, почему...

С помощью грузика, подвешенного на нитке к указательному пальцу ведущей руки я проверил у спортсменки качество связей между ее мозгом и мышцами – они оказались вполне удовлетворительными, на хорошую «тройку». Затем объяснил в чем сущность идеомоторных образов и чем они отличаются от зрительных, и попросил сделать следующее: стоя с опущенными руками закрыть глаза и идеомоторно представить правильный «вынос» рук, после чего открыть глаза. Для меня это будет сигналом, что задание выполнено. Включил секундомер и стал наблюдать за спортсменкой. Прошли три секунды (время, более чем достаточное, чтобы представить правильный «вынос» рук),

шесть секунд, десять, а спортсменка все еще не открывала глаз.

– В чем дело, Надя? – мягко спросил я.

– Не могу представить, – ответила она виновато.

Я не поверил, я был поражен! Мне в те годы казалось, что представить можно все, что угодно, а тем более такое простое движение как «вынос» рук. Опыт повторили. Снова прошло 10 секунд, а глаза по-прежнему оставались закрытыми.

– Простите, – прервал я опыт, – а что Вам видится, что происходит в Вашей голове, когда Вы представляете правильный «вынос» рук?

– Я вижу, что руки поднимаются на уровень плеч, не выше головы, а дальше никак не идут... Но я очень стараюсь их мысленно поднять так, как надо... Не получается... – растерянно ответила девушка.

Так вот где, как говорится, собака зарыта! Многократно (не 22 раза, а по меньшей мере 1222 раза) произведенные неверные движения оставили в памяти спортсменки настолько прочный соответствующий след, что он никак не хотел уступать места правильному мысленному представлению этого элемента спортивной техники.

Чтобы выйти из создавшегося положения, мы поступили следующим образом – с помощью правильно выполняемых «выносов» рук начали «пробивать» путь от мышц в мозг. Для этого Надя 10 раз подряд в слегка замедленном темпе и очень точно физически произвела правильный подъем рук, произнося каждый раз слово «вверх!». Выполнив такое задание три раза подряд с перерывами в одну минуту, Надя снова закрыла глаза и попробовала мысленно представить нужное движение в его идеальном варианте. Теперь ее руки в ее мысленном представлении стали подниматься несколько выше, чему она очень удивилась и обрадовалась. В общем, поработав таким образом около 40 минут, мы добились, что спортсменка наконец-то смогла представить правильный «вынос» рук и начала это мысленно делать столько раз подряд и правильно, сколько требовалось. А на следующее утро во время тренировки ее руки как бы сами по себе начали выполнять нужное движение так, как это полагалось!

– А вы оказывается можете работать тренером, – несколько удивленно сделал вывод наставник Нади.

Да, я то могу корректировать различные двигательные нарушения, а вот очень многие тренеры, к большому сожалению, крайне слабо разбираются в возможностях, заложенных в идеомоторике. И получается, что я, никогда не катавшийся на фигурных коньках, помогаю мастеру спорта международного класса, «потерявшему» прыжок «двойной сальхов», восстановить этот элемент обязательной программы всего за несколько дней, в то время как его всемирно известный тренер не смогла этого сделать в течение месяца. Вот и получается, что я, никогда не стрелявший из лука, помог восстановить правильную технику выстрела юной мастеру спорта, хотя над этой задачей бились последовательно четыре разных тренера. И помог одной из ведущих синхронисток

страны избавиться от неверно заученного движения, хотя, естественно, сам я синхронным плаванием не мог заниматься. Подобных примеров могу привести множество. Почему же я это умею, а тренеры чаще всего нет? По той простой причине, что они, увы, не владеют тонкими механизмами идеомоторного процесса. А не владеют потому, что их этому нигде не учат. И работают они, увы, по старинке, методом «проб и ошибок», не догадываясь, что зачастую рубят сук, на котором сидят.

Несколько слов о методе «проб и ошибок», наиболее распространенном в практике отечественного спорта. На мой взгляд этот метод является глубоко порочным. Ибо в процессе его использования неизбежны всевозможные ошибки, ведущие к засорению памяти спортсменов следами неверно выполняемых движений. Когда же у учеников что-либо не получается, тренеры начинают обвинять их во всех грехах (от лени до глупости), хотя в неудачах учеников виноваты в первую очередь их учителя, не сумевшие организовать эффективный процесс обучения с привлечением возможностей идео-моторики, которая сводит возможность ошибок к минимуму. В то время как метод «проб и ошибок» просто обязывает их совершать.

Даю тренерам добрый совет – если у вашего ученика не получается то или иное движение, не раздражайтесь, а «загляните ему в мозг» и посмотрите, есть ли там точный мысленный образ изучаемого элемента спортивной техники. Как правило, его там не окажется, а обнаружится тот неверный мысленный образ, который, родившись в результате использования метода «проб и ошибок», не позволяет произвести нужное движение качественно. Поэтому еще раз – никогда не посылайте ученика на попытку, пока не убедитесь, что он может мысленно представить предельно точный образ того движения, которое от него требуется. Причем сделать это несколько раз подряд, не теряя точности образа.

Кстати о призывах типа «чтобы хорошо плавать, надо много плавать», «чтобы хорошо стрелять, надо много стрелять» и т. д., и т. п., считаю, что следовать им надо далеко не всегда. По той причине, что если, предположим, у пловца неверная техника гребков или работы ног, то плавая много, он лишь закрепит плохое выполнение этих элементов спортивной техники, чем поставит преграду для роста своего мастерства. Там же, где физическое выполнение действий высококачественно, там нет необходимости многократно повторять одно и то же. В частности, те прыгуны в воду, с которыми мне пришлось работать, никогда не совершали за тренировку по 100–120 прыжков, как это делали другие. Овладение механизмами идеомоторики позволяет для закрепления мастерства на должном уровне делать всего лишь 40–60 прыжков, что сокращает вдвое психофизическую нагрузку и возможность травм, а также оставляет немало времени для других занятий. Это обстоятельство следует особо учитывать при работе с детьми-спортсменами, так как увлечение тренеров большими нагрузками нередко приводит к тому, что юные спортсмены начинают страдать от хронической усталости и теряют интерес к дальнейшим тренировкам.

А теперь вернемся к некоторым основополагающим положениям о сущности идеомоторики.

«Идея» – слово греческого происхождения, соответствующее таким русским словам, как мышление, идея, мысленный образ, представление, то есть, таким которые относятся

к психическим процессам, к деятельности головного мозга. А «моторика» слово из латинского языка и означает «движение». Таким образом, идеомоторный процесс – это процесс перехода мысленного образа движения в реальное физическое движение.

Чтобы легче разбираться в дальнейшем материале, условимся рассматривать организм, как сложно устроенную машину, в которой в тесной взаимосвязи функционируют две основные части. Первая часть: программирующая – головной мозг, где формируется психическая программа предстоящего движения. Вторая часть: исполняющая – все остальное тело, которое физически исполняет заданную психическую программу.

Точность разучиваемого движения и быстрота его освоения зависит от трех факторов.

Первый: чем точнее мысленный образ предстоящего движения, тем оно будет точнее при его физическом исполнении.

Второй: чем подготовленнее исполняющая часть организма, тем новое движение будет совершеннее.

Третий фактор связан с качеством взаимоотношений между программирующей и исполняющей частями организма. Разберемся в сущности третьего фактора.

Лауреат Нобелевской премии академик И. П. Павлов писал: «Давно было замечено и научно доказано, что, раз вы думаете об определенном движении... вы его невольно, этого не замечая, производите». Следовательно мысленное представление движения автоматически порождает едва заметные сокращения и расслабления в соответствующих мышечных волокнах. На глаз эти микропроцессы не заметны. Но есть очень простая возможность убедиться в их реальном существовании. Для этого нужно взять обычную нитку длиной около метра, привязать к одному ее концу грузик весом в 5-15 граммов (например, колечко, небольшой ключик или винтик), а другой конец намотать на последнюю фалангу указательного пальца ведущей руки (правой – у правшей, левой – у левшей). Намотать так, чтобы расстояние между пальцем и грузиком было приблизительно 70–80 сантиметров. После этого надо вытянуть прямую руку перед собой на уровне плеча и уравновесить груз. А затем, спокойно сосредоточившись на висящем предмете, мысленно представить, что он начинает раскачиваться, как маятник: слева-направо, справа-налево. И буквально через несколько секунд груз действительно придет в соответствующее движение. Его можно изменить – представить, например, что грузик движется вперед-назад или вращается по кругу. И он начнет двигаться по заданной мыслью траектории.

Между прочим по размаху раскачиваний можно судить насколько хороши связи между мозгом и мышцами у данного спортсмена. Если расстояние между крайними точками маятникообразных движений составит около метра, такая связь по пятибалльной системе оценивается на «пятерку». Если же это расстояние будет около 5 сантиметров, то тут оценка уже «единица» и т. д.

Процессы, которые в виде мысленных представлений движений, или, говоря другими словами, в виде идей, родившись в сознании, затем реализуются в моторике – в

реальном физическом движении соответствующих мышц, получили в науке название идео моторных актов.

Продолжим опыт и начнем громко произносить слова, согласно движениям грузика – «влево-вправо, влево-вправо...» – и амплитуда движений сразу же увеличится. Следовательно, с помощью слов мы можем усилить движение, сделать его более определенным и выразительным. Запомните это очень важное положение, так как в дальнейшем будет рассказано о том как использовать речь в достижении предельно точных движений.

А теперь этот же опыт проведем в несколько ином варианте, а именно – стоя с грузиком, неподвижно висающим на вытянутой руке, представим себя сбоку от себя, как бы отраженным в зеркале. Глядя на грузик в «зеркале» начнем снова представлять, что он раскачивается подобно маятнику: слева-направо и справа-налево. И окажется, что он раскачивается еле-еле или вовсе остается неподвижным. Следовательно, при таком «зеркальном» представлении движения его мысленный образ из программирующей части организма – из головного мозга, переходит в исполняющую часть (в мышцы, суставы) руки гораздо хуже.

«Зеркальный» мысленный образ называется в психологии «зрительным представлением». Его тренирующее действие намного слабее, чем действие, осуществляемое идеомоторно, при котором образ движения из головы переходит напрямую в соответствующие мышцы. Поэтому зрительные образы есть смысл использовать лишь на самом начальном этапе освоения новых движений, когда позволительно наблюдать за собой в зеркале, например, при разучивании того или иного элемента из арсенала художественной гимнастики. Но чем скорее будет произведен перевод зрительного образа в идеомоторный, тем скорее начнется правильное освоение данного движения.

Наблюдения даже за высококвалифицированными спортсменами показывают, что многие из них, шлифуя то или иное движение, видят себя как бы со стороны, то есть «зрительно». Делают они это потому, что не знают насколько непродуктивно такое поведение, ибо при использовании зрительных образов движения оно очень плохо переходит в исполняющие мышцы и требуется затратить немало времени, чтобы получить какой-то, как правило, нестабильный результат.

Итак, точность разучиваемого движения и быстрота его освоения зависит от трех основных факторов.

Первый: чем точнее мысленный образ будущего движения, тем оно будет точнее при его реальном физическом исполнении. Поэтому начальная задача тренера – любыми доступными ему средствами и способами заложить в сознании ученика предельно точный мысленный образ нужного движения. Если тренер может сам продемонстрировать это движение – прекрасно! Но если сам уже не в состоянии, он может обратить внимание ученика на то, как нужный элемент спортивной техники выполняет высококвалифицированный мастер. Наблюдая за качественным выполнением данного движения, обучающийся должен запомнить его настолько хорошо, чтобы затем суметь

уже самостоятельно мысленно его представить в самом наилучшем варианте, причем несколько раз подряд, не теряя необходимой точности.

Есть также вспомогательные таблицы, на которых движение разложено по отдельным кадрам, есть видеозаписи правильно исполняемых элементов спортивной техники, в общем, если поискать, то всегда можно найти источник, демонстрирующий разучиваемое движение в его идеальном исполнении. Это крайне важно – изначально заложить в сознании спортсмена предельно точный мысленный образ того движения, которое необходимо освоить. И заложить настолько прочно, чтобы этот предельно точный мысленный образ конкретного движения спортсмен мог представить в любой момент и столько раз, сколько потребуется, не ошибаясь. Почему это так важно?

Дело в том, что любое произведенное физическое действие оставляет в памяти соответствующий след. От точного движения след в памяти точный, а от плохо выполненного – плохой. Если же неточных движений много, они подчас настолько «засоряют» мозг, что становятся доминирующими в сознании спортсмена, после чего очень трудно в таком «засоренном» мозгу создать точный образ нужного движения – вместо точного движения невольно начинает представляться такое, которое было заучено неправильно. И требуется немало времени и специальных усилий, чтобы утвердить в сознании мысленный образ нужного движения в его идеальном исполнении.

Неправильные движения делать легче, чем точные, особенно на первых этапах освоения того или иного элемента спортивной техники. Это положение крайне важно учитывать при работе с детьми-спортсменами, ибо они очень восприимчивы к овладению движениями, но им в силу их повышенной эмоциональности, думается, что все получится сразу и хорошо. И, торопясь поскорее выполнить полученное задание, они быстро приступают к делу, особенно не задумываясь над качеством своих действий. Но некачественные действия легко и прочно фиксируются в памяти юных спортсменов со всеми проделанными ошибками, ликвидировать которые бывает подчас очень непросто. Вспоминается юная прыгунья в воду, заучившая неверное завершение одного из прыжков – лишь после гипнотического внушения ей удавалось выполнять этот прыжок правильно, но и то лишь в течение часа после проведенного гипноза, а затем ошибка появлялась вновь.

Поэтому тренеры с первых шагов обучения должны основное внимание обращать на то как нужное движение выполнять правильно. Предположим, нужно научить точным штрафным броскам в баскетбольную корзину. Грубейшую ошибку совершит тот тренер, который даст мяч юному ученику и скажет – начни бросать и бросай, пока не начнет получаться. Если броски не пойдут сразу, а так и получается чаще всего поначалу, мозг обучающегося буквально заполнится следами неточно произведенных действий и потом потребуется очень много времени, чтобы сделать броски точными и стабильными. Причем, как показывает практика, в экстремальных условиях соревнований следы неверно заученных движений начинают как бы всплывать в сознании, и промах следует за промахом, так как, повторяю – плохо делать что-либо гораздо легче, чем хорошо.

Вот почему достижению предельно точных движений необходимо постоянно уделять

самое пристальное внимание и не жалеть времени и упорства для успешного решения этой очень важной задачи.

Качественное выполнение любого движения становится стабильно прочным лишь тогда, когда в сознании был изначально заложен правильный мысленный образ нужного движения, которое затем, путем многократных и аккуратных повторений необходимо перевести в навык, чтобы правильное движение стало выполняться автоматически и всегда хорошо. Вот почему, обучая элементам спортивной техники следует с первых шагов следить за тем, чтобы все действия выполнялись качественно. И пока в сознании обучаемого мысленный образ осваиваемого движения не станет стабильно качественным, нет смысла посылать ученика на физическое выполнение задания – оно, как правило, будет соответствовать некачественному мысленному образу, то есть будет выполняться плохо со всеми вытекающими отсюда последствиями, приводящими к загрязнению и засорению памяти следами неверно выполненных движений.

Практика показала, что качественное исполнение движений достигается скорее, если их мысленные образы «пропускать» через головной мозг, находящийся в дремотном, сноподобном – гипноидном состоянии.

Сошлюсь на личный опыт. В 1970 году, работая со стрелками-пистолетчиками, я, до этого никогда не стрелявший, решил попробовать сам пострелять. В первые дни пули ложились, естественно, совсем не туда, куда хотелось. Тогда я решил использовать возможности, заложенные в идеомоторике, то есть, заложить в своем сознании точный образ мушки в прорези, неподвижно стоящей под яблоком мишени. И к великому изумлению, обнаружил, что не могу этого сделать! Если мушка оказывалась точно под черным кругом яблока, то прорезь начинала буквально вертеться вокруг нее. Если же удавалось мысленно обездвижить прорезь, поставив ее точно под яблоком, тогда мушка прыгала в разные стороны. Это было крайне удивительно! Казалось бы, что может быть проще – мысленно представить то, что надо? А обнаружилось, что это далеко не так. Ибо в моей памяти прочно «застряли» те мысленные представления, которые были порождены моими еще неумелыми действиями, когда и мушка прыгала в прорези, и прорезь никак не закреплялась неподвижно под яблоком. И эти, зафиксировавшиеся в памяти неправильные мысленные образы, рожденные неумелыми моими действиями, никак не хотели уступать место правильным.

Тогда я поступил следующим образом. Лег на постель и погрузился с помощью самогипноза в контролируемое сознанием сноподобное состояние (зачем понадобилась такая процедура будет подробно рассказано в следующей главе «Гипно...»). Потом поднял правую руку с «мысленным пистолетом» вертикально, будто мишень была на потолке и начал идеомоторно представлять нужное положение системы «мушка в прорези», располагая ее точно под черным яблоком. Сначала ничего не получалось – мушка и прорезь никак не слушались, они продолжали жить своей излишне подвижной жизнью. Но постепенно неправильные представления, порожденные моим начальным опытом стрельбы, стали исправляться. Для полной коррекции понадобилось шесть таких занятий, каждое по 7-10 минут, в течение двух дней. После этого идеомоторные представления правильного выстрела стали точными. А на следующий день удалось выполнить норматив второго спортивного разряда, хотя до этого, как уже было сказано, тренироваться в стрельбе

из пистолета мне не приходилось.

Итак очень коротко три основные положения, от которых зависит точность движений: чем точнее мысленный образ предстоящего движения, тем оно будет качественнее; чем подготовленнее исполняющая часть организма, тем движение будет лучше реализовано; чем «идеомоторнее» связь между мозгом и мышцами, тем движение будет совершеннее.

А теперь рассмотрим роль речи в достижении точных движений... Исследования ряда авторов, в первую очередь из ленинградской школы профессора А. Ц. Пуни (Ю. Захарьянц, В. Полубабкин, В. Силин, Е. Сурков), проведенные еще в 50-е годы прошлого столетия показали, что использование слов помогает выполнить нужное движение более точно. Кстати, можете вспомнить, что маятниковое раскачивание грузика, подвешенного на нитке к указательному пальцу, отчетливо усиливалось, если говорить – «налево-направо, налево-направо...».

Слова не возникают сами по себе – они порождаются нашими мыслями. А из этого следует, что прежде чем с помощью слов улучшить качество движений, необходимо сначала создать предельно точную психическую программу предстоящих действий, создать идеальную мысленную модель соответствующих элементов спортивной техники.

Вот пример словесных обозначений элементов действий, составляющих модель идеального выстрела из лука, которые были у кандидатки в мастера спорта Е. Т. в апреле 1986 г. Слова здесь играли роль своеобразного цементирующего фактора, придающего необходимую прочность зыбким на первых порах мысленным образам модели идеального выстрела. В этих словесных формулировках не стоит искать высокой грамматической завершенности, а тем более «литературных красот». Каждый спортсмен обозначает элементы нужных действий в той словесной манере, которая ему свойственна и удобна. Итак, формулы идеального выстрела Е. Т., согласованные с ее тренером В. В. Немогаевым:

1. Ноги свободные, колени назад, прочно стою на подошвах, опираясь на носки.
2. Туловище свободное, спина прямая, легкий наклон вперед.
3. Лук в расслабленных руках.
4. Левая выходит в линию плеча, закрепляется в замок.
5. Правый локоть выведен чуть выше.
6. Ставлю мушку в район прицеливания.
7. Усиливая упор в лук, тяну спиной, правая рука расслабленная, локоть веду назад.
8. Касаюсь подбородка, продолжаю движение назад.

9. С ходу прохожу щелчок (щелчок кликера – А. А.).

10. Начинаю расслаблять пальцы.

11. Контролирую прицел.

12. Выпуск.

13. Сохраняю тонус.

14. Слушаю себя.

Что давало спортсменке подобное словесное формирование элементов ее идеального выстрела? В первую очередь конкретный характер словесных формул дисциплинирует мышление, ставя его как бы на хорошо выверенные рельсы, по которым гораздо легче «катиться» к намеченной цели – хорошо выполняемому выстрелу – чем барахтаться в волнах хаотичного мышления, которое в экстремальных условиях соревнований нередко принимает неуправляемый характер.

Словесные формулы способствуют также достижению высоко сосредоточенного внимания. Ведь плавный переход от одного элемента идеального выстрела к его последующему элементу формирует привычку прочно удерживать сосредоточенное внимание на выполняемых действиях. Если же внимание почему-либо отвлечется, спортсменка не растеряется, не впадет в панику, а в следующее же мгновение вернет свое внимание к тому элементу идеального выстрела, от которого оно «убежало» (или отложит весь выстрел), и вновь «покатится по рельсам» привычных действий. А то, что предельно сосредоточенное спокойное внимание – один из важнейших залогов успешной стрельбы, известно всем. Следовательно, словесные формулы идеального выстрела являются верным помощником в деле самостоятельной организации устойчивого и аккуратного мышления как на тренировках, так и на соревнованиях. А как хорошо известно, либо мы владеем своими мыслями, либо они владеют нами. Третьего, как говорится, не дано.

Практика показывает, что первоначальные формулы идеального выстрела довольно быстро претерпевают изменения, главным образом, в сторону сокращения их количества и своеобразного уплотнения отдельных элементов в особые блоки. Когда в январе 1987 года, то есть, через восемь месяцев, я вторично встретился со спортсменкой, она мне сказала, что в процессе тренировок первоначальные 14 формул как бы сами по себе сократились до семи. Вот эти семь формул идеального выстрела, составленные самой спортсменкой:

1. Стойка.

2. Левая в упор.

3. Спина с возрастающим напряжением.

4. Левая вперед.
5. Непрерывная тяга.
6. Выпуск.
7. Слушаю себя.

Присмотревшись на апрельском сборе 1987 года как спортсменка использует эти формулы, я внес в них следующие уточнения:

1. Уверенная стойка.
2. Левая замком в упор.
3. Непрерывный растяг спиной.
4. Правая в плоскости левой плавно к подбородку.
5. Четкий выпуск.
6. Слушаю себя.

Причем третья формула была к концу сбора переделана на более точную: вместо «непрерывный растяг спиной» стало «спиной непрерывный растяг». Дело в том, что ударным словом здесь должно быть «спиной», мышцами которой начинается непрерывно плавное растягивание тетивы лука. Если же оставить прежнюю формулировку этого элемента – «непрерывный растяг...», то до слова «спиной» неизвестно, чем осуществлять этой «растяг». В уточненном же варианте слово «спиной», поставленное на первое место, сразу же включает в «непрерывный растяг» соответствующую группу мышц спины.

Используя эти уточненные шесть формул, спортсменка в августе 1987 года сумела выполнить норму мастера спорта. А затем, в октябре этого же года свела формулы своего идеального выстрела всего лишь к трем словам: «Левая – лопатка– спина». Когда же я предложил эти слова перевести из именительного падежа в творительный, а именно: «Левой – лопаткой – спиной», спортсменка, мысленно проиграв мое предложение, сказала, что такой вариант ей неудобен. Почему – не знает, но неудобен. И я не стал настаивать, так как убедился, что она уже осознала самое главное – силу принципа, согласно которому конкретно-точные слова очень помогают выполнять столь же конкретно точные движения. Ведь за каждым словом стоит соответствующий ему мысленный образ. И эти мысленные образы идеального выстрела, будучи чисто психическим явлением, начинают как бы «переливаться» именно в те мышцы, которые уже физически реализуют запрограммированное в мышлении действие, то есть «модель идеального выстрела».

Самостоятельное уточнение формул идеального выстрела – очень хороший признак, говорящий о том, что лучницы, с которыми тогда шла работа, начали уважительно, с

пониманием относиться к такому важнейшему средству психической саморегуляции, каким является слово. Мне, в частности, было приятно услышать, когда мастер спорта О. О., вернувшись с ответственного соревнования, где она выступила достаточно успешно, сказала: «Мои формулы сократились. Оказалось, что стрельба идет гораздо лучше не при четырех звеньях, а при трех». Дело в том, что перед соревнованием ее формулы идеального выстрела имели четырехэлементный состав: «Плоскость – подбородок-каменеет в точку – там!» В процессе состязания перешли в три звена: «Каменеет в точку – плавно в подбородок – там!» Для непосвященных эти формулы – сплошная абракадабра. А для спортсменки, ее тренера В. В. Немогаева и для меня в содержании и динамике данных формул – великий смысл! Ибо к четырехзвеньевому варианту формул – лишь к промежуточному варианту, – мы шли совместно более года! А в первоначальном наборе формул идеального выстрела их у этой спортсменки было восемь.

Подобные метаморфозы с начальным составом формул происходят у всех спортсменов за время тренировок и соревнований, независимо от того каким видом они занимаются. Здесь идет процесс, именуемый минимизацией, то есть сведением к минимуму словесного материала, обеспечивающего желаемый результат. Со временем слова заменяются соответствующими мысленными образами. Это видно, в частности, по тому: если на первых порах овладения формулами многие спортсмены шепчут их, то затем начинают применять их беззвучно. Не проговаривают при этом слов про себя, а оперируют лишь их мысленными образами.

Иногда возникают курьезные ситуации. Так одной спортсменке поначалу никак не удавалось проговаривать слова формул своего идеального выстрела – такая процедура ей почему-то мешала. Стреляла же она неплохо, если я, стоя сзади, шепотом проговаривал слова ее формул, которые она сразу же переводила в соответствующие физические действия. Правда, довольно скоро она сама овладела своим словесным материалом, а затем перешла на весьма короткую цепь мысленных образов, обеспечивающих успешную стрельбу.

Подчас приходится возвращаться от мысленных образов к специальному проговариванию изначальных слов. Такая необходимость возникает в тех случаях, когда мысленные образы начинают терять свою четкость и точность. Слова же, особенно произносимые вслух, возвращают потускневшим мысленным образам необходимые качества. Бывает и так, что требуется «разблокировать» уже, казалось бы, устойчивые блоки мысленных образов. Так например, если слова «уверенная стойка» переставали вызывать необходимые физические качества, лучница Е. Т. начинала «собирать» нужную стойку с помощью слов первоначальных формул, а именно: «Ноги свободные, колени назад, прочно стою на подошвах, опираясь на носки... Туловище свободное, спина прямая, легкий наклон вперед». Так что словами, как мощнейшим рычагом воздействия на психическое и физическое состояние нужно уметь правильно пользоваться.

В резолюции 2-го Международного коллоквиума по психической подготовке спортсменов, прошедшего в мае уже далекого 1967 года в Париже, был записан такой малорадостный вывод: «Спортивная среда недостаточно знакома с диалектикой и искусством слова». Очень хотелось бы, чтобы данный небольшой раздел, посвященный возможностям речи,

хотя бы в какой-то мере восполнил этот зияющий пробел в психологическом образовании спортсменов и тренеров.

Подводя итоги всему, о чем рассказано в этой главе, изложу последовательность этапов использования механизмов идеомоторики во время тренировочных занятий.

Первый этап – проведение такой разминки, в результате которой исполняющая часть организма (опорно-двигательный аппарат и сердечно-дыхательная система) смогли бы легко включиться в физическое выполнение разучиваемого или совершенствуемого движения или действия. Мысленный образ этого движения (или действия) должен быть уже, естественно, определен хотя бы в самом общем виде, чтобы спортсмен имел представление к чему он готовит исполняющую часть своего организма и как проводить разминку.

Второй этап – тренер должен любыми, имеющимися в его распоряжении средствами и методами заложить в программирующей части организма спортсмена (в его головном мозгу) предельно точный мысленный образ разучиваемого или совершенствуемого движения. А затем спросить: «Понятно, что и как нужно делать?» Лишь после утвердительного ответа – да, понятно, – можно идти дальше. Если же спортсмен отвечает неуверенно, то нужно найти такие подходы к нему, чтобы он по-настоящему хорошо понял, что от него требуется.

Третий этап – получив утвердительный ответ – да, все очень хорошо понятно, – тренер должен попросить спортсмена закрыть глаза и мысленно представить нужное движение в его идеальном варианте. Нередко спортсмены к своему удивлению и удивлению тренеров не могут этого сделать сразу. Следовательно, необходимо искать новые подходы к психическому аппарату ученика, – такие, которые помогли бы ему создать мысленный образ нужного движения в его идеальном исполнении. Пока спортсмен не сможет этого сделать, дальше, если соблюдать правила идеомоторики, двигаться не полагается.

Четвертый этап – после того как ученик стал мысленно представлять разучиваемое движение в его идеальном варианте, надо взять секундомер и проверить – насколько мысленное представление движения соответствует по времени его реальному выполнению. Как правило, мысленное представление движения происходит на первых порах значительно быстрее, чем реальное. Но необходимо добиться, чтобы мысленный образ движения совпадал по времени с его реальным выполнением. В зависимости от сложности движения можно допустить небольшое различие, например в плюс-минус 2–3 секунды в синхронном плавании или в прыжках на лыжах с трамплина. Но, скажем, в спринтерском беге мысленное время должно точно, до десятых секунды, совпадать с реальным. Лишь после того как будет достигнута необходимая степень синхронности между мысленным образом движения и его реальным выполнением, можно идти дальше.

Пятый этап – после того как спортсмен показал, что умеет несколько раз подряд, соблюдая конкретное время, точно представить нужное движение, надо попросить его перевести данный мысленный образ в мышцы. На первых порах делать это полагается очень медленно и аккуратно, мысленно подключая только те мышечные группы,

которые должны выполнить данное движение. Желательно, чтобы при этом возникали незначительные, самые начальные движения в соответствующих мышцах, что будет свидетельствовать о налаживании нужных связей между мозгом и мышцами.

Как только процедура «перевода мыслей в мышцы» начнет проходить успешно в замедленном темпе, ее следует несколько ускорить. И так, постепенно прибавляя в скорости, добиться, чтобы перевод мысленного образа движения в реальное совпал по времени с тем, которое требуется на самом деле. Если же при ускорении спортсмен – потеряет точность выполнения этой процедуры, нужно вернуться к прежнему, более медленному темпу и снова начать постепенно прибавлять в скорости.

После освоения пятого этапа появляется очень приятное чувство слитности мысленного образа с исполняющими мышцами, чувство хорошей подчиненности, «послушности» мышц мыслям. На первый взгляд может показаться, что занятие «пятым этапом» – дело долгое и нудное. Но если выполнять все правильно, у спортсменов появляется неподдельный интерес к таким тренировкам, что само по себе очень важно, так как приучает к весьма осознаваемому совершенствованию своей спортивной техники. Что же касается времени, необходимого для проведения подобных тренировок, то на каждое занятие требуется не более 3–6 минут.

Шестой этап – в слитной цепи идущих друг за другом отдельных движений, образующих то или иное единое действие, нужно выделять одно основное, так называемый «опорный элемент», точное выполнение которого обеспечивает успех в осуществлении всей комбинации. В прыжках в воду это может быть «отталкивание от снаряда» или «вход в крутку» и т. п., в синхронном плавании – сохранение строго вертикального туловища при определенных видах вращений и т. д. Как правило, в любой комбинации движений должны быть один-два опорных элемента и очень редко более двух, например, в прыжках на лыжах с трамплина или в стрельбе из лука.

Седьмой этап – опорному элементу необходимо дать точное название. Правильно подобранные слова, мгновенно промысливаемые в момент выполнения опорного элемента (или непосредственно перед ним), помогают исполнить все действие предельно точно. Подбирая слова, правильнее ориентироваться на особенности речи самих спортсменов. Например, стрелку из пистолета было удобно один из опорных элементов назвать так – «столы распластаны по полу». Тренеру не понравилась эта формулировка, но когда он попытался навязать свою – «стою очень прочно и неподвижно» – у стрелка такие слова не стали вызывать нужного ему физического самочувствия, и он оставил собственный вариант, который действительно помог улучшить стрельбу. Конечно, иногда надо помочь спортсмену и приучить его использовать формулировки, предлагаемые тренером, но все же лучше ориентироваться на особенности лексики самого спортсмена.

Таковы основные этапы при использовании возможностей идеомоторики в повседневной работе тренеров со спортсменами. Самое важное положение здесь заключается в том, что при идеомоторном подходе к совершенствованию спортивной техники на первом месте всегда должно стоять психическое начало – точный мысленный образ движения,

который лишь потом, лишь вторично исполняется физически. В этом принципиальное отличие идеомоторики от метода «проб и ошибок», при котором на первом месте физическое действие, а лишь на втором психический процесс, контролирующий и вносящий коррекцию в качество исполняемого физического действия.

Когда все семь этапов идеомоторики аккуратно используются на каждой тренировке, то на достижение желаемых результатов уходит, повторяю, в среднем вдвое меньше времени, чем при совершенствовании спортивной техники методом «проб и ошибок». А ведь в этом огромное облегчение в наше время, когда столь высоки психические и физические нагрузки, испытываемые как спортсменами, так и тренерами. Конкретный пример – тренер по синхронному плаванию Е. А. Грызунова, одна из очень немногих, кто начал использовать идеомоторику, как-то сказала мне с некоторым удивлением: «Знаете, раньше программу тренировочного занятия еле-еле успевали выполнить за целый день, а теперь укладываемся в три, в четыре часа...». А вот динамика соревновательных результатов двух ее учениц Марины Лобовой и Анны Дедовой – на международном турнире на приз журнала «Мир женщин», проходившем в Москве в начале марта 1994 года, они заняли в обязательной программе соответственно 32 и 38 место, а в дуэте были девятыми. Подключив же идеомоторику, они через пять месяцев, в конце июля того же года на молодежном первенстве Европы, проходившем тоже в Москве, стали в обязательной программе уже 3-й и 4-й, а в дуэте – чемпионками Европы. Как говорится – результат налицо! Так что, хотя овладение возможностями идеомоторики требует определенной и даже подчас непростой перестройки тренерского мышления, игра, поверьте моему многолетнему опыту, стоит свеч. Что же касается времени, необходимого для совершенствования с помощью идеомоторики тех или иных элементов спортивной техники, то оно весьма различно – иногда на решение задачи уходит один час, а иногда и несколько недель. Все определяется сложностью поставленной задачи, возможностями ученика, а, главное, способностями и упорством тренера. Упорством в овладении тонкостями механизмов идеомоторики, которые, конечно же должны использоваться гибко, с учетом специфики того или иного вида спорта.

Конкретизируя многое из вышесказанного, привожу еще пример практического использования идеомоторного принципа построения движений. В 1982 году ко мне обратилась мастер спорта по стрельбе из пистолета Ирина Кочерова с жалобой на то, что стрельба у нее совсем «развалилась». Помочь ей оказалось довольно просто, так как техника стрельбы из пистолета по неподвижным мишеням не является сложнокординационным движением.

Как стреляют пистолетчики? Медленно поднимают руку с оружием, следя за тем, чтобы система «мушка в прорези» была стабильной и точно подошла под основание черного яблочка мишени. При этом в соответствующий момент указательный палец начинает аккуратно давить на спусковой крючок так, чтобы выстрел совпал с наилучшим положением системы «мушка в прорези» под яблочком мишени. При такой организации выстрелов на первом месте оказывается физическое действие, за которым, следя за ним, следует психический контроль за производимыми действиями. Таким образом, можно сказать что здесь за физикой следует психика.

Я научил Иру начинать с представления идеального выстрела, что ей, мастеру спорта, было сделать нетрудно. То есть, начинать выполнение идеального выстрела с мысленных и последовательных представлений всех его составляющих элементов, за которыми, согласно механизмам идеомоторики, рука с оружием начинала как бы самостоятельно выполнять все те действия, что входили в структуру идеального выстрела, вплоть до ухода пули из ствола. При таком выполнении выстрела на первом месте психические процессы с заложенными в них мысленными образами идеального выстрела, а на втором – физическая реализация этих идеальных мысленных образов, предваряющих соответствующие действия. Таким образом, здесь уже идет обратный процесс, а именно: за психикой следует физика.

Ира овладела так же аутотренингом по методу психомышечной тренировки, что позволяло ей самостоятельно погружаться в дремотное гипноидное состояние после чего она две-три минуты представляла, опираясь на механизмы идеомоторики, процедуру идеального выстрела.

Результаты не замедлили сказаться: в 1983 году на Спартакиаде народов СССР Ира повторила мировой рекорд в стрельбе из пневматического пистолета, хотя одну пулю отправила в «семерку», в 1986 году стала чемпионкой мира в командном зачете, а в 1987 выиграла чемпионат Европы в индивидуальном зачете.

Многие примеры, показывающие эффективность идеомоторного принципа построения движений, приводятся для того, чтобы еще и еще раз противопоставить этот принцип методу «проб и ошибок», который, к сожалению, является на сегодняшний день основным в деле совершенствования спортивной техники.

В ноябре 1985 года мне пришлось читать двухчасовую лекцию о возможностях идеомоторики заведующим кафедрами спортивной гимнастики в отечественных институтах физической культуры. Среди моих слушателей были в прошлом высококвалифицированные гимнасты, победители многих престижных соревнований (18 человек). После окончания лекции я попросил каждого написать на кусочке бумажки, не называя ни фамилии, ни места работы, что нового (в процентном отношении) к уже имевшимся знаниям в этой области, он узнал от меня, как в плане теории, так и практики. Анализ полученных анонимок показал, что, в среднем, теоретические знания повысились на 63 %, а практические на 46 %! И это в таком виде спорта, где точность движений является основополагающим фактором успеха! Поразительно и грустно, что все еще не используются в должной мере возможности идеомоторики, позволяющие по меньшей мере вдвое сократить время, необходимое для совершенствования спортивной техники.

Завершая тему об идеомоторике, неплохо провести аутотренинг по полной программе психомышечной тренировки с выходом в хорошее настроение, чтобы у слушателей осталось положительное отношение ко всему материалу и к преподавателю.

Подводя итоги

Подведем итоги всем четырем дням занятий. На изложение каждой темы требуется в среднем четыре академических часа. Преподавать «Курс» можно четыре дня подряд, но лучше каждую тему через день-второй, чтобы не перенасытить слушателей новой для них информацией и дать им время для самостоятельного овладения азбукой аутотренинга.

Необходимо подчеркнуть, что программа «Курса практической психологии и психогигиены» соответствует требованиям, которые предъявляются принципам, лежащим в основе педагогического процесса, а именно таким, как доступность и научность, систематичность и последовательность, сознательность и активность.

Если возникнет необходимость провести дифференцированный зачет по всему материалу «Курса», можно использовать билеты со следующими вопросами:

№ 1:

- а) педагогические способы профилактики психических дисгармоний;
- б) восстановление в спорте;
- в) сущность идеомоторики, ее практическое применение.

№ 2:

- а) оптимальное боевое состояние;
- б) сущность идеомоторики, ее практическое применение;
- в) педагогические способы профилактики психических дисгармоний.

№ 3:

- а) АТ, ПРТ, ПМТ;
- б) психические дисгармонии, возникающие перед соревнованиями;
- в) сущность идеомоторики, ее практическое применение.

№ 4:

- а) педагогические способы профилактики психических дисгармоний;
- б) психические дисгармонии, возникающие во время соревнований;
- в) физический компонент ОБС.

№ 5:

- а) сущность идеомоторики, ее практическое применение;
- б) основные положения психогигиены;
- в) эмоциональный компонент ОБС.

№ 6:

- а) педагогические способы профилактики психических дисгармоний;
- б) основные положения психогигиены;
- в.) мыслительный компонент ОБС.

№ 7:

- а) педагогические и медицинские методы психической саморегуляции;
- б) экстремное состояние головного мозга;
- в) сущность идеомоторики, ее практическое применение.

№ 8:

- а) психические дисгармонии, развивающиеся после соревнований;
- б) основные положения психогигиены;
- в) сущность ролевого поведения.

№ 9:

- а) сущность идеомоторики, ее практическое применение;
- б) оптимальное боевое состояние;
- в) ментальная тренировка.

№ 10:

- а) педагогические способы профилактики психических дисгармоний;
- б) гипноз и самогипноз в практике спорта;
- в) основные положения психогигиены.

№ 11:

- а) мысленные образы и основные требования к ним;
- б) экранное состояние головного мозга;
- в) сущность идеомоторики, ее практическое применение.

№ 12:

- а) принцип «разделяй и властвуй» в системе ПСР;
- б) сущность идеомоторики, ее практическое применение;
- в) значение внимания в психической саморегуляции.

№ 13:

- а) основные категории психических состояний в спорте;
- б) положительные и отрицательные эмоции в спорте;
- в) педагогические способы профилактики психических дисгармоний.

№ 14:

- а) особенности работы с детьми-спортсменами;
- б) система АГИМ;
- в) психические дисгармонии, возникающие вне связи с состязаниями.

№ 15:

- а) основные положения психогигиены;
- б) сущность идеовегетики;
- в) оптимальное боевое состояние.

Список приведенных вопросов отнюдь не догма. В каждом учебном заведении их могут составить по своему усмотрению.

Заключение

У древних греков было слово «психагог», составленное из двух: «психе» – душа и «аго»

– веду. Следовательно, психагог это тот, кто «ведет души» кто руководит психикой. В Древней Греции психагогами были в первую очередь жрецы. С тех далеких времен в это слово вкладывался разный смысл, а в середине прошлого века ему придал весьма интересное содержание ленинградский ученый В. Н. Мясищев (1883–1973). Владимир Николаевич начинал трудовую деятельность врачом-психиатром, а закончил членом-корреспондентом

Академии педагогических наук СССР, соединив в своем лице опыт врача и педагога. Так вот по его мнению каждый педагог (а тренеры – это педагоги), чтобы быть Учителем, что называется, с большой буквы, чтобы правильно «вести души» своих учеников должен знать основы психогигиены – медицинской науки о том как сохранять и укреплять нервно-психическое здоровье, а также основы психологии – науки помогающей грамотно вести педагогический процесс. Использование педагогами соединенных возможностей психогигиены и психологии и было названо В. Н. Мясищевым «психагогией».

Современные тренеры, чтобы с высокой эффективностью руководить психикой своих учеников-спортсменов, должны быть в идеале психагогами. Лишь при повседневном использовании возможностей, заложенных в психагогике, есть надежда, что в наше очень непростое по психическим и физическим нагрузкам время, за счет специальных тренировок головного мозга можно значительно обогатить содержание тренировочных занятий и обеспечить хорошую подготовку к соревновательной борьбе, в частности к таким высокопрестижным состязаниям как первенства континента, мира и олимпийские игры.

В процессе претворения в жизнь идеи В. Н. Мясищева мною (врачом-психотерапевтом и кандидатом педагогических наук) постепенно был сформирован «Курс практической психологии и психогигиены». Его содержание – в этой книге. Я бы хотел закончить свой труд словами, которыми обычно завершали свои речи на форуме римские сенаторы: «Я сделал все что мог, пусть кто может сделает лучше». К большому сожалению, в силу ряда причин, я не сделал всего что мог. Очень надеюсь, что мои последователи продолжат эту работу и сделают ее во многих отношениях лучше.

Курс практической психологии и психогигиены

Программа семинара для тренеров и спортсменов

...

(Семинар рассчитан на 16 академических часов, по 4 часа в течение 4-х дней)

1-й день:

а) три состояния нервно-психической сферы у спортсменов – здоровое, нездоровое («психические дисгармонии») и мобилизованное. Методы коррекции психических отклонений от нормы, специфичных для спортивной деятельности – 2 часа;

б) психическая саморегуляция (аутотренинг) в прошлом и в наши дни. Психомышечная тренировка (ПМТ) – спортивный вариант психической саморегуляции – 1 час;

с) первое практическое занятие по овладению ПМТ – 1 час.

2-й день:

а) здоровое состояние нервно-психической сферы спортсменов. Методы обеспечения нервно-психического здоровья спортсменов и тренеров. Основы психогигиены. Организация гармоничных взаимоотношений в командах – 2 часа;

в) восстановление в спорте. Особенности работы с детьми. Понятие о спортивной психагогике – 1 час;

с) второе практическое занятие ПМТ – 1 час.

3-й день:

а) мобилизованное состояние нервно-психической сферы спортсменов на тренировках и соревнованиях. Оптимальное боевое состояние (ОБС). Понятие о ремобилизации – 3 часа;

в) третье практическое занятие ПМТ – 1 час.

4-й день:

а) использование психического аппарата в деле совершенствования спортивной техники. Правила идеомоторики. Метод проб и ошибок. О ментальной тренировке – 3 часа;

в) четвертое практическое занятие ПМТ – 1 час.

После завершения данной программы и подведения итогов желающие переходят к практическому освоению полученных знаний: пловцы в бассейне, стрелки в тире, борцы в зале и т. д.

Длительность периода практических занятий, проводимых под контролем руководителя семинара, составляет, как правило, несколько дней.

Таким образом, на весь семинар требуется, в среднем, от 7 до 10 дней.