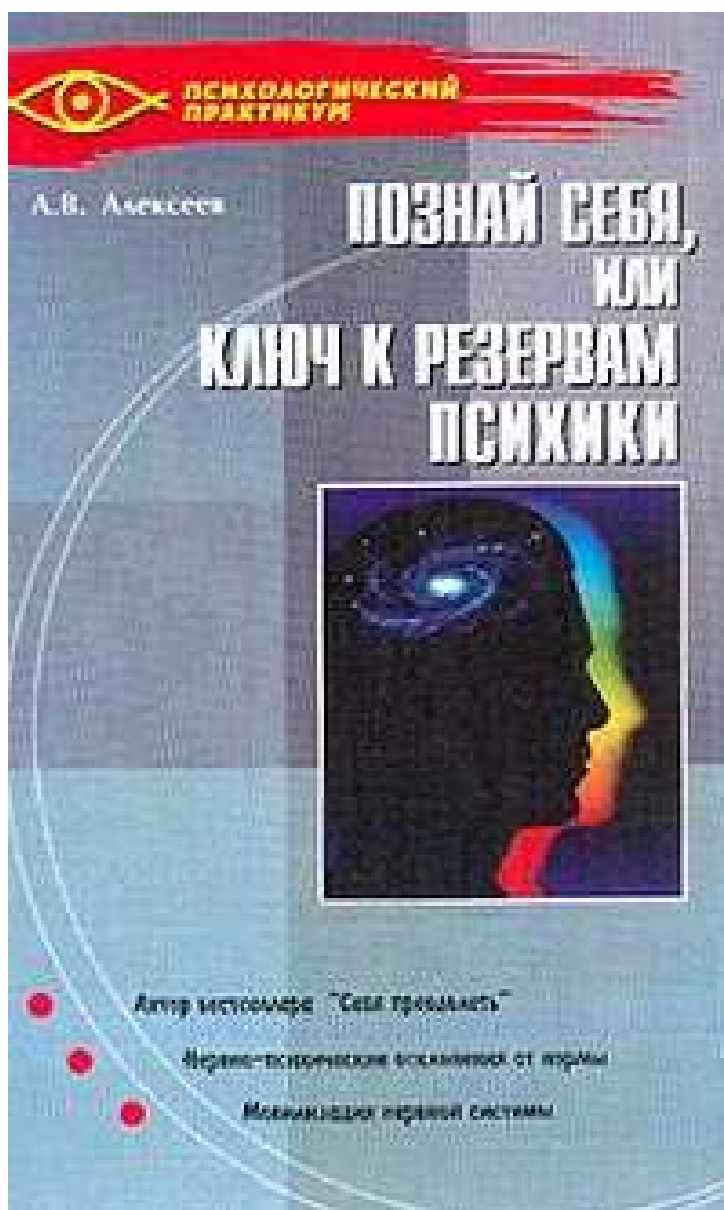


А. В. Алексеев

Тайная мудрость подсознания или ключи к резервам психики



Издательство: Феникс, 2004г.

ISBN 5-222-04310-X

ОБ АВТОРЕ

Анатолий Васильевич Алексеев – врач-психиатр, психотерапевт, психогигиенист. В 1947 г. закончил с отличием 2-й Московский государственный медицинский институт. Специальное медицинское образование получил в Институте психиатрии Академии медицинских наук СССР. Действующий член Московской психотерапевтической академии.

Научные исследования А.В.Алексеева, результатом которых явилось создание уникальных методик работы с психикой человека и эффективное использование ее резервов для оптимизации профессиональной деятельности человека, в том числе и в экстремальных условиях – не имеют аналогов в мировой практике.

Концепция «Оптимального боевого состояния» и уникальная методика обучения вхождению в это состояние, доступная любому психически здоровому человеку, является настолько эффективным ресурсом для психического развития, что его трудно переоценить.

Психомышечная тренировка – единственная методика психической саморегуляции, которую могут использовать дети, занимающиеся спортом.

На базе теории функциональных систем академика П.К.Анохина разработал «психофункциональный тест» /ПФТ/, дающий возможность получать объективную инструментальную информацию о том, насколько успешно спортсмены владеют аутотренингом. Первым в мире начал внедрять в спортивную практику идеи психагогики – науки, сочетающей возможности медицины и педагогики.

Автор бестселлера «Себя преодолеть!», и научно-популярного фильма «От мысли к движению».

ОТ АВТОРА

Или вы управляете своими мыслями, или они управляют вами. Третьего не дано.

Общеизвестная истина.

Что такое «психагогика»? Это слово пришло из античных времен и на протяжении долгих веков использовалось весьма неоднозначно для обозначения различных процессов, явлений и дел. Хотя семантическая, т. е. смысловая структура здесь вполне конкретна, так как определяется двумя словами из древнегреческого языка: «психе» – душа и «аго» – веду.

Следовательно, буквальный перевод слова «психагогика» – ведение душ, ведение психики. Вот так, к примеру, слово «демагогия» («демос» – народ) означает ведение народа (нередко за «нос», тем или иным расчетливым и хитроумным политиком). Современное содержание в «психагогику» вложил известный ленинградский ученый В.Н.Мясищев (1893–1973 г.). Владимир Николаевич начал свою 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, чтобы стать настоящим высококвалифицированным «водителем душ», чтобы быть Учителем с большой буквы, педагоги (а тренеры – это педагоги) должны владеть хотя бы основами как педагогической науки-психологии, так и медицинской науки – психогигиены. Объединенное применение возможностей, заложенных в психологии и психогигиене, возможностей, направленных на помощь и на пользу педагогам, а следовательно, и их ученикам, и было названо Мясищевым «психагогикой». Отношу себя к приверженцам этой точки зрения.

Надо сказать, что психология и психогигиена очень часто настолько тесно переплетаются при их использовании, что подчас даже трудно бывает сказать – где происходит психологическое, т. е., педагогическое воздействие на ученика, а где психогигиеническое, т. е. – медицинское. Но это не должно смущать, так как обе эти науки – педагогическая и медицинская – предназначены для развития и совершенствования психической деятельности определяющей самое главное – сущность человеческой личности во всем многообразии и неповторимости ее индивидуальных проявлений.

Автор, излагаемых ниже соображений, начинал свою практическую деятельность врачом-психиатром, работал детским психиатром и психотерапевтом в различных психиатрических учреждениях страны. А придя весной 1965 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 у ч и т ь 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 соответствующим знаниям из области психологии. С сожалением приходится констатировать, что даже в наш просвещенный век очень многие относятся к различным отклонениям от психической нормы просто как к неизбежным явлениями при занятиях спортом. Считают эти отклонения такими же естественными, как, скажем, поломанные ушные раковины у борцов или радикулиты у штангистов. Почему же сложилось такое неверное мнение о нервно-психическом состоянии высококвалифицированных спортсменов?

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:

– Как у тебя дела со сном перед соревнованиями?

– О-о! – ответил он радостно, – последние две-три ночи почти не сплю!

И увидев мой удивленный взгляд, уточнил:

– Зато на старте – кровь просто кипит!

Почему же 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 все еще 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, все еще не начали по-настоящему полно использовать возможности своей богатейшей науки для решения тех повседневных задач, которые порождаются практикой большого спорта. В частности, преподавание психологии в институтах физической культуры проводится в 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 программе обучения. Правда, некоторые, так сказать, «подвижки» в этом направлении начинают прослеживаться, но они пока еще незначительны.

Еще об одном весьма важном обстоятельстве. Работа со сборными командами страны показывает, что тренеры, как правило, только учат своих подопечных и очень часто забывают, что одновременно с обучением необходимо постоянно воспитывать своих учеников так, чтобы они могли успешно противостоять различным факторам (психическим и физическим), которые могут нанести вред нервно-психической сфере. Слабость воспитательной работы ведет к тому, что наблюдается неуклонный рост нервно-психических отклонений среди высококвалифицированных спортсменов. Если перед Олимпиадой 1952 года соответствующие отклонения были выявлены у 8,4 % участников Олимпиады, перед Олимпиадой 1960 года – у 14,8 % (данные Т.П.Фаногорской), то перед Олимпиадой 1968 года таковых было уже около 20 %, а результаты обследования сборных команд страны, проведенные в 1991 году, дали уже цифру 47 %.

Подумать только – почти половина наших ведущих спортсменов находится в плену тех или иных нервно-психических отклонений. Как же здесь не бить тревогу?! Уверен, что борьба с создавшимся положением, причем борьба незамедлительная, должна начаться с обучения тренеров основам психологии. Ибо именно в руках тренеров находится нервно-психическое и, конечно, физическое здоровье учеников. Так что пока воспитатели не овладеют правильным подходом к психическим возможностям своих воспитанников, дело оздоровления нервной системы наших олимпийцев с места не сдвинется. «Ключи к резервам психики» – результат медицинского и педагогического опыта, накопленного мною более чем за четверть века в

процессе работы со многими высококвалифицированными спортсменами и тренерами, представлявшими самые различные виды спорта, вплоть до «охоты на лис» и прыжков с парашютом. Что же касается слов – «Кубанский практикум по психагогике» – то они вынесены в заголовок в связи с тем, что подавляющая часть публикуемого ниже материала была впервые продуктивно «обкатана» в стенах Кубанской государственной академии физической культуры. Ее ректор и одновременно Президент Олимпийского центра Юга России профессор Барабанов Анатолий Григорьевич стал первым, кто по достоинству оценил возможности психагогики и дал «зеленый свет» внедрению соответствующих знаний в программу обучения студентов академии. Огромное спасибо ему за это!

Таким образом, начиная с 1995 года выпускники Кубанской государственной академии физической культуры, прослушав пока всего лишь 20-часовой практикум по психагогике, начинают формировать первый в России отряд тренеров-психагогов и будут вести свою очень нелегкую тренерскую работу, на практике используя те резервы, которые заложены в психическом аппарате их учеников. А это, уверен, поможет сохранить и укрепить как нервно-психическое, так и физическое здоровье, и у спортсменов, и у наставников.

Постараюсь изложить основы «спортивной психагогики» как можно проще, чтобы она без особого труда была воспринята моими главными читателями – тренерами и спортсменами.

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 такие 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, 9-м 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 9-го пересмотра, как, например, «фобии невротические» или «депрессивный и ипохондрический неврозы». 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 ВОЗ, 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, 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, отдельное функционирование. Например, боксер в преддверии настоящего боя поставил перед собой задачу – быть в бою предельно агрессивным. Если вслед за таким «самоприказом» у него не начнется 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» физическим состоянием 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:

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.

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

Глава первая

ПАТОЛОГИИ

Как уже было сказано, 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.

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, 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 «Бремя стрессов» (Москва, изд. ФиС, 1990 г.). На мой же взгляд, все многообразие психических дисгармоний, возникающих в процессе занятий спортивной деятельностью, удобнее классифицировать, сообразуясь со следующей схемой.

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 склоны 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, преодолеть 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, в таком состоянии 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.

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. Причем очень подвести. Чему есть немало примеров.

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! Веря 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 все! 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 иди 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 также 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 1985 году коллектив отечественных ученых (Е.Е.Першик, В.А.Левандо, Р.С.Суздальницкий, С.П.Кузьмин), 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 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 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 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? Вовсе 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 чей-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, столь необходимые особенно на финише состязаний. Так что, на мой взгляд, там, где 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 счете, 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 прием. 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 рассеянность» по своему содержанию довольно схожа со «стартовой несобранностью», с 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, особенно проявляющейся в игровых видах спорта, сводится к следующему: спортсмены, явно выигрывая, начинают снижать свою активность, что позволяет сопернику не только догнать, но и повести в счете. Лишь почувствовав угрозу поражения, преждевременно расслабившиеся игроки, начинают, что называется, «на зубах» включаться в прежнюю активность путем преодоления целого ряда всевозможных дискомфортных

травмирующих переживаний, за счет огромной затраты нервно-психических и физических сил. Хотя во всех отношениях было бы гораздо «выгоднее», ведя в счете, завершить игру свободно, раскованно, на гребне положительных и в данном случае очень полезных эмоций.

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 счёта 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.

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 вспоминала, а пожаловалась лишь на то, что не может стрелять. Причем, рассказывала об этом с каким-то веселым недоумением и произвела впечатление жизнерадостной, полной энергии.

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 сбою 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 Делавэрского 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 обличьях – 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 в настолько тяжелой форме, что приходится говорить уже не о дисгармонии, а о трагедии. Привожу свидетельство бывшего старшего тренера сборной СССР по легкой атлетике, ныне, увы, покойного Г.Е.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 Цубурзя поравнялся с императорской ложей, Хитлей настиг его и через 50 метров финишировал вторым. Ни одного возгласа, ни одного аплодисмента.

Как в специально замедленном фильме, в полной тишине, с не скрываемым 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 Аматэрасу, 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.Е.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 стала «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. Вот 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 (1) 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 перекусить 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 поменять 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, предоставления 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, сжалилась над ним и оживила статую. Галатей, так называли 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 частностей, состоит в том, что любой творец, чем бы он ни занимался, может испытывать чувство восторга и восхищения 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, которых они создают, на мой взгляд, не должно 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 «Патологии», 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.

Приметы и талисманы.

Стрессовый спортивный иммунодефицит.

Дисгармонии, возникающие во время соревнований

Фобии (обоснованные и необоснованные).

Бремя лидерства.

Соревновательная растерянность.

Преждевременная соревновательная успокоенность.

Синдром самострессирования.

Двигательные дисгармонии.

Дисгармонии, развивающиеся после соревнований

Депрессивные, ипохондрические, истерические, невротические синдромы.

Ремобилизационные дисгармонии.

Дисгармонии, не зависящие от времени соревнований

Спортивная болезнь.

Звездная болезнь.

Синдром Пигмалиона.

Здесь перечислены те психические дисгармонии, с которыми мне пришлось сталкиваться лично. Дума-, 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, ибо 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!».

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 этим. Мой же опыт говорит, что можно на первых порах обойтись только настоящими 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 предтеча сил, возможных в последствии. 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 спортсмена) эти правила-заповеди войдут, что называется, в их плоть и кровь. Со 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, если 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 разножке, 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 главных 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 сыграла 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 Е.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 об его ошибках о которых говорил уже 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.

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 при этом всегда улучшает, 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. Те, кто заинтересуется возможностями идеомоторики, найдут о ней весьма обширный материал в моей книге «Себя преодолеть!», где есть специальная глава «Психогигиена движений».

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 переводит 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.

В руках тренера 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 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 регуляторным соблюдением правил психогигиены – науки о том, как сохранять и укреплять здоровое состояние нервно-психической сферы. О психогигиене будет подробно рассказано 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 регуляции 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 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 немалого 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 интузиаст 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 (ПСР). 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.

Роль психической саморегуляции во всех аспектах спортивной деятельности (да и, вообще, в жизни) исключительно велика. К сожалению, объем этой книги не позволил изложить сущность психической саморегуляции и методiku ее практического использования. Поэтому еще раз отсылаю интересующихся к моей монографии «Себя преодолеть!» 3-е издание, 1985 г., где эта тема изложена очень подробно.

Глава вторая

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 эти 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, откосится к рекомендациям врачей-гигиенистов. И результат на лицо – 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, приступать 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 одышкой, 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 щедра наша жизнь. Но прежде чем знакомиться с правилами психогигиены, несколько слов о том, что такое стресс.

Это слово 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 гг./, 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 стрессом, 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 плезен. 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 Лекнард 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 всё 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 о нем 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, невыполнимый. 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 мысленным образом, который способен лично вам всегда улучшить настроение. Этим 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 приподнятом 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 привратности 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 благоприятствования». 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, сказав: «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 пошло значительно быстрее, даже такая реакция, как СОЭ (скорость оседания эритроцитов), говорящая о выраженности воспалительных процессов, начала уменьшаться намного скорее у тех, кому создавали хорошее настроение таким немудреным способом – показом веселых мультипликационных фильмов. А вот о чем свидетельствует известный футболист Олег Саленко – в прошлом форвард киевского «Динамо» (Сов. спорт, 7 окт.): «Команда побеждает – и настроение другое, и даже травмы быстрее заживают».

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 – «Своевременно отдыхать». 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, ложащихся 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 даже после 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.

А теперь назовем еще раз все три основные 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.Сеченовым более 100 лет назад – при физическом утомлении в первую очередь и главным образом устают не работавшие мышцы, а нервные клетки головного мозга, посылавшие активирующие 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 1975 года в весе до 74 кг А.Быков мог погружаться в восстановительный самовнушенный отдых, в своеобразный полусон всего лишь, за 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-дзюдсистки, 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 некое подобие улыбки, а некоторые всю программу катают с такими «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 и г р а я, 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 микро-экзаменом 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 взглядом 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 результата! 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 гг.), 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.Бугрова, 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 насупившегося, 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 «пяточок», 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.Чикилина, 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».

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 психо-гигиены – всегда, не смотря 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 неподобает «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 невоспитанность, 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 немудренного, 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 другом виде спорта. Такая привычка – всегда благодарить друг друга за доброе дело – способствует возвышению душевного настроения 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 талантливую тренера и не менее одаренного спортсмена, которые днями не разговаривают друг с другом, а то и вовсе расходятся навсегда.

Когда мне приходится читать в спортивной аудитории лекцию о психической норме, то для иллюстрации своих соображений я часто использую обыкновенную круглую мишень для пулевой стрельбы, у которой центральная часть круга (от «десятки» до «семерки») черная, а все остальное, вплоть до «единицы» белое. И говорю так: если нормальное физическое состояние не является чем-то неподвижно стабильным и ему свойственны разные отклонения в ту или иную сторону от так называемых «физиологических констант», то в еще гораздо большей степени самые различные, причем весьма значительные, колебания характерны для нормы «психической», которая может изменяться (на примере мишени) от «десятки» до «единицы». А все то, что уходит за грань «единицы», или, как говорят стрелки, в «молоко», все это уже не норма, а то или иное психическое заболевание.

В поле зрения моего многолетнего врачебного и педагогического опыта не оказалось, к большому сожалению, людей, которых можно было бы поместить в самый центр «десятки». Даже допускаю, что такой идеал столь высокогармоничной психической нормы просто невозможен. Большинство же людей располагается в районе от «девятки» до «семерки», то есть в пределах черного круга мишени. И чем дальше от этого района к «единице», тем психическая норма становится все более и более, мягко говоря, своеобразной. А люди, чья структура личности, характер и поведение

позволяют расположить их в границах «двойки» и «единицы», должны быть уже причислены к группе так называемых «психопатов».

Кто такие психопаты? Что характерно для их личности и поведения? По одному определению, принятому в психиатрии, психопаты – это такие люди, которые трудны или для самих себя, или для окружающих, хотя мне думается, что гораздо чаще встречаются варианты, в которых «или» надо заменить на «и» – то есть трудны и для себя, и для окружающих.

Расшифровывая слово «психопатия», легко заметить, что вторая его часть – «Патия» – происходит от древнегреческого слова «патос», которое, как уже говорилось выше, обозначает «спадание». Почему же тогда я не причисляю психопатов к больным, а оставляю (если говорить о мишени) в границах психической нормы? Ведь они нередкие пациенты психотерапевтических учреждений. Все это, действительно, так. В психиатрической науке существует даже специальный раздел о психопатиях. Но я на своей схеме оставляю их в границах нормы по той причине, что они за все свои неправильные поступки отвечают перед законом, как совершенно здоровые люди. Хотя с позиций последних, психопаты заметно отличаются от поведения обычных людей теми или иными отклонениями.

И надо сказать, что такое общежитейское представление о том, что психопаты – это не норма, конечно, справедливо.

– Разве можно, – рассуждают обычные здоровые люди, – считать нормальными, например, сексуальных психопатов (садистов, мазохистов, эксгибиционистов, геронтофилов и т. п.?). Или, например, совершающих поджоги, пишущих с чувством сладострастия анонимки, доносы или распространяющих клевету? Безудержных и беззастенчивых фантазеров и лгунов? Людей с выраженными истерическими, паранойяльными, психостеническими чертами личности? Крайне возбудимых или, наоборот, черезчур заторможенных? И т. д., и т. п.

Вот почему, мне думается, если говорить о психической норме и рассматривать ее, сообразуясь с кругами на мишени, то все, кто располагается в районе «двойки» и «единицы», нормальны лишь с позиций закона, ибо отвечают по всей его строгости за свои противоправные поступки, и, конечно, должны считаться отклонениями от психической нормы с точки зрения требований общепринятой морали. И вот еще о чем надо знать – «железные» границы между психопатами и здоровыми людьми установить трудно. В отдельных ситуациях и совершенно здоровый человек

может проявить элементы того или иного психопатического поведения. Правда, лишь на какое-то время, после чего, в силу случившейся ситуации психопатические проявления сами по себе ликвидируются. Регулярные занятия спортом, если ими руководят толковые люди, позволяют использовать огромные возможности по уменьшению и смягчению, по коррекции различных психопатических черт у любого человека. И примеров этому немало. Но, к сожалению, приходится наблюдать и обратное – у здоровых, нормальных детей, пришедших в ту или иную спортивную секцию, через несколько лет занятий под руководством, мягко говоря, «нечутких» тренеров, начинают проявляться те или иные элементы психопатоподобного поведения – грубость, завистливость, згоизм, зазнайство, меркантильность и т. д. Но так происходит только у неквалифицированных тренеров, не знающих основ педагогики, психологии и психогигиены. То есть у таких, которых никак нельзя отнести к категории тренеров-психагогов.

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 угрожающим 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 с 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 узами 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 калокагатии, 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.

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.

Глава третья

МОБИЛИЗАЦИЯ

Все, чем занимаются спортсмены и тренеры, все, что приносит им радость и страдания, травмы и награды, все это делается ради одной конечной цели –

успешно выступить на соревнованиях. А успех возможен лишь при том условии, что спортсмен сможет в нужный момент вывести все свои резервы и возможности на самый высокий уровень самомобилизации и удержать такое предельно мобилизованное состояние столько времени, сколько этого потребует ход соревновательной борьбы.

Что же такое мобилизованное состояние организма, чем оно отличается от обычного, повседневного, нормального? Тем, что в момент мобилизации происходит весьма существенная перестройка в психофизической деятельности, для которой характерен намного более высокий (по сравнению с нормой) уровень интенсивности в функционировании всех органов и систем, участвующих в процессе мобилизации. Поэтому «мобилизация», согласно схеме трех состояний организма, во многом отличаясь от «нормы», располагается над нею. Основную же роль в соответствующей мобилизующей перестройке играет так называемая с и м п а т и ч е с к а я нервная система.

Как известно, наша нервная система состоит из трех основных отделов. Первый, включающий головной и спинной мозг, называется центральной нервной системой. Второй отдел – периферическая нервная система – представляет собой обширную сеть многочисленных ветвей – нервных волокон, которые связывают центральную нервную систему с периферией тела. По одним нервным волокнам на периферию бегут импульсы, поступающие из центральной нервной системы. А по другим – с периферии тела возвращается обратная информация, позволяющая центральной нервной системе, в частности, головному мозгу – органу сознания и мышления – ориентироваться в состоянии дел на периферии организма.

Третий отдел – вегетативная нервная система. Название ее идет от латинского слова «вегетативус», переводимого как «растительный». Когда вводился этот термин, считалось, что вегетативная нервная система функционирует подобно растениям – бездумно, по своим, далеко не познанным, растительным законам. Поэтому возникло и второе наименование – «автономная» нервная система, то есть действующая самостоятельно, автономно, независимо от нашего сознания, неподчиняющаяся нашему контролю и целенаправленному влиянию.

Так, в сущности, и происходит на самом деле. Ведь мы не с помощью сознания, не путем волевых усилий изменяем, скажем, частоту сердечных сокращений, когда переходим, например, с медленной ходьбы на быстрый

бег – сердце при этом начинает биться гораздо чаще, как бы само по себе, вегетативно, автоматически перестраивая характер своей деятельности в соответствии с решаемой задачей. И состав желудочного сока в зависимости от съеденной пищи тоже становится таким, каким это требуется, без участия нашего сознания. Так же и печень, совершенно автономно, следуя законам своей вегетативной деятельности, выбрасывает в кровь глюкозу, если этого требуют обстоятельства, например, при выходе на старт, и откладывает ее в своих клетках про запас в виде гликогена, когда потребность в большом количестве глюкозы прекращается. Подобных примеров автономной (без участия сознания и волевых усилий) деятельности вегетативной нервной системы можно привести множество. Таким образом, принимая самое активное участие в функционировании всех внутренних органов – сердца, легких, печени, почек, желудочно-кишечного тракта, эндокринных желез, а также в обмене веществ, вегетативная нервная система играет весьма важную роль в деле мобилизации резервных возможностей организма.

Она имеет два отдела – симпатический и парасимпатический, которые на многие процессы в организме оказывают прямо противоположное действие. Симпатический отдел способствует активации многих функций организма в условиях, требующих от человека напряжения сил и повышенного расхода энергии. А парасимпатический, наоборот, автоматически включается тогда, когда необходимо успокоиться и восстановить затраченные энергетические ресурсы. С некоторой долей условности можно сказать, что в дневные часы, когда люди активны, преобладает деятельность симпатического отдела, а в ночные, отводимые отдыху – парасимпатического.

Давно установлено, что именно симпатическому отделу вегетативной нервной системы принадлежит ведущая роль при мобилизации всех сил организма в любой экстремальной, в частности, в соревновательной ситуации. У человека, оказавшегося в условиях, где от него требуется высокая интенсивная деятельность, тонус его симпатической нервной системы сразу же резко повышается. Происходит это так – сначала головной мозг, сознание воспринимают какой-то волнующий, эмоциональный, то есть порождающий эмоции, сигнал. Например, команду – «На старт!». И сразу же импульсы из головного мозга по околопозвоночной цепочке симпатического отдела вегетативной нервной системы передаются на все симпатические пути, ведущие к внутренним органам, мышцам, железам внутренней секреции, органам чувств. В результате деятельность всех перечисленных систем быстро активизируется, а в крови увеличивается количество

гормонов, в частности, адреналина и норадреналина, играющих важную роль в поддержании тонуса симпатической нервной системы.

Основные изменения, которые наступают в организме в связи с повышением тонуса этого раздела вегетативной нервной системы, состоят в следующем:

1. Сердце начинает сокращаться чаще и сильнее.
2. Коронарные сосуды, по которым поступают к сердечной мышце питание и кислород, расширяются.
3. Диаметр воздухоносных путей в легких увеличивается, дыхание становится более активным, глубоким, уменьшается газообмен.
4. Повышается работоспособность скелетных мышц, причем именно тех, сила которых нужна в данной конкретной ситуации, кровеносные сосуды расширяются.
5. В неработающих скелетных мышцах кровеносные сосуды сужаются, так как эти мышцы не нуждаются в усиленном притоке кислорода и питания.
6. Деятельность желудочно-кишечного тракта ослабевает, тормозится.
7. Сужаются сосуды кожи и брюшной полости, так как ни кожа, ни органы брюшной полости не играют существенной роли в мобилизации резервных сил организма.
8. Сокращаются гладкие мышцы кожи, что ведет к появлению «гусиной кожи», поднятию на ней волос, возникновению чувства «ползания мурашек» по телу и озноба.
9. Расширяются зрачки, обостряются зрение и слух, улучшаются функции вестибулярного аппарата, от состояния которого зависит устойчивость чувства равновесия.
10. Резко активизируется обмен веществ, в связи с чем из печени, где в виде гликогена хранятся запасы глюкозы, это вещество выбрасывается в кровь в большом количестве, что способствует улучшенному питанию всех органов и систем, но в первую очередь активизации обмена веществ в центральной нервной системе, в головном мозгу.

Анализ всех перечисленных изменений позволяет сделать вывод: повышение тонуса симпатической нервной системы способствует экстренной

перестройке тех функций организма, активная деятельность которых необходима, чтобы человек в новой, экстремальной ситуации, которая его так или иначе волнует, смог обрести высокую мобилизованность и преодолеть возникшие трудности. Следовательно, именно симпатической нервной системе принадлежит основная роль в мобилизации сил организма в процессе любой интенсивной работы, выходящей за рамки привычных повседневных нагрузок. В частности, такой работы, которую выполняют спортсмены во время напряженных тренировок, а тем более в дни и часы соревнований.

Говоря о важной роли симпатической нервной системы, следует однако всегда помнить, что, хотя система обладает большой автономностью и ее функции в обычных условиях почти не поддаются нашим волевым усилиям, ее деятельность в известной степени все же зависит от состояния нашего сознания, от состояния нашего мышления. Поэтому процесс мобилизации может происходить как автоматически, на базе бессознательно протекающих механизмов, но может быть и вполне осознаваемой процедурой.

Какие же силы, какие ключи к самим себе позволяют нам сознательно руководить симпатической нервной системой, а следовательно, и процедурой мобилизации? Сила здесь одна. Она та же, что и при использовании возможностей психической саморегуляции. Называется эта сила – слово.

Академик И.П.Павлов писал: «Слово, благодаря всей предшествующей жизни взрослого человека, связано со всеми внешними и внутренними раздражениями, приходящими в большие полушария, все их сигнализирует, все их заменяет и поэтому может называть все те действия, реакции организма, которые обуславливают те раздражения».

Обратим внимание на ту часть цитаты, в которой сказано, что «Слово... связано со всеми внешними и внутренними раздражениями, приходящими в большие полушария... и... может вызвать все те действия, реакции организма, которые обуславливают те раздражения». Проще говоря, используя слова, возможно не только оформить (назвать) те ощущения, те сигналы, которые приходят из всех отделов организма в большие полушария головного мозга, в аппарат мышления и сознания, но и провести соответствующую процедуру, так сказать, в обратном направлении – с помощью слов (а точнее, с помощью мысленных образов, связанных со словами) воздействовать в нужном направлении на самые различные функции организма.

Как же практически, используя слова, – продукт мышления, можно воздействовать на те функции своего организма, которые, как было сказано, осуществляются по своим автономным законам и обычно не подчиняются нашему мышлению, сознанию, волевым усилиям?

Начнем с того, что слово слову – рознь. Для одних значимы одни слова, для других – другие. Скажите вору, что он вор и ответом будет скорее всего ироничная презрительная улыбка. А назови вором кристально честного человека и у него может развиться тяжелый сердечный приступ, то есть произойдет выраженная реакция со стороны вегетативной нервной системы, регулирующей деятельность сердечно-сосудистой системы.

Или отметить барышню весьма определенного поведения вполне определенным словом, и она только вызывающе вскинет голову. А это же слово, брошенное в адрес чистой целомудренной девушки, вызовет самое искреннее и бурное негодование, в основе которого – повышенная активность процессов в вегетативной нервной системе.

Как мы видим, слова одни и те же, а реакция на них со стороны «вегетатики» совершенно различная. Следовательно, теми словами, которые для данного человека значимы, можно воздействовать на течение вегетативных нервных процессов. Поэтому спортсмены должны иметь в своем боевом арсенале подобные, высоко значимые для них слова и использовать их как средство мобилизирующего воздействия на свой организм, на свое психофизическое состояние. Ссылаюсь на рассказ олимпийского чемпиона по классической борьбе А. Колесова: на первенстве мира перед финальным поединком один из борцов, уроженец Кавказа, попросил своего тренера крикнуть ему в решающий момент: «Вспомни о своей матери!». И когда такой момент наступил, тренер прокричал своему, терпящему неудачу, воспитаннику эти, заветные для него слова, произошло чудо – уставший борец собрал все свои силы и победил своего соперника. Или другой пример – перед самым началом бега на 800 метров легкоатлет сказал себе, думая о своей новой избраннице: «Она обещала, если я выиграю, поцеловать меня». И эти слова, и конечно, связанные с ним мысленные образы, настолько мобилизовали бегуна, что он смог выиграть соревнование.

Подобные слова, несущие заряд высокой значимости, способны весьма сильно участить сокращения сердечной мышцы, углубить дыхание, обострить слух и зрение, придать мышцам необходимые качества и произвести еще целый ряд таких изменений в вегетативной нервной системе,

в частности, в ее симпатическом отделе, которые помогут спортсмену мобилизовать себя на бескомпромиссную борьбу.

К сожалению, не всегда удается найти слова, обладающие подобной силой мобилизующего воздействия. Поэтому предлагается другой механизм самопомощи, уже подробно описанный в главе «Психическая саморегуляция». Напомню его суть – чтобы обычные слова обрели высокую степень воздействия, их, а следовательно и связанные с ними мысленные образы, надо использовать после предварительного погружения в снопоподобное, дремотное состояние, при котором головной мозг становится повышено восприимчивым к вводимой в него информации, в частности, к словесной. Таким образом, овладение возможностями психической саморегуляции является верным способом, позволяющим сознательно и целенаправленно регулировать деятельность вегетативной нервной системы.

В конце 60-х годов, когда шли поиски путей, ведущих к соревновательной мобилизации ресурсов организма, сформировалось представление о двух этапах в процессе достижения мобилизованного состояния. Представлялось, что на первом этапе спортсмен должен сначала возбудить до нужной степени свою симпатическую систему, а на втором – так организовать свое соревновательное поведение, чтобы оно способствовало успешному выступлению.

Для реализации первого этапа – для мобилизующего возбуждения, использовались механизмы психической саморегуляции (самовнушение, аутотренинг, самогипноз), формулы которой строились таким образом, чтобы они могли поднять тонус симпатического отдела вегетативной нервной системы. Привожу набор таких формул, которые лучше использовать после предварительного погружения в снопоподобное, дремотное состояние, хотя некоторым спортсменам удавалось достичь нужного эффекта и в обычном, в бодрствующем состоянии. Вот эти мобилизующие формулы, чье содержание лучше проговаривать – промысливать про себя с закрытыми глазами, чтобы лучше сосредоточиться на соответствующих мысленных образах:

1. Возникает чувство легкого озноба...
2. Состояние как после прохладного душа...
3. Из всех мышц уходит чувство тяжести и расслабленности...
4. В мышцах начинается легкая дрожь...

5. Озноб усиливается...
6. По телу побежали «мурашки»...
8. Кожа становится «гусиной»...
9. Холодеют ладони и стопы...
10. Дыхание глубокое, учащенное...
11. Сердце бьется сильно, энергично, учащенно...
12. Озноб все сильнее и сильнее!
13. Все мышцы легкие, упругие, сильные!
14. Я все бодрее и бодрее!
15. Открываю глаза...
16. Смотрю напряженно, предельно сосредоточенно...
17. Я приятно возбужден!
18. Я полон энергии...
19. Я – как сжатая пружина!
20. Я полностью мобилизован!
21. Я готов действовать! Активно и успешно!

Как видите, ни одного слова о самой симпатической нервной системе, она никак не упоминается. Воздействие на нее осуществляется косвенным, обходным путем, за счет мысленных образов, способных возбудить ее. Конечно, приведенные мобилизующие формулы – не догма. Кому-то больше подойдет иной их порядок, а кому-то, понадобятся лишь две-три формулы, созданные на основе опыта, например, такие: «Хожу босиком по снегу», «Купаюсь в проруби», «Стою на краю пропасти» и т. п. Образное представление подобных ситуаций и своего состояния при этом, оформленное в точные фразы, тоже способно вызвать подъем тонуса симпатической нервной системы, а следовательно, и необходимую мобилизацию сил организма.

И еще один важный момент: промысливая и представляя содержание мобилизующих формул, можно и нужно использовать соответствующие физические процессы. И если, например, при формуле «Я пружина!»

невольно напрягутся мышцы тела или сожмутся кулаки, то это надо расценивать как естественную и полезную сопроводительную реакцию. Подобные физические элементы желательны потому, что они помогают сопровождать словесные формулы и закреплять их содержание четкими конкретными реальными ощущениями. В ряде случаев соответствующие физические ощущения можно и нужно воспроизводить специально, сознательно активизируя те или иные группы мышц (например, воссоздать нужную походку, настраивающую на активное начало выступления, или принимать оптимальную боевую стойку и т. д.). С помощью такой целенаправленной активизации опорно-двигательного аппарата в сознании прочно закрепляются конкретные физические ощущения, способствующие процессу дальнейшей психологической мобилизации.

Но вот первый этап – собственно «мобилизация» – осуществлен, симпатическая нервная система приведена в состояние нужного самочувствия и поведения. Этот, второй этап, также воспроизводился за счет словесных формул и соответствующих словам мысленных образов.

Пример организующей формулы штангиста – «Полностью уверен в себе, в своих силах:, в технических возможностях»; у стрелка-стендовика – «Каждый выстрел обрабатываю ювелирно»; у пловца – «Обязательно резко прибавлю в конце дистанции»; у фехтовальщика – «Четко вижу действия соперника и мгновенно опережаю их!» и т. д. Нетрудно заметить, что содержание организующих формул, используемых на фоне возбужденной симпатической нервной системы, определяется видом спорта и, конечно же, индивидуальными особенностями личности спортсмена, ибо, как говорится, «каждому свое».

Годы тем временем шли, накапливался опыт работы с высококвалифицированными спортсменами и к началу 70-х годов стало очевидно, что для мобилизации резервных сил организма на соревновательную борьбу этот процесс не обязательно разделять на два последовательных этапа – на собственно мобилизацию и оргалиаацию. Практика показала, что можно достичь одновременно и подъема тонуса симпатической нервной системы, и нужной организации поведения, если найти и заключить в предельно точные слова формулы так называемого оптимального боевого состояния. Что же представляет собой это оптимальное боевое состояние или сокращенно – ОБО?

Оптимальное боевое состояние (ОБС)

ОБО – это наилучшее психофизическое состояние, находясь в котором спортсмен начинает показывать свои самые высокие результаты и выступает самым успешным образом. ОБО – это синоним вдохновения в спорте. И хотя существует расхожее мнение, что вдохновение очень своенравно, что его просто так не поймает, что оно, как говорится, от Бога, но я давно стою на той точке зрения, которая четко сформулирована знаменитой олимпийской чемпионки в танцах на льду Л.А. Пахомовой: «Профессионал знает, как и когда можно вдохновение не только поймать, но и создать». (См. книгу – Л.Пахомова, А.Горшков – «И вечно музыка звучит...», М.: ФиС, 1989, с. 70). Система вхождения в оптимальное боевое состояние, предлагаемая мною спортсменам и есть система сознательного обретения состояния вдохновения, которое всегда окрыляет и позволяет проявить себя самым наилучшим образом. Причем предлагаемая система вполне конкретна и достаточно проста для ее реализации.

Приступая к работе по обучению спортсменов искусству обретать оптимальное боевое состояние, я начинаю обычно так: «Вот вы сидите передо мною в своем обычном виде, какой все имеют на тренировочных сборах. Но вот вам скажут, что сегодня предстоит посещение театра, или визит к начальству. Вы ведь не пойдете туда в таком виде, в каком сейчас сидите передо мною? Не пойдете. Вы специально подготовите себя к важному событию – оденете лучший костюм, наиболее подходящую обувь, мужчины тщательно побреются и причешутся, подберут соответствующую рубашку и галстук, женщины проведут еще более основательную подготовку, сделают высокохудожественную прическу и макияж и т. д. Вопрос – на что же вы опираетесь, когда готовите себя таким образом, когда хотите обрести свой самый лучший внешний вид? Как правило, неосознавая этого специально, вы опираетесь на имеющуюся в вашем сознании модель своего лучшего внешнего вида. Вы как бы мысленно видите себя в своем самом хорошем виде, и, сообразуясь с этой моделью, и, также исходя из имеющихся возможностей, поглядывая в зеркало, чтобы сравнить то, что вы хотите с тем, что получается, готовите себя к важному для вас визиту. И если у молодого человека нет, предположим, строгого черного костюма, а у девушки белых туфель, то они, готовя себя, не будут даже мысленно использовать эти детали туалета. Таким образом, каждый из нас, подготавливаясь к торжественному событию, ориентируется на соответствующую мысленную модель своего наилучшего внешнего вида и сообразуется при этом со своими реальными возможностями.

После такого вступления я задаю вопрос – а умеете ли вы столь же тщательно, как вы готовитесь, предположим, к визиту в гости или в театр, готовить себя к соревнованиям? И тут приходится, к сожалению, констатировать, что ответы очень часто бывают неутешительными. Ибо, как правило, даже высококвалифицированные спортсмены готовят себя к соревнованиям, так сказать, «вообще». Конечно, каждый из них имеет свой личный вариант подготовки к соревнованиям, но если говорить о деталях их наилучшего психического состояния, которое только и может обеспечить верный успех на предстоящем состязании, то чаще всего спортсмены не знают, из каких конкретных элементов психического и физического самочувствия должно складываться их столь необходимое наилучшее боевое состояние. А знать нужно именно предельно конкретные элементы своего боевого состояния, ибо то, что проходит под понятием «вообще», в наше время уже не может дать гарантированного высокого результата.

Чтобы лучше разобраться в сущности оптимального боевого состояния, сопоставим понятие ОБС с некоторыми другими понятиями, прочно вошедшими в практику спорта.

В чем, например, различие между ОБС и самочувствием? Под самочувствием понимается комплекс субъективных ощущений, дающих человеку информацию о том, как у него функционируют различные органы и системы в то или иное время. Понятие «самочувствие» близко понятию «общее здоровье». Самочувствие далеко не всегда отражает степень легкости вхождения в ОБС. Нередко бывает так, что спортсмен, находясь в очень хорошем самочувствии, выступает, увы, неудачно. И, наоборот, немало случаев, когда будучи явно больным, соревнующийся находит пути вхождения в ОБС и побеждает.

Еще одно сравнение. Как известно, в спортивной психологии давно существуют понятия «стартовая лихорадка», «стартовая апатия» и «боевая готовность». Под последней понимается то лучшее психическое состояние, при котором спортсмен должен выступать особенно хорошо.

Почему же возникло предложение вместо «боевой готовности» ввести понятие «оптимальное боевое состояние»? Основная причина здесь следующая: все, что написано о боевой готовности, на мой взгляд, сложно для претворения в практику. Сложно по той причине, что в работах, посвященных боевой готовности, рассказывается главным образом о том, что такое боевая готовность, из каких элементов она складывается. (См., например, Пуни А.Ц. «Психологическая подготовка к соревнованию в

спорте», М.: ФиС, 1969). А спортсменам важно знать, как достичь нужного состояния. Именно отсутствие конкретных рекомендаций, показывающих, как достичь боевой готовности, делает путь к ней довольно трудным для спортсменов.

А как соотносится понятие ОБС с понятиями «спортивная форма» и «пик спортивной формы»? Образно говоря, спортивная форма – это пирамида с довольно широким основанием, вершина которой называется пиком спортивной формы. А оптимальное боевое состояние – самая высшая точка на этом пике. Потому-то так трудно его достичь, потому-то оно столь редко возникает, подобно вдохновению, само по себе. И пока им прочно не овладеешь, оно весьма неустойчиво.

Итак, оптимальное боевое состояние – это наилучшее психофизическое состояние, это состояние вдохновения, которое достигается за счет правильно организованной самомобилизации и обеспечивает предельно успешную реализацию всего имеющегося опыта спортсмена в экстремальных условиях соревновательной борьбы. Поэтому каждый, кто хочет выступить наилучшим образом, должен непосредственно перед началом состязания ввести себя в свое оптимальное боевое состояние и сохранять достигнутую мобилизованность буквально до самых последних секунд своего выступления.

Лишь со временем, когда придет опыт, процесс вхождения в ОБС будет занимать несколько минут, а то и секунд. А поначалу для того, чтобы разобраться в сущности этого состояния и научиться вполне осознанно достигать его, необходимо уяснить из каких составных частей, из каких компонентов складывается это замечательное состояние.

Надо сказать, что ОБС у каждого спортсмена весьма специфично и глубоко индивидуально. Поэтому, как правило, спортсмену А нельзя использовать элементы ОБС спортсмена Б – ничего путного из этого обычно не получается. А навредить, причем неожиданно, можно.

Однако, хотя ОБС для каждого спортсмена строго индивидуально, в нем можно и нужно выделить три основных компонента, общих для всех, несмотря на вид спорта, пол и возраст.

Первый компонент – физический

Будем говорить о сложном просто, с позиций решения практических задач в спорте. Поэтому ради удобства понимания начнем рассматривать организм, как машину, состоящую из двух основных тесно взаимосвязанных частей.

Первая часть – головной мозг. Его основная функция – осмысливать и планировать спортивную деятельность. Вторая часть – все остальные органы тела: мышцы, суставы, сердце, сосуды, легкие, эндокринные железы, желудок, кишечник, почки, печень и т. д. Их функция – физически выполнять то, что было запрограммировано в психическом аппарате, в головном мозгу.

Итак, на пути достижения ОБС головной мозг – это программирующая часть, а все остальное тело – исполняющая, и эти обе части прочно соединены в единое целое, ими которому – организм.

В любой системе, в любом механизме, как бы ни были они просты или сложны, от состояния исполняющей части зависит очень многое. А подчас и все. Если, например, в автомобиле прекрасно работает мотор, но кузов готов развалиться и еле держатся колеса, то на такой машине далеко не уедешь. То же самое и у спортсменов. Прыгун может «заложить» в своем сознании, например, такую программу: преодолеть высоту 2 метра 30 сантиметров. Но если его ноги не обладают соответствующей силой, а техника прыжка грешит изъянами, то, естественно, ничего, кроме конфуза, у него не получится. По этой же причине, если у бегуна на средние и длинные дистанции недостаточно выносливое сердце, у гребца – небольшой объем дыхания, у стрелка – плохая устойчивость руки и т. д., то перед такими спортсменами ставить задачу достижения ОБС просто преждевременно. Ибо исполняющая часть их организма еще не готова к реализации мысленной программы, хотя ее как идеал, как мечту, вполне можно сформировать в сознании, в головном мозгу.

Другими словами, у таких спортсменов еще не готов к успешной деятельности физический компонент их оптимального физического состояния и задачу вхождения в ОБС решать пока преждевременно.

Таким образом, физический компонент ОБС – это совокупность чисто физических качеств и соответствующих им ощущений в организме таких, как, например, сила, гибкость, легкость, подвижность, расслабленность, чувство свободного глубокого дыхания, хорошей работы сердца и т. д. А подобные ощущения, как известно, полностью зависят от качества физической (сейчас чаще говорят «функциональной») и технической подготовки спортсмена. Итак, чем лучше спортсмен подготовлен

функционально и технически, тем богаче возможности его физического компонента ОБС.

Когда физический компонент достигает своего оптимума, у спортсмена начинают появляться особо субъективные, причем весьма своеобразные ощущения. Так, немало бегунов, у которых при приближении к пику спортивной формы (перед наступлением ОБС) появляется удивительно приятное чувство – для них становится легче и естественнее бегать, чем ходить. У пловцов в это время обостряется «чувство воды» – она начинает восприниматься «особенно быстрой, скользкой». Стрелки говорят о чувстве полной «слитности» с оружием, а у игроков возникает особое «чувство мяча», который становится необычайно послушным в ногах футболистов, в руках гандболистов и баскетболистов и т. д.

Физические ощущения легче уловить и запомнить, чем, скажем, психические. Каждый спортсмен должен хорошо знать телесные ощущения, составляющие физический компонент своего ОБС. Это, к примеру, чувство «взрывных мышц» у метателей, «хлесткости» удара у боксеров, «растянутости» у гимнастов, «окаменелости» у стрелков по неподвижным мишеням и т. д. Вот, в частности, как сформулировал свои ощущения копьеметатель Д.: «Руки теплые, мягкие, эластичные. Правая рука расслабленная и мгновенная, как молния. Ноги сильные, быстрые, свободные. Тело жесткое, упругое».

Причем нужно не только знать подобные физические ощущения, но и уметь сознательно вызывать их у себя, когда этого требует ситуация. Однако наблюдения и опросы показывают, что многие спортсмены не умеют достаточно ясно и точно представлять нужные элементы физического компонента своего ОБС. С одной стороны, происходит это от того, что память далеко не всегда удерживает то полезное, что появляется в физическом состоянии на соревнованиях или тренировках. А с другой стороны, спортсмены не приучены специально запоминать положительные физические ощущения, и тем более не приучены фиксировать в своих дневниках предельно точными словами все полезное, что возникает в состоянии на тренировках и соревнованиях.

В одном из интервью наш выдающийся хоккеист Вячеслав Фетисов на вопрос корреспондента – «Ведете ли вы дневниковые записи?» – ответил так: «Опять же в пору локти кусать: сел за книжку, а в блокнотах: такие разрозненные записи! Много приходится уточнять у друзей. Вспомнишь слова мудрых: самые бледные чернила лучше самой яркой памяти. Это я

молодым, которые только начинают свою жизнь в большом спорте». /Известия, 1989, 19 июня/. Очень полезно взять на заметку этот ценный совет большого мастера!

Надо так же еще знать, что память не всегда способна сама по себе удерживать испытанные ощущения и переживания и нередко ведет себя весьма коварно – человек невольно запоминает, долго помнит именно, что нужно как можно скорее забыть, например, неприятные ощущения, связанные с травмой или пережитым страхом. Вот почему так важно всегда ориентировать себя на то хорошее, положительное, полезное, что возникает в процессе приобретения спортивного опыта. И обязательно записывать в дневнике предельно точными словами эти ощущения, такими, как, например, записал нужные ему физические качества («правая рука расслабленная, мгновенная, как молния») упомянутый выше копьеметатель.

Подобные записи (помимо общей пользы) помогут также вытеснить из памяти все то, что нужно забыть. Просматривая свой дневник непосредственно перед тренировками и особенно перед соревнованиями, спортсмен освежает в памяти все полезное, а следовательно и нужное, что было испытано в прошлом. А это намного облегчит сознательную выработку необходимых элементов физического компонента своего ОБС. Разумеется, если только просматривать даже очень полезные и точные записи, исполняющая часть организма – тело – не войдет в оптимальный режим физической, функциональной работоспособности. Но записи помогут грамотно спланировать и правильно провести соответствующую разминку – первый крайне важный этап непосредственной подготовки к дальнейшей деятельности.

Великое искусство разминки! К сожалению, не так уж часто спортсмены и тренеры умеют использовать все возможности разминки. А ведь с ее помощью можно стать не только гибким, легким, быстрым, точным, но и смелым, уверенным, решительным, возбужденным, спокойным и т. д. Следовательно, с помощью правильно проведенной разминки можно подготовить к соревнованию тело, и мозг. Ведь во многих случаях путь к оптимальному психическому состоянию лежит через точно найденные и умело использованные физические ощущения. Простой пример – стоило одному боксеру подняться на ринг не медленным шагом, а легко взбежав по ступенькам, как сразу же повысился его психический тонус, а вместе с ним и активность в бою.

Есть спортсмены, которые оценивают свою готовность к соревнованию, ориентируясь на чисто физические ощущения, возникающие в процессе разминки. Так, один гимнаст говорил, что проверяет свое состояние посредством «креста» на кольцах – если он спокойно держит «крест» в течение 10 секунд, то это свидетельствует о его хорошей физической форме. Сразу же возникает приятное настроение и уверенность, а как известно, это уже психические категории, причем весьма важные для достижения успеха.

В наше время недопустимо разминаться «вообще», лишь бы достичь общего хорошего физического самочувствия. Каждый спортсмен просто обязан знать точные характеристики тех субъективных физических качеств, которых ему необходимо добиться в результате не общей, а целенаправленной разминки. Если говорить, например, о пловцах, то согласно физическому компоненту ОБС у спортсмена К. его руки после разминки должны стать «расслабленными, теплыми, сильными, послушными», ноги – «расслабленными, теплыми, сильными, упругими», а тело – «теплым, вытянутым, обтекаемым, скользящим». А вот пример физических качеств у дзюдоистки Г.: руки – «сильные, цепкие, быстрые, взрывные», ноги – «сильные, легкие, реактивные», тело – «сильное, пластичное, упругое, раскрепощенное, чувствительное».

Разминку можно считать завершенной только в том случае, если достигнуты все запланированные качества. Современные спортсмены обязаны уметь вполне сознательно вызывать у себя за счет соответствующей разминки любые конкретные физические ощущения, определяемые спецификой того вида спорта, которым они занимается.

Практика подтверждает, что физический компонент крайне существенная составная часть в оптимальном боевом состоянии. Но только за счет одного, даже отличнейшего физического самочувствия и технического мастерства успешно выступить, особенно на ответственных соревнованиях, почти невозможно.

Второй компонент – эмоциональный

В спортивной практике прочно утвердилось понятие «у р о в е н ь эмоционального в о з б у ж д е н и я». Этот уровень может быть высоким, низким, средним и т. д. Разнообразию же эмоций нет, пожалуй, предела. А все это многообразие ради удобства делится на две большие группы. Одну из них составляют положительные эмоции, которые помогают нам жить и

действовать. Примером положительных эмоций может служить радость. В другую группу входят отрицательные эмоции, мешающие почти во всех случаях жизни. Самая распространенная отрицательная эмоция – это страх во всех его проявлениях: от легкой тревоги до панического ужаса.

Хотя страх, как правило, мешает успешному выступлению на соревнованиях, привожу уже упомянутый выше курьезный пример, когда отрицательная эмоция помогла: «17-летний австралийский пловец Стив Холланд, установивший два мировых рекорда на дистанциях 800 и 1500 метров, ...любит плыть, находясь в несколько возбужденном состоянии. Он развивает «скорость страха», как он сам называет свое плавание, принесшее ему недавно еще два мировых рекорда. Стив заявил, что добился этого, представив себе, что его преследует гигантская акула. Вот что рассказал сам Холланд о своеобразном психологическом настрое, к которому он прибегает, готовясь к заплывам: «Может быть, это звучит смешно, но на самом деле это серьезно, – сказал, улыбаясь, Стив. – Однажды я наблюдал за рыбами в аквариуме, когда я постучал пальцем по стенке, то заметил внезапную перемену скорости их плавания. Они вдруг испуганно заметались. Я думал об этом и некоторое время сомневался, может ли скорость плавания возрасти, если я сам буду, к примеру, напуган. После этого я несколько раз пытался вообразить, что за мной гонится акула. И результат оказался очень высоким». (Сов. спорт, 1976, 21 марта).

Тем не менее, повторю еще раз: подхлестывание себя с помощью страха будет лишь способствовать более быстрому изнашиванию нервно-психической сферы, а вместе с нею и всего организма.

А теперь вернемся к понятию «уровень эмоционального возбуждения». Под ним понимается определенная сила волнения, в очень высоком уровне эмоционального возбуждения. Когда же наступает успокоение, констатируют, что уровень эмоционального возбуждения снизился, упал. Нетрудно заметить, что понятие об уровне эмоционального возбуждения, которое можно измерить, позволяет достаточно хорошо ориентироваться в силе переживаний человека, в частности, при занятиях спортом.

Очень важно прочно усвоить следующее – спортивная деятельность может быть успешной только в том случае, если она будет протекать на таком уровне эмоционального возбуждения, который является оптимальным для данной конкретной деятельности. Об этом, крайне существенном положении, почему-то часто забывают. Во всяком случае, по моим наблюдениям, лишь редкие спортсмены сознательно вызывают у себя тот уровень

эмоционального возбуждения, который оптимален для очередной тренировки или наступавшего соревнования.

Значение оптимального уровня эмоционального возбуждения можно показать на примере стендовой стрельбы. Сначала мне было непонятно, почему стрелок, разбив в одной серии все 25 тарелочек, через 20–30 минут, при той же погоде, пользуясь тем же ружьем и патронами, делает 2–4 промаха. Не мог же он разучиться стрелять за столь короткое время! Наблюдения же показали, что ничем иным, как изменениями в первую очередь эмоционального состояния, нельзя объяснить неровную стрельбу от серии к серии на протяжении одного и того же соревновательного дня. Конечно, несомненную роль играет и степень сосредоточения внимания. Но и она во многом зависит от уровня эмоционального возбуждения. Что же касается физической нагрузки, то по сравнению с психической она в этом виде спорта, можно сказать, невелика.

Как же измерить уровень эмоционального возбуждения? Для врача, да и не только для врача, наиболее простая возможность – подсчет частоты пульса (частоты сердечных сокращений – ЧСС). В наше время утрачивается тонкое мастерство пульсометрии, столь высокое в те далекие времена, когда врачи не имели и тысячной доли современных возможностей для объективной инструментальной оценки состояния своих пациентов. Вынужденные обходиться тем, что было доступно, древние врачеватели могли по одному лишь пульсу заглядывать буквально в душу человека.

...Однажды великого врача древности Абу Али Ибн-Сину (Авиценну) пригласили в богатый дом, где единственный сын и наследник таял на глазах. По целому ряду признаков и по поведению больного Авиценна заподозрил, что причина недуга – любовь. В этом подозрении нужно было утвердиться, а юноша категорически отказывался отвечать на вопросы. Тогда Авиценна взял его руку и, продолжая беседу, как бы невзначай стал называть различные женские имена. И вдруг пульс резко участился – внезапное волнение молодого человека, выразившееся в учащении сердечной деятельности, помогло установить имя любимой девушки. Таким же путем мудрый врач, перечислив названия районов и улиц города, узнал, где живет эта девушка – ведь при каждом верном предположении пульс у больного становился невольно чаще. Так Авиценна установил истинную причину болезни и убедил родителей юноши дать согласие на брак, в котором они раньше отказывали сыну, считая избранницу его сердца недостойной их богатого наследника...

Современным спортсменам и их наставникам нет необходимости быть столь же искусными в мастерстве пульсометрии. Но определить ЧСС должен уметь каждый. Подсчитывать ее можно в разных точках тела: на лучевой артерии в нижней части предплечья, там где проходит граница с костью в районе большого пальца, на сонных артериях, расположенных по обе стороны от хрящей, образующих горло, на висках у самого входа в слуховые отверстия или приложив ладонь к левой стороне груди, где хорошо слышно биение сердца. Не надо только, измеряя пульс на предплечье, пользоваться большим пальцем, так как им, самым сильным и самым нечувствительным из пяти, очень часто невольно пережимают лучевую артерию и удивляются, что пульса не слышно. По правилам, на ложбинку, где проходит эта артерия надо легко накладываться сверху три пальца другой руки – указательный, средний и безымянный. Осторожно перебирая этими пальцами, нетрудно обнаружить пульсовые биения даже в тех случаях, когда они почему-либо ослаблены.

В спортивной практике многие подсчитывают ЧСС в течение 10 секунд и полученную цифру умножают на 5, так как пульс по правилам медицины принято измерять числом ударов в одну минуту. В тех случаях, когда не требуется особой точности, а время для измерения сведено к минимуму, можно ограничиться подсчетом ударов пульса за 6 секунд (по Меллерович) и гораздо быстрее, чем при умножении на 6, вычислить ЧСС за одну минуту.

Но все же намного предпочтительнее пользоваться отрезками в 15 секунд. В этом случае достигается гораздо большая точность. Предположим, что ЧСС за 10 секунд составила 12 ударов. В пересчете на 1 минуту это составит 72 удара. Представим, что произошла ошибка и вместо 12 ударов за 10 секунд насчитали 11 или 13 ударов. Ошиблись всего лишь на один удар, но тогда после пересчета частота пульса окажется 66 или 78 ударов за минуту, а это весьма существенное (в 12 ударов) различие. Когда же подсчет пульса производят за 15 секунд, столь большой разброс в конечном результате просто невозможен.

Подсчет ЧСС служит хорошим и удобным методом объективной оценки уровня эмоционального возбуждения, особенно в тех видах спорта, где психическая напряженность стоит на первом месте.

Например, ежедневный подсчет пульса у спортсменов-стендовиков непосредственно перед началом каждой серии и сразу же после ее окончания и сопоставление получаемых цифр со спортивным результатом позволили выявить весьма интересную закономерность.

В моей записной книжке против фамилий стрелков стали появляться такие, к примеру, записи:

25 21

32 – 34 26 – 23

7, 8, 21, 24

и так далее.

Означали они следующее: перед началом серии пульс за 15 секунд был 32 удара, следовательно, за минуту – 128 ударов, а сразу после окончания стрельбы он стал 34 за 15 секунд, или 136 за минуту, а результат, как говорят стрелки, «чистый» – разбиты все 25 тарелочек. Второй набор цифр свидетельствует о том, что пульс вначале был $26 \times 4 = 104$, а в конце – $23 \times 4 = 52$ и результат – всего 21 разбитая тарелочка, причем неразбитыми оказались 7, 8, 21 и 24-я. Так постепенно удалось установить, при какой частоте пульса, а значит, при каком уровне эмоционального возбуждения данный стрелок выступает хорошо, а при каком плохо.

При этом я еще раз убедился, насколько целесообразно саморегулирующейся системой является человеческий организм. Вот спортсмен подошел к площадке, на которой ему через 5-10 минут надо стрелять и где заканчивают стрельбу его соперники. Сейчас у стрелка пульс около 95-100 ударов в минуту. Площадка освободилась, и наш спортсмен неторопливо направился к своему месту на линии огня – до начала стрельбы осталось 2–3 минуты. Теперь его пульс уже около 120 ударов в минуту, хотя сам спортсмен никаких специальных мер для подъема уровня эмоционального возбуждения не предпринимал. Но вот судья громко объявляет: «Серия двадцать пять! Первому по порядку – начали!». И только с этого момента сердце начинает биться с оптимальной ЧСС для данного стрелка (если, конечно, он готов к соревнованию) – около 140 ударов в минуту.

Вот почему так важно оценивать уровень эмоционального возбуждения не за 5-10 минут и тем более не за полчаса-час до начала состязания, а непосредственно перед самым выходом на старт. Лишь при соблюдении этого условия можно будет судить по ЧСС насколько близок или далек данный спортсмен от оптимального для него лично, уровня эмоционального возбуждения.

Важную роль в успешности стрельбы играет ритмичность пульса, говорящая о стабильности уровня возбуждения. Особенно хорошо идет стрельба на траншейном стенде, если к концу серии, где-то с 20–21 мишени, возбуждение начинает немного и плавно нарастать. Эту закономерность можно объяснить тем, что организм стрелка за счет дополнительного финишного учащения сердечной деятельности не дает проявиться вполне естественно возникающей усталости – ведь серия длится, в среднем, 18–22 минуты. Если же пульс к концу становится реже, чем был вначале, это показывает, что стрелок устал. И промахи учащаются.

Я не одинок во мнении о необходимости подсчета ЧСС и сопоставления этих данных со спортивными результатами. О связи ЧСС с успешностью стрельбы пишет, в частности, известный пятиборец Н. Татаринев: «Лично я всегда считал на огневом рубеже свой пульс и вел дрезник. К вот такая получается картина: при пульсе 11–12 ударов (в 10 секунд) результат у меня, как правило, был 196–197; при пульсе 13–15 – 192–194; 16–18 – 190. Стало быть, перед стрельбой очень важно снизить пульс... (Сов. спорт, 1972, 11 июля). Действительно, специфика той стрельбы, которую ведут пятиборцы, как известно, принципиально отличается от стендовой и требует значительного спокойствия в отличие от стендовой, где необходим достаточно высокий уровень эмоционального возбуждения.

А вот что писали о пульсометрии, в прошлом старший тренер сборной команды СССР по фехтованию Л.Б.Сайчук, и в то время кандидат педагогических наук В.С. Келлер, анализируя решающий бой между В.Путягиным (чемпион мира 1967 года) и Г.Свешниковым (чемпион мира 1966 года): «Весьма показательным является момент вызова на бой. За это время пульс Г.Свешникова со 100 ударов в минуту (за 20 секунд до вызова) поднялся до 170 ударов в минуту. Состояние В.Путягина практически не изменилось (106 ударов за 30 секунд до – 115 ударов во время вызова/... Динамика пульса Г.Свешникова носила явно прогрессирующий характер, и только после нанесения двух уколов наблюдалась тенденция к снижению частоты сердечных сокращений. Причина (это подтверждается и беседой со спортсменом) по мнению Г. Свешникова, в том, что В.Путягин уже сложил оружие. Однако нанесенный В. Путягиным укол привел к активизации технико-тактических поисков выигрыша, что, в свою очередь, привело к дальнейшему повышению частоты сердечных сокращений. В момент нанесения 4-го укола пульс у Г.Свешникова равнялся 180 ударам в минуту. Даже после окончания боя, когда спортсмен сидел и делился впечатлениями

от боя, частота сердечных сокращений в течение более минуты находилась на уровне 170–180 ударов.

Пульс В.Путятин отражает явную неуравновешенность психического состояния спортсмена. Резкие колебания частоты сердечных сокращений в пределах 140–175 ударов в минуту, с некоторой тенденцией в конце боя к снижению максимальных показателей, характеризует неуверенность, частую смену нервно-психического состояния спортсмена». (Сайчук Л.В., Келлер В.С. Итоги подготовки и участия в XIX Олимпийских играх. Методическое письмо. М., 1969, с. 55–56).

Этот важный бой В. Путятин проиграл со счетом 1:5. Подобных примеров, показывающих насколько ЧСС отражает психическое состояние человека, в частности, уровень его эмоционального возбуждения, можно привести немало.

Хотя подсчет ЧСС очень удобный и простой метод объективной оценки степени эмоционального возбуждения во время тренировок и особенно в часы соревнований, ограничиваться только одной пульсометрией было бы, конечно, неверно. Из других объективных методик наиболее удобна, пожалуй, регистрация электрокожного сопротивления. С помощью небольшого, величиной с обычный фотоаппарат, прибора можно за несколько секунд определить уровень эмоционального возбуждения. Для этого спортсмен должен подушечкой пальца, вытертой насухо, легко надавливать в течение 2–3 секунд на специальный датчик, соединенный с прибором коротким проводом. Отклонение стрелки показывает степень потоотделения на коже пальца, которое зависит от того, насколько возбуждена симпатическая нервная система, а следовательно, от того, каков уровень эмоционального возбуждения.

К большому сожалению, не во всех видах спорта эта методика, называемая измерением электрокожного сопротивления, дает показатели, на которые можно ориентироваться. Так, в прыжках в воду уровень эмоционального возбуждения можно измерить этим прибором лишь за 1,5–2,0 минуты до начала прыжка. Затем спортсмен уходит на трамплин или вышку, а за это короткое время уровень эмоционального возбуждения меняется. Причем, как показывают визуальные наблюдения, чаще всего в сторону большего волнения. Спортсмен начинает движение, как правило, более возбужденным, чем он был в момент оценки потоотделения на пальце и, следовательно, по полученным цифрам ЭКС нельзя судить об истинном уровне эмоционального возбуждения в момент начала прыжка. При работе же с

другими спортсменами, в частности, с участниками сборной страны по классической борьбе этот метод был с успехом использован педагогом-психологом этой команды Н.К. Волковым.

Таким образом, можно сделать вывод, что подсчет ЧСС является наиболее простым и удобным, не зависящим ни от какого-либо прибора (не считая секундной стрелки на часах), способом, позволяющим оценивать степень своего волнения. Ориентируясь по пульсу, спортсмен может настраивать себя на оптимальный уровень эмоционального возбуждения и, независимо ни от кого, самостоятельно вводить себя в нужное состояние непосредственно на старте.

Почему же так важно иметь объективные данные об уровне волнения? Практический опыт показывает, что субъективная оценка своего состояния очень часто оказывается неточной. Неподвижно сидящему спортсмену кажется, что он спокоен, в то время как его сердце бьется 120 раз в минуту. О каком же спокойствии может быть тут речь? Или, наоборот, спортсмен считает себя возбужденным, а пульс сказывается редким, слабым, что, как правило, говорит о недостаточной мобилизации на предстоящую борьбу нервной и сердечно-сосудистой систем.

Опытные спортсмены, серьезно относящиеся к психической подготовке, всегда знают свой «боевой пульс», его ориентиры и умеют управлять им.

Например, если у стендовика оптимальная ЧСС 130 ударов в минуту, то он не начнет стрельбу прежде, чем не выведет себя тем или иным способом на этот уровень эмоционального возбуждения. Если ЧСС перед стартом окажется чересчур высокой, спортсмен обязательно снизит ее до нужной, как это делал, в частности, Татаринов. А если возбуждение будет недостаточным (предположим, 110 ударов в минуту), стрелок, владеющий психической саморегуляцией, без труда поднимет его до оптимального уровня. Это, конечно, не значит, что пульс должен быть постоянно равен 130 ударам в минуту – колебания, естественно, возможны, но желательно, чтобы они шли в небольших пределах, скажем, между 126 и 134 ударами. В общем, чем меньше размахи, чем более узок «пульсовой коридор», тем стрельба идет лучше. Не только стрелки имеют возможность регулировать по пульсу свой уровень эмоционального возбуждения. Так, в частности, поступал замечательный штангист, неоднократный чемпион мира и победитель Олимпийских игр в Мехико Виктор Куренцов, который определял свою готовность к каждому из видов тяжелоатлетического троеборья не только по физическому самочувствию, но и по пульсу. И никогда не начинал

упражнения, пока собственными средствами психической самонастройки не приводил свою нервную и сердечно-сосудистую системы в оптимальный для данного вида троеборья состояние.

К сожалению, метод пульсометрии прививается в спортивной среде, несмотря на его простоту и информативность, неправомерно медленно – то ли от неумения пользоваться им, то ли от недопонимания значения этого весьма удобного метода для самооценки своего состояния. А один спортсмен после всех объяснений значения подсчета пульса, заявил: «Все равно не буду считать! Что я, больной, что ли?». Комментарии здесь, как говорится, излишни.

Есть, конечно, и такие спортсмены, которые могут обходиться без подсчета пульса. В процессе становления спортивного опыта у них формируются очень субъективные, но тем не менее вполне точные ощущения, говорящие о наступлении оптимального уровня эмоционального возбуждения. Так, у одного, весьма известного штангиста, двукратного олимпийского чемпиона, в эти минуты появлялась своеобразная зябкость в икроножных мышцах, другой начинал судорожно позевывать, третий спортсмен ощущал, как в области желудка становится особенно свободно и легко. Одному борцу-классику в момент достижения оптимального уровня эмоционального возбуждения противник начинал казаться маленьким, а спортсменке, весьма успешно выступавшей в стрельбе на траншейном стенде, о наступлении этого уровня говорило появление своеобразного зуда на зубах нижней челюсти.

Подобные субъективные ощущения, когда они действительно свидетельствуют о наступлении оптимального уровня эмоционального возбуждения, весьма ценны, так как становятся для спортсмена очень хорошим ориентиром. Ведь затем с помощью различных подходов, используя возможности метода психической саморегуляции, можно вполне сознательно вызывать их у себя и таким способом добиваться оптимального возбуждения в минуты и часы соревнований.

Необходимо подчеркнуть, что при входе в оптимальный уровень эмоционального возбуждения в организме наступают весьма полезные изменения. В частности, многие элементы поведения автоматизируются и уже не требуют специального мысленного контроля. Спортсмены начинают на многое реагировать мгновенно, не задумываясь и всегда очень точно. Так, стендовики говорят, что «стволы сами идут за мишенью», что это происходит как само по себе, а не после сознательно предпринятого

движения. Такое, крайне важное ощущение, – «все идет как бы само по себе, без особых специальных усилий» – и лежит в основе легкости достижения высоких результатов во многих видах спорта. Вот почему так важно, просто необходимо уметь сознательно выводить себя на оптимальный для предстоящей деятельности уровень эмоционального возбуждения. Начатый осознано этот процесс быстро переходит на автоматический режим деятельности, что значительно облегчает ее и способствует высокому ее качеству.

Оптимальный уровень эмоционального возбуждения может проявляться весьма различно: от высочайшего, на грани непереносимого напряжения, как, например, у штангистов в момент поднятия тяжелейшего снаряда, до просто хорошего настроения, которое тоже является выражением определенной степени возбуждения нервно-психической сферы.

«В Англии существует добрая традиция – выбирать «менеджера года». Дело это спортивных журналистов. В этом году (речь идет о 1973 году) все были единодушны, назвав имя Боба Стока, руководителя клуба второй лиги, сенсационно завоевавшего Кубок Англии. Вот почему. До того как Сток взялся тренировать «Сан дерленд», тот проиграл подряд 10 (1) матчей.

С его же приходом клуб победил последовательно в 10 (1) встречах. Причем десятый выигрыш (у «Лидса») пришелся на финальный поединок Кубка. Есть ли у Стока какие-либо «рецепты победы»?

– Абсолютно никаких, – отвечает он. – Это все так просто. Секрет высших достижений, по-моему, кроется в ... хорошем настроении. Поэтому я стараюсь, чтобы оно всегда у моих питомцев было на уровне. Если же мне не удастся это сделать, я прибегаю к помощи людей, для которых это профессия. Команду, у которой хорошее настроение, почти невозможно победить.

Иные скажут: велика мудрость! Велика не велика, но очень важна – психологический подъем в любом клубе всегда способствовал высоким результатам. И не только в футболе». (По материалам «Таймс». Сов. спорт, 1973, 19 окт.).

О значении хорошего настроения говорил, в частности, и именитый хоккейный тренер А.В.Тарасов. Одну из причин психической устойчивости игроков советской сборной он видит в том, что наши хоккеисты «умеют тренироваться много и ...весело! Удача – она приходит к сильным. И к людям, которые улыбаются. Только так!». (Сов. спорт, 1984, 20 янв.).

Что можно добавить к этому? Лишь то, что современный квалифицированный спортсмен должен уметь не только готовить себя к соревнованиям в физическом /функциональном/, техническом и тактическом отношении, но и обязательно научиться самостоятельно «организовывать» свое психическое состояние. В частности, уметь независимости от ситуации, всегда вызывать хорошее настроение. И как можно чаще улыбаться! Но не натужно и криво, а, что называется, от души. Это очень важное умение – с искренней «солнечной улыбкой» встречать любые невзгоды и преодолевать всевозможные трудности. Как показывает опыт и как об этом рассказано в предыдущей главе, научиться такому нелегкому, но крайне необходимому искусству можно. И очень нужно.

Завершая подраздел о втором – эмоциональном компоненте ОБС, необходимо подчеркнуть, что правильно найденный уровень эмоционального возбуждения является, можно сказать, стержнем, определяющим очень многое в соревновательном состоянии спортсмена. И тем не менее, наблюдения за спортсменами показывают – можно быть очень хорошо готовым функционально и технически, можно находиться на оптимальном уровне эмоционального возбуждения и все же проиграть соревнование. Из-за чего же?

Третий компонент – мыслительный

Понятие «мыслительный» применяется здесь несколько условно, так как и физический, и эмоциональный компоненты ОБС в той или иной степени всегда связаны с мыслительными процессами. Например, такие физические качества, как «свежесть мышц», их способность «взорваться», не только физические, но и эмоциональные, и мыслительное ощущение. Также и любое эмоциональное состояние, как правило, осмысливается или, во всяком случае, может быть осмыслено. И поэтому названо соответствующими словами.

Тем не менее наблюдения показывают, что есть такие элементы в ОБС, которые лучше выделить в специальную группу – группу мыслительных процессов.

Смотришь на спортсмена, выходящего на старт и нередко видишь все мышцы у него «играют», дыхание глубокое, свободное, функциональное состояние отличное! И уровень эмоционального возбуждения вполне соответствует предстоящей деятельности. Как будто бы хорошо подготовлен

для победы. Однако нет! Результат неважный... В чем же дело? В отсутствии четкой программы действий в данных конкретных условиях спортивной борьбы.

Что же характерно для спортсменов, не имеющих четкой программы действий? Они могут вести себя по-разному, но тем не менее у всех у них есть одно общее – безпредметная взорванность, а точнее, недостаточная собранность на решении той конкретной задачи, которая стоит в данный момент. Их мысли, а вместе с ними и чувства, что называется, «разбросаны».

Такое состояние отличается от стартовой лихорадки и от стартовой апатии. Поэтому я предложил его назвать стартовой несобранностью. Эта психическая дисгармония может проявиться не только при оптимальном уровне эмоционального возбуждения. Гораздо чаще она возникает на фоне как перевозбужденного, так и апатичного состояния.

Поучительный пример стартовой несобранности приводит замечательная наша гимнастка Н. Кучинская. На XIX Олимпийских играх в Мехико ей, для того, чтобы обеспечить победу советской команды, надо было как можно лучше выступить на бревне. И вот, даже готовясь к опорному прыжку, спортсменка все время повторяла в уме совсем другую мысленную программу – программу упражнения на бревне. «Конечно, это было ошибкой, – пишет Н. Кучинская, – прыжок я сорвала» (Сов. спорт, 1976, 25 мая).

Но, предположим, что задача, которую надо решить на предстоящем выступлении, хорошо осмыслена и четко сформулирована. Достаточно ли этого для успеха? Еще нет! Теперь нужно суметь полностью сосредоточиться на ней. А вернее, на тех конкретных ее элементах, на тех опорных пунктах, от которых зависит успешное решение поставленной задачи.

О внимании

Что нужно знать о сосредоточенности внимания? Во-первых, чем она полнее, тем выше результат – это общий закон для многих видов деятельности. Во-вторых, полная сосредоточенность на чем-то одном ведет к автоматическому отключению от всего окружающего, от всего постороннего. Сосредоточенный человек, автоматически отгораживаясь от всего лишнего, как бы говорит всем и всему: «Не мешайте мне серьезно заниматься избранным делом». И, в-третьих, надо знать, что подавляющее большинство

людей не способно сосредоточиться одновременно на двух разных предметах – эта редкая способность дана лишь немногим.

Вот почему никогда не стоит делать два дела одновременно, например, читать газету и слушать радио. Когда вы внимательно читаете, радио воспринимается как посторонний «шум», который лишь раздражает головной мозг, а смысл передаваемого если и улавливается, то лишь отрывчато. Если же прислушиваться к тому, что передают по радио, то хотя ваши глаза будут по инерции еще бегать по строчкам газетного текста, ничего из прочитанного не останется в вашей памяти. Так что гораздо правильнее делать каждый раз только одно дело, но делать хорошо.

«А как же Юлий Цезарь? – спрашивают после этого многие, ведь он мог одновременно читать, и писать, и слушать, и отдавать приказания». Думаю все же, что делал он это не одновременно, а быстро переключая свое внимание с одного дела на другое. Это тоже замечательная способность, и тот, кто ею владеет, может многое успеть. Но если выдающийся государственный деятель Римской империи действительно мог заниматься одновременно несколькими делами, то такое умеют лишь редкие единицы, например, наш эстрадный артист Юрий Горный, демонстрирующий различные психологические опыты. Но подавляющее большинство из нас все же не юлии цезари, и нам следует специально учиться сосредоточенности на чем-то одном. И эту важную способность надо ежедневно развивать и поддерживать. Ведь немало спортсменов страдает от неумения предельно собраться на том, что нужно во время соревнований так, чтобы полностью отключиться от всего мешающего. Таких спортсменов может сбить любой внешний раздражитель, любое замечание со стороны, которое, известно, далеко не всегда бывает дружелюбным.

Прекрасный пример сосредоточенного внимания приводит К.С.Станиславский в своей книге «Работа над собой», в которой, кстати, очень много полезного могут найти и находят люди спорта. Вот пример: «Магараджа выбирал себе министра. Он возьмет того, кто пройдет по стене вокруг города с большим сосудом, доверху наполненным молоком, и не прольет ни капли. Многие ходили, а по пути их окликали, их пугали, их отвлекали, и они проливали молоко. «Это не министры», – говорил магараджа. Но вот пошел один. Ни крики, ни пугания, ни хитрости не отвлекали его глаз от переполненного сосуда.

«Стреляйте!» – крикнул повелитель.

Стреляли, но это не помогло.

– «Это министр», – сказал магараджа.

– «Ты слышал крики?» – спросил он его.

– «Нет!».

– «Ты видел как тебя пугали?».

– «Нет. Я смотрел на молоко».

– «Ты слышал выстрелы?»

– «Нет, повелитель. Я смотрел на молоко».*

И хотя пример взят из индусской сказки, в нем очень убедительно показано, насколько возрастают возможности человека при предельно сосредоточенном внимании на деле, которым он занимается.

Разные виды спорта требуют развития различных видов внимания. Например, в стрельбе полная сосредоточенность на каждом выстреле – основной залог успеха.

По свидетельству Ш.М. Квелиашвили, серебряного призера Токийской олимпиады в стрельбе из боевой винтовки, победитель в этом упражнении Гэри Андерсон из команды США (по своей основной профессии – капеллан, то есть, военный священник) настолько «ушел стрельбу», что после завершающего выстрела, уже став олимпийским чемпионом, в течение некоторого времени не мог «вернуться» в реальный мир – не проявлял ни радости по поводу своей победы, не понимал поздравлений друзей, взгляд был у него совершенно отсутствующим, а выражение лица полностью отрешенным.

В этом, уже не сказочном, а вполне реальном примере, тоже очень убедительно показаны возможности предельно сконцентрированного внимания – чем оно сосредоточеннее, тем полнее отключенность от различных помех, тем выше эффективность деятельности, которой человек занимается.

Высокая сосредоточенность перед началом движения необходима в тяжелой атлетике, прыжках в воду, гимнастике и других «технических» видах спорта. А вот скажем, футболисты должны уметь и полностью сосредоточиться, когда, например, надо бить пенальти, и быстро

переключаться с игрока на игрока и на мяч, когда идет атака на ворота соперника, то есть уметь включать, и так называемое, «распределенное внимание».

Способность предельно сосредоточиться на том деле, которым занимаешься в данный момент, необходимо систематически развивать. Для достижения здесь требуется только одно: регулярно тренировать процесс концентрации внимания. Чтобы оно стало устойчивым, его следует ежедневно укреплять с помощью специальных упражнений, о которых будет рассказано ниже.

Каждому известно, что, читая скучную книгу, слышишь буквально все, что происходит вокруг – внимание буквально «отскакивает» от сухого текста и «прыгает» по всевозможным направлениям. Но если попадаете интересная книга, то внимание «впивается» в нее так, что можно даже забыть нужное дело, потушить, например, огонь под кастрюлей с молоком. Следовательно, напрашивается простой вывод: внимание само сосредоточивается на том, что интересно. Такая сосредоточенность называется произвольной.

Но ведь сколько существует неинтересных дел, которыми тем не менее надо серьезно заниматься! То есть, опираться на произвольно сосредоточенное внимание. Чтобы облегчить себе работу в подобных случаях, рекомендуется поступать следующим образом: прежде чем включаться в неинтересное дело, его необходимо сознательно связать с такими мыслями и чувствами, которые всегда интересны и поэтому привлекательны. Например, студенту физкультурного института надо учить биохимию, но заниматься ею нет никакого желания. Но если подумать о том, что, скажем, от особенностей углеводного обмена во многом зависят такие качества, как скорость и выносливость в деятельности скелетных мышц, а также качество течения психических процессов, то человека, занимающегося спортом, этот предмет не может не заинтересовать.

Следует хорошо уяснить – перед каждым, а тем более неинтересным делом очень важно создать положительную установку на то, что этим делом будешь заниматься с большим интересом, а следовательно, и с повышенным вниманием. А как уже было сказано, чем внимание сосредоточеннее на деле, тем выше КПД данного дела, тем меньше потребуется времени для его завершения. Когда же внимание неустойчиво, когда оно «мечется», продуктивность падает, а процент брака возрастает.

Итак, внимание может быть произвольно и непроизвольно сосредоточенным, а также произвольно и непроизвольно распределенным. Последний вариант его проявляется в виде рассеянности. Каждому спортсмену крайне важно овладеть обоими видами произвольного внимания: и сосредоточенным, и распределенным. Вот некоторые способы развития произвольно сосредоточенного внимания. Суть их состоит в волевом удержании внимания на каком-либо предмете или явлении.

1. Надо взять секундомер или часы с секундной стрелкой и проследить за ее движением, не отрывая внимания столько секунд, сколько удастся. Опыт показывает, что в первый раз большинство способно удерживать неотрывное внимание на кончике движущейся стрелки не более 20–40 секунд. Путем тренировок можно постепенно добиться удлинения сроков удержания неотрывного внимания на секундной стрелке до 1–3 минут. Если при этом внимание отвлечется хотя бы на мгновение, упражнение считается невыполненным, его надо прекратить и начать сначала.

Определив наибольшее время, в течение которого внимание смогло удержаться на секундной стрелке не отвлекаясь, надо постараться повторить периоды такого же сосредоточения 3–4 раза подряд, делая между каждой попыткой перерывы на 10–20 секунд. Такие упражнения полезно повторять несколько раз в день, чем чаще, тем лучше, и особенно перед сном, когда головной мозг за день утомлен и ему труднее сосредоточиваться. Успешное преодоление усталости будет говорить о том, что тренированность произвольно сосредоточенного внимания достигла достаточно высокой степени.

Приблизительно через месяц ежедневных тренировок внимание должно обрести способность удерживаться без перерывов, не отвлекаясь от кончика движущейся стрелки, в течение 4–5 минут. После этого можно перейти к тренировкам по наблюдению за очень медленным движением минутной стрелки тоже в течение такого же отрезка времени. Удержание произвольно сосредоточенного внимания в течение 4–5 минут – очень хорошее достижение.

2. Еще Леонардо да Винчи советовал своим ученикам, внимательно рассмотрев какой-либо предмет, закрыть затем глаза и, не торопясь, представить его во всех деталях. После этого снова посмотреть на этот же предмет, например, на скульптуру или картину, и проверить – насколько представление совпадает с оригиналом. Великий художник и ученый считал такое упражнение очень полезным для развития внимания и рекомендовал

заниматься им так часто, как позволяет время, добиваясь того, чтобы представление полностью и точно повторяло оригинал.

3. Предыдущее упражнение можно выполнить, привлекая на помощь дыхание – рассматривая что-либо, делать медленный вдох, как бы втягивая в свой мозг, в свою память то, на чем сосредоточено внимание, а на выдохе, еще более замедленном, закрывать глаза, и мысленно воспроизводить образ того предмета или явления, которое только что были в фокусе внимания.

Что же касается тренировки произвольно распределенного внимания, то эта проблема разработана значительно слабее. Мой опыт говорит о том, что такое распределение внимания неплохо тренировать во время езды в наземном транспорте, быстро перемещая собранное внимание с предмета на предмет, мелькающие за окном. Но непросто перемещать, а стараться при этом осознавать суть того предмета или явления, которое каждый раз оказывалось в фокусе внимания.

Обычно, когда речь заходит о сосредоточенности, многие связывают этот процесс со своеобразной психической напряженностью. Да, действительно, очень часто сосредоточенность сопровождается субъективно ощущаемым психическим напряжением. Но в спортивной практике такая напряженность, как правило, мешает. Ведь вслед за сокращением мышц лица – нахмуренными бровями, сжатым ртом – следует непроизвольное напряжение многих других мышц. Спортсмен, как принято говорить, становится «зажатым», скованным, что всегда ему мешает.

Интересным наблюдением поделился выдающийся спринтер, двухкратный олимпийский чемпион Б. Борзов после победы на 2-м Чемпионате Европы по легкой атлетике в закрытом помещении: «Я понимал, что Хиршт из ФРГ будет меня атаковать. И решил в полуфинале сыграть с ним в поддавки. Я нарочно уступил ему на финише около метра. Рассчитал так: теперь он увидел, что может меня обыграть, и будет стараться вовсю. А это мешает свободному бегу. Перед финалом немец на меня большими глазами смотрел. Настраивался. Ладно. На середине дистанции я его достаю и вижу, он в этот момент напрягся, плечи приподнял. Ну, думаю, готов. Таким скованным ему нипочем хорошо не финишировать. И правда, я его легко обошел...». (Сов. спорт, 1971, 15 марта).

Сделаем вывод – в спортивной деятельности очень важно уметь многое выполнять, в том числе и предельно сосредоточиться, не напрягаясь ни физически, ни психически.

И еще весьма важное положение, о котором необходимо всегда помнить – длительность сосредоточения. Каждый спортсмен должен твердо знать свое оптимальное время сосредоточения в таких видах, как тяжелая атлетика, стрельба, прыжки в воду, толкание ядра, метание диска и т. д. Если оптимальное время сократить или растянуть, то это, как правило, заканчивается плохо. Затянутое по сравнению с оптимальным сосредоточение редко идет на то, чтобы по крупицам, по элементам, медленно, но верно, собрать себя на предстоящее движение. В большинстве случаев чрезмерно долгое сосредоточение скрывает лихорадочный поиск того или иного варианта настройки на результат. Следовательно, чрезмерно длительное (по сравнению с оптимальным) время сосредоточения – внешнее проявление внутренней неуверенности. Ну, а когда оно слишком укорочено, то это обычно свидетельствует о ненужной торопливости, об отсутствии опыта в выступлении.

Для того, чтобы узнать свое оптимальное время сосредоточения – а оно, повторяю, сугубо индивидуально, хотя есть и некоторые общие закономерности в каждом виде спорта, – удобно прибегнуть к секундомеру, а еще лучше – к миллисекундомеру. Попросите тренера или товарища проследить с секундомером в руке хотя бы за двумя-тремя десятками ваших попыток и сопоставьте спортивные результаты со временем сосредоточения. Наверняка выявится определенная закономерность между качеством исполнения попыток и временем подготовки к ним. Так, например, установлено, что среднее оптимальное время сосредоточения у прыгунов в воду составляет от 5 до 7 секунд, что, конечно, не исключает индивидуальных отклонений на несколько секунд, чаще в сторону удлинения этого времени.

Можно обойтись и без секундомера – многие спортсмены ориентируются на собственное чувство времени. Против этого возражать не приходится, особенно, если время сосредоточения, установленное таким путем, становится действительно оптимальным. Хотя секундомер – более точный помощник при решении этой задачи.

А теперь очередной немаловажный вопрос – на чем же нужно сосредоточиваться? Дело в том, что в мыслительном компоненте ОБС надо различать два момента. Первый – цель, второй – средства достижения этой цели.

Предположим, пистолетчику крайне необходимо поразить только «десятку» – это его конечная цель. А для того, чтобы реализовать ее, нужно

обеспечить предельную устойчивость руки, очень мягкий спуск и выполнить еще ряд других технических элементов – это средства достижения цели. Так вот, для получения нужного результата необходимо сосредоточить внимание на самой цели, а не на средствах ее достижения. Почему? По той простой причине, о которой речь шла выше – наше внимание не может быть одновременно сконцентрировано на двух разных объектах. Поэтому, если сосредоточиться на самой цели – обязательно поразить «десятку», то уйдут из-под мысленного контроля средства ее достижения. И результат, несмотря на большое желание, оказывается хуже, чем хотелось.

Практика показывает, что лишь в редких случаях одно только страстное желание достиг намеченной цели помогает спортсмену мобилизоваться и автоматически выводит его на оптимальный уровень деятельности. Гораздо чаще категорическая установка – «Победить любой ценой!» приводит к прямопротивоположному результату. Вот почему так вредны общие «накачки» типа «Давай, давай!», «Ты обязан!» и т. д. Они вносят лишь хаос в сложнейшие процессы психической подготовки к ответственной борьбе. Хотя специальных подсчетов не велось, думаю, что только несколько спортсменов из ста ответят на «накачку» высокой мобилизацией всей сил и возможностей. Остальным же такой «способ» настроя к соревнованию только помешает.

Подведем итоги по разделу об оптимальном боевом состоянии. Итак, ОБС складывается из трех компонентов – физического, эмоционального и мыслительного. В разных видах спорта и у разных спортсменов «процентное соотношение» этих компонентов различно. Если у стрелков-стендовиков на физический компонент приходится приблизительно 10, на эмоциональный – 70, на мыслительный – 20 процентов, то у штангистов соответствующие цифры будут ориентировочно такими – 50, 40, 10. Очевидно не даром именно среди этих, самых сильных людей, родился «великий афоризм»: «Меньше думай – больше понимай!». Это, конечно, шутка, но в ней все же отражается некоторая специфичность мышления, присущая ряду спортсменов. А ведь поднимая штангу, тоже надо очень и очень думать.

Разные варианты ОБС

Проходит некоторое время и спортсмены, используя возможности каждого из трех компонентов – физического, эмоционального и мыслительного, овладевают умением вводить себя в свое оптимальное боевое состояние.

Потому, как они готовят себя к соревнованиям, их можно с известной долей условности разделить на три группы.

Для первой группы основная информация о готовности к соревновательной борьбе идет главным образом от физического аппарата: от мышц, суставов, от степени влажности кожи, от состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Спортсмены этой группы обретают уверенность в своих возможностях лишь после того, как почувствуют себя очень хорошо в физическом и техническом отношении.

Так, один штангист говорил: «Если на разминке я вырву 120 килограммов легко, как бы шутя, то сразу появляется твердая уверенность, что через полчаса на соревновании я прибавлю по меньшей мере 10 килограммов». И такая «примета» всегда сбывалась. А известный борец входил в свое ОБС через «тигρινую» походку: как только его движения во время разминки обретали тигриную мягкость, вкрадчивость, силу и хищность, все остальные нужные компоненты возникали как бы сами по себе: возрастал уровень эмоционального возбуждения, а сознание начинало работать ясно, быстро, точно.

Руководители сборной Бразилии перед первенством мира 1970 года для того, чтобы повысить психическую устойчивость и выносливость футболистов, взяли на вооружение систему физической подготовки Кеннета Купера, автора весьма эффективного «теста 12 минут»*. Если раньше многие бразильские «звезды», выполняя этот тест, могли пробежать за 12 минут всего лишь около 200 метров с небольшим, что соответствует оценке «удовлетворительно», то после внедрения в тренировочный процесс системы доктора Купера они стали без особого напряжения пробегать за те же 12 минут по 2800 метров и больше, то есть получали оценку «отлично». Это резко повысило уверенность игроков в своих силах и стало одной из основ их хорошей психической подготовки.

Кто видел матчи бразильцев, не мог не заметить, что Пеле, который раньше не так уж часто играл на своей половине поля, в матчах чемпионата мира 1970 года принимал активное участие даже в непосредственной защите своих ворот – значит, не опасался, что не хватит сил для следующего наступления на ворота противника.

Для спортсменов этой – первой группы – основным помощником в психической подготовке к состязаниям, в достижении ОБС является тренер. Используя весь арсенал физической и технической подготовки, такой педагог

помогает спортсмену обретать и остальные компоненты ОБС – эмоциональный и мыслительный.

Здесь необходимо еще раз сказать несколько слов о разминке. К сожалению, не так уж часто встречаются тренеры, которые умеют лишь за счет правильно построенной физической разминки организовать у своих учеников и психические компоненты ОБС – эмоциональный и мыслительный. Но это возможно, и дело за тем, чтобы тренеры всерьез взялись за изучение и использование резервов, заложенных в разминочном процессе.

Например, такие ощущения, как легкость, свежесть мышц каждый спортсмен просто обязан уметь вызвать у себя за счет разминочных упражнений. А ведь эти ощущения мышечной свежести и легкости автоматически улучшают настроение! Идет процесс, который академик И.П. Павлов назвал «мышечной радостью», то есть радостью, возникающей вслед за оптимальной физической нагрузкой мышечного аппарата. А что такое радость с точки зрения ОБС? Это определенный уровень эмоционального возбуждения. Следовательно, с помощью физической разминки можно обрести и второй компонент ОБС – эмоциональный. А когда радостно на душе, то и голова начинает работать лучше. Так подключается третий компонент ОБС – мыслительный.

Для второй группы спортсменов самым главным при вхождении в ОБС является достижение оптимального уровня эмоционального возбуждения. Хорошее состояние физического компонента они рассматривают как само собой разумеющееся. Уже упоминался олимпийский чемпион Виктор Куренцов, который ориентируясь по пульсу, определял таким способом уровень своего эмоционального возбуждения, затем регулировал его так, чтобы быть хорошо готовым к очередному весу в виде упражнения (жиму, рывку, толчку). А наблюдая за игрой, например, японских волейболистов, нельзя не заметить, что они словами, громкими восклицаниями, аплодисментами все время помогают друг другу поддерживать высокий эмоциональный накал, столь необходимый для успешного ведения игры. Подобных примеров немало.

А вот один случай из моей практики, когда именно правильно найденный уровень эмоционального возбуждения привел к победе. Шло первенство СССР среди юниоров по стендовой стрельбе. Одна из девушек перед последней серией оказалась на втором месте, проигрывая лидеру 5 мишеней. И вышла стрелять эту последнюю серию, что называется опустив руки. Я

подошел к ней и посчитал пульс. Как и следовало ожидать, он был 88 ударов в минуту, в то время как при ОБС у этой спортсменки сердце должно биться (в этом можно было убедиться неоднократно раньше) приблизительно 120 раз в минуту!

– Дай-ка мне ружье! – как бы с трудом сдерживая гнев, приказал я девушке.

– Зачем? – с недоумением и даже с испугом спросила она.

– Дай! – резко повторил я. Она нерешительно вручила мне оружие.

– А теперь видишь ту березку, стоящую метров в двадцати в стороне от линии огня?

– Вижу... – все еще ничего не понимая, проговорила девушка.

– Так вот, быстро туда и обратно!

– Зачем?

– Быстро! – тоном, не терпящим возражений, приказал я. М девушка побежала. А когда она вернулась, ее пульс был около 130 ударов в минуту, она была возбуждена и даже сердита.

– Вот такой и держись! – приказал я, возвращая ей ее ружье.

Только ткт она поняла что к чему. И сумев удержать (правда с моей помощью) это оптимальное для нее возбуждение до конца серии, стала стрелять без промахов, психически сломила свою основную соперницу и выиграла золотую медаль.

В этом случае оптимальный уровень эмоционального возбуждения был достигнут чисто физическим путем – быстрой пробежкой. Другим бегом – медленным и долгим – стрелки по неподвижным мишеням снижают чрезмерно сильное волнение, возникающее в связи с предстартовой лихорадкой.

Но выйти на оптимальный уровень возбуждения можно за счет мыслительных процессов.

Блестящий пример такого, чисто мыслительного, выхода на оптимальный уровень эмоционального состояния продемонстрировал однажды выдающийся штангист Давид Ригерт. Вот как описана эта сцена А. Коршуновым (Сов. спорт, 1973, 19 дек.): «Однажды в Шахтах он вошел в зал, где тренировалась сборная команда «Труда». Не разминался, ничего. Увидел

штангу. Сказал: «Я сейчас вырву». Подсчитали – на штанге 160 килограммов. Пospорил с Владимиром Головановым. Попросил: «Дайте только один подход на 90 килограммов».

Дали... Ригерт стоял у этой штанги четыре минуты. Ничего, казалось, не делал. Просто стоял. На лбу у него выступили капли пота и струйками потекли по щекам. Поднял 90 килограммов. Тут же подошел и поднял 160 килограммов. Разделся – майка была насквозь мокрая... Его спросили: «Зачем ты это делаешь?». Ответил: «После «баранки» в Мюнхене учусь собираться в любых условиях...».

Я не берусь определять причины неудачи этого замечательного штангиста на Олимпиаде-80 в Москве, но можно с большим основанием предположить, что после завоевания золотой медали на Олимпийских играх в Монреале (1976) он снизил внимание к психической подготовке, перестал тренировать свою нервно-психическую сферу так, как это делал после неудачи в Мюнхене.

Необходимо еще раз подчеркнуть: оптимальный уровень эмоционального возбуждения может быть с полным правом считаться стержнем ОБС у любого спортсмена. Естественно, что у всех он разный и зависит от многих причин, в первую очередь, от вида спорта и особенностей личности самого спортсмена. Но с чего бы ни начиналось вхождение в ОБС – с физического, эмоционального или мыслительного компонента – всегда в конечном результате все составные части ОБС будут вращаться вокруг оптимального уровня эмоционального возбуждения как вокруг оси.

Есть несколько слов о третьей группе спортсменов, у которых в достижении ОБС очень важное значение имеет мыслительный компонент. Например, перед прыжком в воду, как бы ни были хорошо подготовлены физический и эмоциональный компоненты, их должна венчать определенная, четко сформулированная мысль. Спортсмену необходимо полностью сосредоточиться только на главном – на опорном элементе прыжка, который служит ключом ко всей комбинации, например, на выталкивании или на выходе из «крутки», или на входе в воду и т. д. и, сосредоточившись, нужно обязательно представить очень точно этот опорный элемент – создать его мысленный образ в самом наилучшем варианте, – и себя, выполняющим этот элемент самым безукоризненным образом. Без такой мыслительной процедуры прыжок, даже несложный, хорошо не получится. Очень важную роль играет мыслительный компонент во всех технических видах спорта и особенно в стрельбе по неподвижным мишеням.

Прекрасный пример мыслительной концентрации, сводящей в единое целое физический и эмоциональный компоненты, описывает наш олимпийский чемпион и писатель Юрий Власов в рассказе «Выстоять». Штангист, настраиваясь на подъем тяжелейшего снаряда, в последние секунды перед этим читает про себя любимый отрывок из стихотворения Эмиля Верхарна «Меч»:

В тебе прокиснет кровь твоих отцов и дедов.

Стать сильным, как они, тебе не суждено.

Но жизнь, ее скорбей и счастья не изведав.

Ты будешь, как больной, смотреть через окно.

И кожа сохнет, и мышцы ослабеют,

И скука вьется в плоть, желания губя.

И в черепе твоим мечты окостенеют.

И ужас из зеркал посмотрит на тебя. Себя преодолеть!

В следующее же мгновение спортсмен, разъярив себя столь страшными картинками и мобилизовавшись на предельное усилие, самоприказом «Себя преодолеть!» берет гриф в «стальной хват», и штанга, как бы потеряв свою невероятную тяжесть, взмывает вверх.

Разделение спортсменов на три группы – по числу компонентов ОБС – весьма условно и нужно лишь для удобства ориентирования в таком сложном процессе, как сознательное вхождение в ОБС. Конечно, большинство спортсменов опирается сразу на два или даже на три компонента, так сказать, в разном процентном соотношении. Так и должно быть! Ведь ОБС не постоянно, оно может и должно изменяться с ростом спортивного мастерства. В практике есть хороший пример, показывающий, как при сознательном советании второго компонента ОБС – оптимального уровня эмоционального возбуждения с третьим компонентом – точным пониманием поставленной задачи и высокой сосредоточенности на ней, стрелок на траншейном стенде мастер спорта Валерий Иваненко смог в апреле 1970 года выиграть Кубок СССР. Одновременно он выполнил норму мастера спорта международного класса и установил рекорд Советского Союза – 197 из 200, который держал пять лет.*

Хочется надеяться, что разделение ОБС на три компонента поможет спортсменам и тренерам лучше разбираться в том сложном психофизическом состоянии (во вдохновении!), от которого столь сильно зависят успех в соревновательной борьбе, процесс мобилизации сил за нее.

Практика овладения ОБС

До сих пор ОБС рассматривалось лишь как общая схема. Как же разобраться в личном ОБС? Как его сформировать тому или иному спортсмену, занимающемуся тем или иным видом спорта?

Чтобы помочь ему обрести свое оптимальное боевое состояние, необходимо знать, из каких конкретных элементов физического и психического самочувствия оно складывается. В свое время, разбираясь в этом, тогда совершенно неясном для меня вопросе, я расспрашивал спортсменов сразу же после их выступления на состязании. Спрашиваю, например, у стендовика: «Скажите, пожалуйста, за счет чего вы сегодня так удачно стреляли?». И слышу в ответ: «Ну, как за счет чего? Погода хорошая, патроны сумал достать что надо. Да и оператор (работник стенда, обеспечивающий полет тарелочек – А.А.) подавал хорошо». Через минуту задаю вопрос по-другому, стрелявшему рядом с первым: «Скажите, пожалуйста, почему у вас стрельба сегодня не шла?». И в ответ раздраженно: «Да как почему? Разве это погода? И оператор подает черт его знает как! Да и спуск что-то стал тяжеловат...».

Но никто ни разу не ответил, предположим, так: сегодня у меня было отличное состояние, голова работала ясно, был по-хорошему возбужден, мышцы были очень послушными, все отлично видел и чувствовал. Или, наоборот, сегодня у меня что-то неважное самочувствие, реакция почему-то замедленная, вот и не смог собраться на высокий результат.

Так постепенно выяснилось, что подавляющее большинство спортсменов, причем не только в стрельбе, видит основные причины как своих успехов, так и неудач, в различных внешних факторах, а не в своем собственном состоянии во время соревнования. Отрицать значение внешних факторов, конечно же, не следует. Да, действительно, и погода, и особенности места соревнования, и питание, и условия в гостинице – все это может в одних случаях помочь, а в других – помешать. Но все же, в конечном счете, на соревнованиях выступает живой человек, который просто обязан уметь сознательно использовать все, что благоприятствует и преодолевать все, что

мешает. И конечно же, каждый спортсмен обязан точно знать в каком психофизическом состоянии он должен быть, чтобы соревноваться успешно.

Почему же спортсмены плохо ориентируются в своем собственном боевом состоянии или имеют о нем весьма смутное представление? Думаю, что основная причина здесь в следующем. С одной стороны, во внешних факторах ориентироваться проще, они конкретнее, понятнее, и поэтому с ними легче (подчас не очень сознательно) связываются как удачи, так и неудачи. Именно по этой причине нередко даже в наше просвещенное время в среде спортсменов бытуют различные амулеты, вера в приметы, в «счастливую» одежду, обувь, погоду и т. п. А с другой стороны, в личном состоянии ориентироваться трудно и не знаешь, что и как, и с чем связать. Анализировать личные ощущения и чувства, особенно в процессе или сразу после соревнований, затруднительно еще и потому, что спортсменов к этому не готовят и не приучают к самоанализу, не требуют его.

Если в своем физическом самочувствии многие разбираются неплохо, то все, что касается специфических вопросов, связанных с оценкой психического состояния, для большинства остается тайной за семью печатями. Но ведь именно психологическая подготовка к соревнованиям должна в первую очередь иметь предельно конкретное содержание. Если же спортсмен недостаточно четко представляет, каким он должен быть в часы и минуты состязаний, то и его психический настрой тоже будет неопределенным. А все, что неопределенно, что оценивается таким словом как «вообще» – все это плохо. Потому что недостаточно для достижения успеха, не однократного, а систематического.

Как же определить собственное оптимальное боевое состояние, как найти его составные элементы спортсмену, который никогда над этим вопросом не задумывался?

Необходимо спокойно, не торопясь «заглянуть в самого себя». Разобраться в своем психическом и физическом состоянии, возникающем во время соревнований.

Делать это надо так. Взять чистый лист бумаги, карандаш или ручку и выбрать какое-либо тихое место, где никто не сможет помешать. И вспомнить свое самое удачное выступление на соревновании (или соревнованиях), чтобы не торопясь, как можно подробнее описать все элементы своего физического и психического состояния в часы успеха.

Возможно, что самое хорошее состояние было пережито на тренировке. Тогда нужно описать его.

Бывает и так, что спортсмен недоволен ни одним из своих выступлений. В этом случае следует поставить вопрос так – завтра у меня очень ответственное соревнование, в каком физическом и психическом состоянии я хотел бы выйти на старт? И «нафантазировать» то ОБС, в котором хотелось бы выступить.

Оказалось, что такая, в общем несложная, работа для многих затруднительна. Скорее всего по той причине, что никогда прежде ее не приходилось делать. Но, как известно, «без труда не вытащишь рыбку из пруда». Поэтому такую работу, такой самоанализ необходимо провести каждому, кто хочет научиться хорошо выступать на соревнованиях. Практика показывает, что игра стоит свеч.

Оказалось также, что специалисту, который разрабатывает формулы ОБС для спортсменов, надо разбираться в тех видах спорта, с представителя которых он работает. Поэтому прежде, чем предлагать спортсменам описывать свое ОБС, специалисту необходимо овладеть хотя бы минимум знаний о соответствующем виде спорта. Здесь очень помогают беседы со спортсменами высокой квалификации, наблюдения за ними во время тренировок и соревнований. И, конечно же, совершенно необходим систематический деловой контакт с их тренерами.

Вот довольно удачный пример описания своего ОБС, которое принадлежит известному прыгуну в воду Александру Косенкову: «Точку наивысшей работоспособности я почувствовал совсем недавно – в Киеве, во время разминки с вышки перед финалом (речь идет о первенстве СССР 1974 года – А.А.). Во время этой разминки я отпрыгал всю программу по одному разу и каждый прыжок делал почти в наилучшем варианте. После каждого прыжка сам удивлялся, как это у меня так получилось, и от разминки получил очень большое удовольствие. Я был очень доволен. А самое главное, что за время всей разминки я не устал (хотя до этого отсоревновался на трамплине), а, наоборот, чувствовал себя совсем свежим, был вдохновлен своими прыжками, хотел прыгать еще и еще.

Ну о чем я думал перед прыжком? На этот вопрос трудно ответить, но я постараюсь. Во-первых, я чувствовал себя хорошо, хорошее настроение, чуть-чуть веселый, не ощущал веса своего тела. Во-вторых, я мало думал о своем прыжке, больше думал о начале прыжка, а вход в воду получился сам.

В-третьих, я чувствовал себя стройным, подтянутым, легким, мягким и т. д. Я даже не могу объяснить, почему у меня было такое хорошее состояние.

А после этой разминки у меня было соревнование, и я прыгал плохо. И сам не знаю почему. Ведь на разминке я прыгал хорошо, а через 30 минут плохо, и поэтому я бы очень хотел искусственно входить в такое самочувствие, которое было у меня во время разминки: ведь если бы я так же прыгал на соревновании, я бы добился большого результата».

В этом очень искреннем «самоописании» есть немало интересных мест, которые позволяют найти элементы для разработки формул будущего ОБС. Поэтому, получив подобный «самоотчет», нужно взять красно-синий карандаш и подчеркнуть красным все положительные моменты, а синим – отрицательные. Если же под рукой окажется только одноцветный карандаш, то положительные элементы лучше подчеркивать прямыми линиями, а отрицательные – волнистыми или пунктиром. Дело в том, что хотя всегда просишь спортсменов писать только о хороших элементах своего самочувствия, многие все же пишут и о своих неудачах. Но в этом нет большой беды – отрицательные элементы, используя механизмы контраста, можно затем «перевести» в положительные.

Взяв карандаш, начинаешь искать, какие из элементов можно отнести к физическому компоненту, а какие – к эмоциональному и мыслительному. В разбираемом примере на вопрос о физическом компоненте ОБС отвечает одна довольно-таки емкая фраза: «Я чувствовал себя стройным, подтянутым, легким, мягким...». Для характеристики эмоционального компонента очень подходят слова «хорошее настроение, чуть-чуть веселый, не ощущал веса своего тела». А мыслительный компонент связан здесь с фразой «больше думал о начале прыжка».

Затем на основании этих положительных элементов составляешь формулы ОБС. В нашем примере они сначала были такими:

Физический компонент:

1. Я стройный и подтянутый.
2. Я свежий и мягкий.
3. Я легкий – не чувствую веса своего тела.

Эмоциональный компонент?

Настроение хорошее, слегка веселое.

Мыслительный компонент:

Перед каждым прыжком вижу только его начало.

После этого встречаешься со спортсменом и осторожно «примеряешь» составленные формулы к особенностям его личности, к специфике спортивной деятельности. Затем надо обязательно узнать мнение его тренера. Как правило, тренеры редко добавляют что-либо принципиально новое, но могут внести кардинальные изменения. Так, в одном случае спортсменка считала, что она должна выступать веселой, а тренер сказал: «Нет, в таком состоянии она становится несерьезной, даже разболтанной». Поэтому слова «я веселая» пришлось заменить на «собранный и серьезный».

С учетом замечаний тренера доводишь формулы до той степени завершенности, что эффективность формул надо проверять на деле. Например, стрелки должны прострелять несколько серий, предварительно вызвав у себя ОБС с помощью первично подобранных формул. Борцы могут провести несколько контрольных схваток, настроив себя таким же способом. У прыгуна в воду есть возможность во время тренировок сделать ряд прыжков, предварительно подготовив себя формулами своего ОБС.

Таким образом, уже в процессе тренировок можно шлифовать «предварительно рабочие» формулы. Но, конечно, лучше всего степень их эффективности показывают соревнования. Причем тем отчетливее, чем состязания значимее для спортсмена. После соревнований, на которых формулы ОБС помогли в психической настройке, они становятся уже не «предварительно рабочими» а соревновательными, окончательными, «боевыми». Правда, окончательные они лишь для данного этапа. Ведь спортсмен все время совершенствуется, и, конечно, формулы его личного ОБС тоже должны меняться.

У нашего прыгуна в воду «предварительно рабочие» формулы довольно скоро стали «боевыми» – более короткими, четкими и эффективными:
Физический компонент – Я стройный и потянутый.

Эмоциональный компонент – Я слегка веселый.

Мыслительный компонент – Четко вижу начало прыжка.

Однажды после очень трудного состязания, на котором эти боевые формулы ОБС помогли спортсмену выступить довольно удачно, он радостно сказал мне: «Я понял! Формулами надо пользоваться каждый день!». Так был сделан исключительный вывод. Спустя год, на Олимпиаде в

Монреале, оказавшись под «психической атакой» недружелюбных болельщиков из США и Канады, которые перед каждым прыжком наших спортсменов, чтобы помешать им, устраивали так называемые «кошачьи концерты». Саша, как говорится, «на ходу» изменил вторую формулу на «Я веселый и злой!». Это позволило ему так изменить свое состояние, что помехи в виде проводимого «психического прессинга» перестали на него действовать, он смог хорошо собраться на каждый прыжок и в итоге завоевал бронзовую олимпийскую медаль.

Научившись мобилизовывать себя на соревнование с помощью личных боевых формул ОБС, спортсмен должен обращаться с ними очень бережно. Во-первых, не делиться с ними ни с кем, ибо боевые формулы ОБС становятся таким же «секретным» оружием, как, например, специально подготовленный к соревнованиям новый прием у борца или тактическая новинка в расстановке игроков у футболистов. А во-вторых, если относиться к своим формулам небрежно, если их «заболтать», то великая сила слов уменьшится, они потеряют свою первоначальную эффективность.

Трудно, не видя этого собственными глазами, убедиться в мощи действия правильно составленных формул ОБС. Но вот яркий пример. Борец классического стиля Анатолий Быков смог написать о своем ОБС всего лишь несколько строчек, в которых было очень мало информативного материала, необходимого для составления физического, эмоционального и мыслительного компонента. Тогда я и аспирант лаборатории борьбы ВНИИВКа, ныне кандидат педагогических наук, мастер спорта по классической борьбе Н.К. Волков начали, не торопясь и осторожно расспрашивать спортсмена. На это ушло около двух часов, причем ответы записывались. Затем на основании анализа записей были составлены шесть предварительных формул. Их правильность, после небольших уточнений, «узаконил» старший тренер на сборе.

На следующий день мы снова встретились с Анатолием. Измерили у него частоту пульса и с помощью аппарата, оценивающего ЭКГ, – уровень эмоционального возбуждения. Затем я сказал: «Я сейчас прочитаю те формулы вашего оптимального боевого состояния, которые составлены для вас на сегодняшний день. Вы, пожалуйста, закройте глаза и внимательно слушайте их. А потом скажете нам, насколько они вам подходят».

Спортсмен закрыл глаза, положил лицо на ладони и, облокотившись на стол, приготовился слушать. А я медленно, без нажима и негромко прочитал

ему всего лишь шесть коротких фаз. На это ушло меньше минуты. А пульс у неподвижно сидевшего спортсмена подскочил на 24 удара!

Когда спортсмен открыл глаза, спрашивать его о самочувствии не надо было – весь его вид говорил о том, что формулы «пробрали» его, так сказать, насквозь. Он лишь тихо с удивлением и благодарностью произнес: «Как вы меня раскрыли...». В этом же 1973 году, через месяц, этот борец на молодежном первенстве страны в Алма-Ате стал чемпионом СССР и еще через месяц, в США, в Майами-Бич – чемпионом мира. А в 1976 году, став уже взрослым, выиграл в Монреале золотую олимпийскую медаль в весовой категории до 74 кг.

В те годы соревнования в этом виде спорта проводились по такой схеме: три минуты борьбы – минута отдыха – три минуты борьбы – минута отдыха – три минуты борьбы. А. Быков, овладев недавно созданной «психомышечной тренировкой» в весьма высокой степени, научился с помощью первой формулы «Я расслабляюсь и успокаиваюсь» за 3–5 секунд погружаться в состояние глубокого успокоения, на грани со сном, в котором оставался в течение первых 30–40 секунд из разрешаемого минутного отдыха, что, по его словам, очень хорошо восстанавливало потраченные силы как физические, так и психические. А головной мозг спортсмена, погруженный с помощью аутотренинга в глубокое успокоение и обретавший в эти секунды повышенную восприимчивость к вводимой в него информации, очень четко воспринимал предельно краткие указания тренера, произносимые шепотом на ухо полуспящему спортсмену.

Кроме того, сниженный уровень бодрствования головного мозга давал возможность самому борцу за последние 15–10 секунд из его минутного отдыха вводить себя в состояние высокой соревновательной мобилизации с помощью всего лишь трех формул (вместо шести в 1973 году), определяющих содержание его личного оптимального боевого состояния.

Вот эти три формулы:

Физический компонент ОБС – «Я легкий, мощный и быстрый, как тигр!».

Эмоциональный компонент БС – «Настроение хорошее, боевое!».

Мыслительный компонент ОБС – «Головая ясная, мыслю четко».

Мысленные образы, порождаемые этими словами формул его личного ОБС, вызывали у Анатолия и необходимый подъем тонуса симпатической нервной системы, и все те психофизические качества, которые позволяли ему

успешно побеждать своих соперников на соревнованиях тех лет. Я ни в коем случае не собираюсь утверждать, что спортсмен побеждал только благодаря правильной психической подготовке, осуществляемой с помощью психомышечной тренировки и формул ОБС. Но убежден, что такая психическая подготовка очень помогла ему столь успешно реализовать все его физические, технические и тактические возможности, заложенные в нем его тренером – заслуженным тренером СССР Виктором Михайловичем Ермаковым.

Небольшое, но очень важное замечание: формулы ОБС надо составлять на том языке, на котором спортсмен привык мыслить. Однажды мне пришлось работать с эстонскими фехтовальщиками. Все личные формулы они перевели на свой родной язык.

Правда, встречаются, подчас и такие спортсмены, особенно среди молодых, которые не могут описать хотя бы приблизительно свое представление о личном ОБС. В таких случаях сам берешь бумагу, карандаш и начинаешь спрашивать, например, юного пловца: «Какие у тебя должны быть руки, чтобы проплыть очень хорошо?». После некоторого раздумья спортсмен отвечает: «Ну сильные... теплые... мягкие...». Записываешь услышанное и спрашиваешь дальше: «А ноги?». «Тоже сильные, теплые, мягкие, ну, еще послушные...». «А тело?». «Тело тоже мягкое, теплое... еще упругое...». Так фиксируются предварительные элементы, входящие в физический компонент будущего ОБС.

Переходишь затем к эмоциональному компоненту и спрашиваешь: «Скажи, пожалуйста, в каком настроении тебе плывется лучше всего?». Опять после долгого раздумья спортсмен отвечает: «Ну, когда злой... Как зверь...». Уточняешь – а злость не ведет к мышечным зажимам? – Да нет, – отвечает пловец. И опять, естественно, что только в предварительном варианте, сформулируешь содержание эмоционального компонента так: «Состояние высокой спортивной злости (как зверь!)».

После этого начинаешь выяснять элементы мыслительного компонента ОБС и спрашиваешь: «О чем надо думать перед самым стартом, чтобы хорошо проплыть дистанцию?». В ответ слышишь: «Ну, конечно, чтобы уйти точно под стартера... И чтобы повороты делать технично...». Формулируешь мыслительный компонент так: «Мгновенно реагируют на стартовый сигнал... Очень технично выполняю повороты...».

Затем эти, составленные в предварительном варианте формулы ОБС, обсуждаешь с тренером. Иногда тренер вносит в них изменения или уточнения, а подчас оставляет все сказанное спортсменом в первоначальном виде. После этого начинается долгая шлифовка этих первоначальных формул ОБС на тренировках, курсовках, соревнованиях до тех пор, пока они не обретут достаточно эффективной – боевой завершенности. Такая работа требует немало времени, но она творческая, интересная и полезная и для спортсмена, и для тренера.

Каждый тренер просто обязан определить сущность оптимального боевого состояния своих учеников, довести формулы ОБС до высокой точности и приучить спортсменов правильно использовать их при подготовке к соревнованиям, а главное, для успешного выступления на них.

Необходимо хорошо уяснить следующее. Элементы ОБС берутся не «с потолка», а «извлекаются из самого спортсмена», в результате анализа имеющегося у него соревновательного опыта. Правда, в некоторых случаях приходится спортсмену предлагать ввести в его ОБС такие новые качества, которыми он в данный момент пока не обладает. Например, ввести в физический компонент боксера формулу: «Бью резко и точно», хотя он так бить пока не умеет. В этом случае новое качество, имеющее, так сказать, опережающий характер, поможет спортсмену целенаправленно стремиться к его достижению. И все равно, все новое не должно очень отрываться от уже имеющегося опыта, а лишь разумно дополнять его.

Таким образом, суть метода овладения ОБС заключается в том, чтобы, во-первых, показать спортсмену в самых лучших качествах его собственные компоненты ОБС – физический, эмоциональный и мыслительный, заключенные в точные и удобные для него лично формулы, а во-вторых, приучить его сознательно и регулярно пользоваться ими при подготовке к соревнованиям, а также на специальных тренировках.

Вот пример формул ОБС у спортсменки Б., игравшей в хоккей на траве, которые всегда помогали ей настраиваться на тренировки и соревнования:

Физический компонент – «Ноги легкие, быстрые. Руки раскрепощенные, сильные, послушные. Все мышцы хорошо размяты, теплые эластичные». Эти физические качества обретаются в результате грамотно проведенной разминки.

Эмоциональный компонент – «Настроение приподнятое, радостное! Соревнования для меня всегда праздник!». Такое состояние достигалось с помощью самовнушения по методу психомышечной тренировки.

Мыслительный компонент – «Мыслю хладнокровно, четко. Абсолютно уверена в своих силах. Хорошо помню и точно выполняю указания тренера». Эти психические качества формировались как с помощью самовнушения, так и самоубеждения.

Нетрудно заметить, что в этих формулах нет ничего особенного. Все они основаны на личном опыте спортсменки. Но этот опыт здесь сконцентрирован в предельноконкретных формулах, которые подходят к данной хоккеистке, как «ключ к замку», что и позволяет ей сознательно и целенаправленно управлять собой.

О необходимости уметь управлять собой приходится говорить так часто потому, что даже большие мастера далеко не всегда умеют это делать, так как не знают сути своего оптимального боевого состояния.

Даже прославленный Валерий Брумель, всегда отличавшийся особенным умением соревноваться, тем не менее на Олимпийских играх в Токио (1974 год) впал на некоторое время в совершенно неуправляемое состояние. Вот что он писал в книге «Высота» о своих страданиях, вызванных чрезмерным предстартовым волнением: «Господи, – думал я тогда, – за что же это меня так судьба на ржавые гвозди бросает? Что я кому сделал?». Пытаясь как-то обрести свой дух, спортсмен сначала выпил на ночь стакан спирта (!), а на другой день, спасаясь от укоризненного взгляда старшего тренера, нечаянно, не успев вовремя пригнуться, так ударился лбом о верхнюю перекладину железной калитки, что чуть не потерял сознание... «Не знаю, так ли оно было, – пишет далее Брумель, – но сейчас мне кажется, что именно этот удар лбом по железу отрезвил меня, окончательно избавил от моего панического состояния»*.

Хотя В. Брумель тогда выиграл золотую медаль Олимпиады, но, как говорится, не дай Бог кому-либо обретать подобным образом свое оптимальное боевое состояние! А я абсолютно уверен в том, что, зная спортсмен хорошо свое ОБС, зная точно все его компоненты, он смог бы расчетливо и уверенно уже тогда, в Токио, «собрать себя» на успешное преодоление планки в каждой попытке без тяжких, вредных и, конечно же, ненужных страданий.

Если теперь еще раз проанализировать механизм использования боевых формул ОБС, то нетрудно увидеть, что методика эта, в общем, проста. А чтобы добиться желаемого и ощутимого результата в психической подготовке к соревнованиям, этой методикой необходимо пользоваться хотя бы понемногу каждый день, чтобы овладеть искусством применять силу слов и связанных с ними мысленных образов. Когда же эта сила, оформленная в предельно точные формулы, начинает «подходить» к данному человеку, как «ключ к замку», то с ее помощью можно открыть буквально любую «дверь». Вот к этому высокому искусству – сознательно и целенаправленно использовать силу слов и соответствующих мысленных образов – и хотелось бы приобщить каждого спортсмена и каждого тренера.

От слов никуда не денешься. Ведь тренеры пользуются в первую очередь и главным образом именно словами, когда учат своих питомцев. Надо только уметь пользоваться богатствами речи, и точно знать что, кому и как сказать в каждой конкретной ситуации.

Вот что по этому поводу говорил в одном из интервью старший тренер московской хоккейной команды «Спартак» Борис Майоров: «...тренер должен быть в первую очередь педагогом, а потом уже специалистом, знатоком хоккея. Какими словами, как можно поддержать наступательный дух команды? Мне рассказывали, что Пучков после первого периода (а он окончился, как известно, со счетом 1:1) матча с «Динамо» сказал своим хоккеистам: «Что вы сидите понурые? Ведь вы уже выиграли матч!». Видимо он нашел нужные слова и сказал их вовремя, потому что действительно ленинградцы после перерыва играли просто прекрасно. Но, видимо, нужно время для того, чтобы научиться говорить именно так и именно в ту самую нужную минуту». (Сов. спорт, 1971, 28 февр.).

Прекрасным примером, подтверждающим правоту этого высказывания, служат слова старшего тренера СССР по хоккею В.В. Тихонова, сказанные им своим подопечным перед одним из матчей с канадскими профессионалами: «Вы сегодня должны сыграть так, чтобы вас вся Канада запомнила на всю жизнь!». И канадские болельщики, несомненно, всегда будут помнить, как их любимцы проиграли тот матч нашим хоккеистам со счетом 1:8.

Регистрация ОБС

Не так уж часто удается быстро найти предельно эффективные боевые формулы ОБС. Как правило, на это уходит более или менее длительное время. Причем, повторяю, лучшей проверкой действия формул являются соревнования.

Для того, чтобы ускорить поиск формул, обладающих наибольшим эффектом воздействия на личность спортсмена, для того, чтобы было легче ориентироваться в том, что составляет его ОБС, в практику работы можно ввести специальную анкету. Вот каким может быть ее содержание (пример взят из опыта подготовки к соревнованиям прыгунов в воду):

Уважаемый спортсмен...

1. Напишите, пожалуйста, как можно подробнее, что вы чувствовали, какими вы были (в физическом и психическом отношении) во время ваших самых удачных выступлений на соревнованиях?
2. Умеете ли вы на соревнованиях самостоятельно входить в свое наилучшее оптимальное боевое состояние (ОБС)?
3. С помощью каких приемов?
4. Если ОБС вам помогает обретать кто-то со стороны (тренер, товарищ), то назовите этого человека и опишите приемы, которыми он пользуется.
5. Как часто (в среднем) вам удается выступать на соревнованиях, находясь на своем ОБС?
6. За сколько времени до начала соревнований вы ощущаете наступление ОБС? Или оно возникает в процессе соревнования?
7. Устойчиво ли ваше ОБС от прыжка к прыжку?
8. От чего зависит устойчивость вашего ОБС?
9. Возможно, что самое лучшее вы испытали не на соревнованиях, а на тренировке – опишите это состояние.
10. Если вам почему-то ни разу не удалось ни на соревнованиях, ни на тренировках испытать ОБС, при котором прыжки выполняются наилучшим образом, тогда спишите (нафантазируйте) физические и психические качества такого вашего ОБС, в каком вы хотели бы находиться, выступая на самых ответственных соревнованиях.

Дата Подпись спортсмена.

11. Дополнения и уточнения тренера. Дата. Подпись тренера.

12. Формулы ОБС:

а) на _____ 200__ г.

б) на _____ 200__ г.

в) на _____ 200__ г.

Подписи:

Спортсмен Тренер

Ответственный за психическую подготовку

Практика показала, что подобные анкеты облегчают установление формул ОБС и фиксируют их динамику по мере роста мастерства спортсмена.

К сожалению, те ощущения, мысли, чувства, которые возникают сами по себе в моменты непроизвольного появления ОБС, как уже говорилось, очень плохо удерживаются в памяти. Например, спортсмену, прыгавшему в высоту «перекидным» стилем, показалось, что он очень хорошо запомнил приятное ощущение в животе, возникшее в момент филигранного, впритирку, перехода через планку. Когда поднимался на ноги, даже подобрал удачные слова для определения этого ощущения. А кончилось соревнование – и никак не удалось вспомнить ни слова, ни самого ощущения для того, чтобы в будущем сознательно воспроизводить его.

В интервью, которое давал в августе 1970 года футболист В. Аничков, капитан московского «Динамо», он так ответил на вопрос корреспондента о «природе» крупного счета (5:0), с которым динамовцы выиграли у одного из ведущих клубов Испании «Барселона»: «Я одиннадцать лет выступаю за «Динамо», но не помню чтобы наша команда играла так блестяще. Нам удавалось все, будто во сне. Если бы снимали фильм об этом матче, то его можно было сделать учебно-показательным». (Сов. спорт, 1970, 29 авг.).

Не знаю, как вели себя динамовцы после этой великолепной победы, радовались, конечно. Но вряд ли кто-нибудь из них сел за стол и постарался подробнейшим образом записать все элементы поистине идеального, так сказать, «нипосланного свыше», боевого состояния, в котором прошла эта встреча. Записать для того, чтобы в последующем постараться воспроизвести их заново, но уже вполне целенаправленно и осознанно, чтобы впредь не зависеть лишь от счастливого стечения обстоятельств.

Не сделав этого, футболисты потеряли огромное богатство, которым одарило их в той игре «спортивное счастье». А ведь так хочется, так важно быть в таком прекрасном состоянии как можно чаще! Но как теперь сознательно воссоздать это состояние, если уже не помнишь, из каких элементов оно состояло? Подобные потери, нередко, увы, не восполнимы, в современном спорте до обиды часты.

Надо хорошо уяснить – элементы ОБС как физические, так особенно психические, возникающие сами по себе, являются ценнейшими крупными, которые необходимо собирать с великим старанием и письменно фиксировать самым тщательным образом. Ведь именно на основе этих, рожденных вдохновением, ощущений, чувств и мыслей создаются затем наиболее точные и эффективные бевые формулы ОБС.

Вот почему каждому спортсмену нужно иметь с собой на тренировках и соревнованиях небольшой блокнот и карандаш. И сразу же записывать все, способствующее возникновению того или иного компонента ОБС – физического, эмоционального, мыслительного, и что позволит в будущем уже вполне осознанно и целенаправленно вызывать нужные ощущения, чувства, мысли.

Поначалу это кажется нелегким, а кое-кому даже ненужным занятием, но лишь из-за того, что этим делом никогда не занимались. Если приучить себя к систематической фиксации нужных ощущений, мыслей, чувств, то потом все пойдет легко и просто, согласно полезному правилу, сформулированному кн. С. Волконским и взятым на вооружение в МХАТ К.С. Станиславским – «сделай трудное привычным, привычное станет легким, а легкое станет приятным». Записывают же штангисты на тренировках количество килограммов после каждого подхода? Почему бы не расширить эти записи и записывать не только килограммы, но и свои ощущения? Было бы очень полезно для дела. И не только при занятиях штангой.

О динамике ОБС

Когда формулы ОБС только начинают создаваться, их обычно получается многовато – до 15, 20, даже 30 – по той причине, что, во-первых, не хватает опыта, а во-вторых, хочется подобрать отдельные формулы и для общей разминки, и для специальной, которая начинается за несколько минут до выхода на старт, и, конечно же, особенно хочется найти наиболее эффективные – боевые формулы ОБС, непосредственно связанные с предстоящей деятельностью.

Вот, например, какой набор формул был вначале у одной прыгуньи в длину. После общей интенсивной разминки, подготавливающей к прыжку опорно-двигательный аппарат и сердечно-дыхательную систему, спортсменка должна была лечь или сесть, полностью расслабить мышцы и с помощью самовнушения погрузиться на несколько минут в состояние своеобразной отрешенности, полудремы. В эти минуты хорошо восстанавливаются силы и начинается самомобилизация с помощью таких формул:

1. Появляется легкий озноб во всем теле...
2. Состояние как после прохладного душа...
3. По телу побежали «мурашки»...
4. Озноб усиливается...
5. Холодеют голова и затылок...
6. Во рту сохнет...
7. В мышцах появляется легкая дрожь...

После этих формул организм приходит в состояние общей мобилизованности, которую теперь нужно направить по конкретному руслу. Поэтому с последней формулой – «В мышцах появляется легкая дрожь...» – спортсменка поднималась на ноги и включалась в послений, завершающий этап разминки, помогая себе следующими формулами:

1. Дыхание глубокое, учащенное...
2. Сердце бьется сильно, учащенно, энергично!
3. Озноб волнами протекает по телу!

4. Все мышцы упругие, сильные, легкие...

5. Я все бодрее и бодрее!

За минуту-другую перед стартом спортсменка, продолжая оставаться в состоянии хорошей физической готовности и общей эндокринной мобилизованности, начинает теперь уже конкретную психическую настройку на предстоящий старт такими формулами:

1. Самочувствие отличное!

2. Любые перемены в ситуации, даже помехи, только мобилизуют меня!

3. Я ничего не боюсь! Полна спортивной злости!

4. Абсолютно уверена в себе!

5. Я отключаюсь от окружающего...

6. Все внимание – на предстоящем прыжке...

Став на линию старта, спортсменка закрывает глаза, полностью отключается от всего окружающего и начинает мысленно видеть свой прыжок в его идеальном исполнении. Представление идеального прыжка начинается с закрытыми глазами и заканчивается с открытыми, причем взгляд фиксируется на том участке прыжковой ямы, где должно состояться приземление. И сразу же включаются последние формулы:

1. Начало разбега на упругих ногах с активной (!) постановкой стоп на грунт...

2. Я – как сжатая пружина!

3. Пошла!

С последним словом «Пошла!» прыгунья «бросает» себя на разбег. Все эти формулы в конце концов сократились раза в четыре, в каждом разделе самонастройки на прыжок осталось по две-три самых нужных, которые определялись личным самочувствием, обстановкой и ситуацией на соревновании. Так и должно быть – из большего количества первоначальных формул выбираются, исходя из накапливающегося опыта, те или иные, наиболее подходящие к данной конкретной ситуации.

Известны варианты, когда для вхождения в ОБС оказывается достаточно одного междометия, например, «Эх!». Или создание определенной «маски» с

характерным для данного спортсмена выражением лица. И даже своеобразного и весьма характерного «посапывания» носом. Но такое происходит со временем. А начинать следует всегда с подробнейших и очень откровенных самоотчетов. Так что не надо смущаться от того, что вначале получается слишком много формул – будет что сокращать, будет из чего выбирать.

Составляя формулы своего ОБС, спортсмены довольно часто используют выражения, которые понятны только им самим. Это, естественно, и не надо пытаться изменять такие, подчас весьма странные слова на литературно прилаженные. Чем, например, заменить формулу «Держу зуд в зубах»? Или «Мой организм приподнят»? Но раз такие слова помогают спортсменам обретать нужное состояние, пусть они таковыми и остаются. Надо только, конечно, выяснить, насколько эффективно действуют подобные субъективные понятия.

Выше говорилось о тех случаях, когда в опыте спортсмена не оказывалось полезных воспоминаний об удачных выступлениях на соревнованиях, которые могли бы стать основой «предварительно рабочих» формул ОБС. Тогда спортсмену предлагается «нафантазировать» свое психофизическое состояние, которое он хотел бы иметь во время ответственных состязаний. Оттом «воображаемом» ОБС необходимо сказать несколько слов.

Дело в том, что, фантазируя, совершенно необходимо соблюдать определенную постепенность. Глубоко ошибается тот, кто начнет составлять такие формулы ОБС, которые выполнить им на данном этапе не под силу. Нельзя, например, писать «я сильный и гибкий» молодому штангисту, когда силы у него еще маловато, да и гибкости тоже явно недостаточно. При несоответствии формул и имеющихся возможностей теряется «сцепленность» слов с желаемыми конкретными качествами, и слова становятся ничего не значащими звуками. А в ряде случаев разрыв между смыслом формул и имеющимися возможностями организма может привести и к травмам.

Конечно, можно составлять формулы такого ОБС, которое хотя пока недостижимо, но может быть достигнуто в ближайшем будущем. Но делать это разрешается лишь в том случае, если на вооружении спортсмена уже есть формулы ОБС, проверенные на практике. Лишь с уже пройденного рубежа можно заглядывать в день завтрашний, но не торопясь, с большой осторожностью, чтобы не наломать дров.

Возьмем к примеру, такой набор формул для прыгуна в высоту:

1. Мое тело легкое, послушное.
2. Настроение хорошее.
3. Полностью сосредоточен на моменте отталкивания.

Насколько хороши эти формулы – по одной на каждый компонент ОБС – физический, эмоциональный и мыслительный? Для спортсмена 2 или 1 разряда они вполне подходят, хотя построены довольно обще – в них не видно особенностей личности спортсмена, его индивидуального опыта.

Но вот мастерство прыгуна стало повышаться, он начал выигрывать крупные соревнования, потолок его возможностей заметно поднялся. Правильно ли теперь пользоваться для настройки на прыжок прежними формулами? Нет, это уже будет нецелесообразно. Более того, спортсмен, почувствовав, что его результаты начали неуклонно расти, может ускорить их рост с помощью «опережающих» формул ОБС, в которых закладывается программа ближайшего желаемого будущего. Когда же ближайшее желаемое будущее оформляется в точные слова, они становятся верными помощниками в покорении новых спортивных вершин. Вот пример таких «опережающих» формул для того же прыгуна в высоту:

1. Все мышцы «играют»! Движения абсолютно точные!
2. Настроение отличное! Соревнование для меня – лучший праздник!
3. Весь прыжок представляю очень четко.
4. Толкнуь – как взорвусь! Мгновенно! Мощно!
5. Планка будет подо мной!
6. Пошел!

Когда эти новые формулы по-настоящему войдут в сознание спортсмена и «пропитают» функциональные возможности его организма, то, сказав последнее слово «Пошел!», прыгун действительно сможет взвиться на предельную высоту, доступную ему в этот день.

Подведем итоги главы, названной «Мобилизация».

Мобилизованное состояние организма – первейшее и обязательное условие, обеспечивающее возможность успешного выполнения любой трудной

деятельности. Ибо человек, находящийся в состоянии обычной повседневной, пусть даже очень хорошей нормы, просто не в силах реализовать ту или иную трудную деятельность – его организм не готов к этому.

В мобилизации резервных возможностей организма тесно взаимосвязаны методы психологии и психогигиены, то есть знания и подходы, которые составляют сущность психагогики. Психология – наука педагогическая и помогает при мобилизации грамотно использовать такие процессы, как мышление, сознание, внимание, эмоции, представления, воображение. А психогигиена – наука медицинская и показывает, что мобилизация, если она осуществляется с соблюдением соответствующих психогигиенических правил, приносит несомненную пользу организму, так как делает людей, в том числе, естественно, и спортсменов, более здоровыми, сильными, совершенными. За счет чего же? Каким же образом? В спорте высшим проявлением процесса мобилизации является достижение наилучшего психофизического состояния, которое названо «оптимальным боевым состоянием». ОБС – главная цель в деле психофизической подготовки к соревнованиям. Так вот это наилучшее мобилизованное состояние организма, если его рассматривать с психагогических позиций, играет роль положительно действующей доминанты. Учение о доминанте, созданное академиком А.А. Ухтомским (1875–1942 г.) говорит о том, что когда в головном мозгу возникает сильный очаг возбуждения, то он, становясь доминантом, то есть, господствующим, начинает подчинять себе (тормозить) все остальные психические и физические проявления.

Когда доминанта имеет положительное для данного человека содержание, она превращается в мощный источник благополучия, хорошего настроения, силы, здоровья. Если же содержание доминанты почему-либо становится отрицательным, это делает человека в той или иной степени несчастным, даже больным.

Оптимальное боевое состояние, повторяю, играет роль положительно действующей доминанты, способствующей гармоническому взаимодействию всех функций организма. Поэтому те спортсмены, которые научатся вводить себя в свое ОБС правильно и грамотно, обретут в таком психологическом и психогигиеническом – психагогическом – подходе к самим себе очень верного помощника в деле укрепления своего здоровья и развития своих спортивных возможностей. Взявшие на вооружение метод обретения своего ОБС, просто не смогут после этого испытывать ни стартовой лихорадки, ни

бремени лидерства, ни каких-либо фобий и многих других психических дисгармоний, о которых подробно рассказано в главе «Патологии». Ибо положительная доминанта, порожденная ОБС, затормозит и подавит все те отрицательные психические проявления, которые пока все еще встречаются в среде спортсменов.

Если говорить о самой общей сути оптимального боевого состояния, то она сводится к достижению следующих качеств:

1. Физический компонент – опорно-двигательный аппарата (в первую очередь – скелетные мышцы) предельно раскован, согрет, размят, послушен, способен мгновенно включаться в максимальную активность и так же легко выключаться из нее для восстановления сил.

2. Эмоциональный компонент – оптимальный для данной конкретной ситуации уровень психо-эмоционального возбуждения.

3. Мыслительный компонент – голова ясная, мыслит быстро, четко, адекватно ситуации.

Но это, повторяю, самая общая сущность ОБС. А для гарантии верного успеха на состязаниях мобилизация должна организовываться не «вообще», а в соответствии с требованиями предельной конкретности, определяемой как содержанием предстоящей деятельности, так и особенностями личности спортсмена. Только при этом условии предельно точные слова и связанные с ним мыслительные образы боевых формул ОБС станут той самой главной психической силой, которая позволит осознанно и целенаправленно обретать в каждый нужный момент великое и очень полезное состояние – состояние вдохновения. А вдохновение – гарант успеха в трудной деятельности – в контексте всего уже сказанного, рассматривается повторяю, как аналог высокой мобилизации всех психических и физических возможностей организма. Так что, повторяю еще раз – оптимальное боевое состояние и вдохновение по сути своей одно и то же, то есть самое замечательное и результативное психофизическое состояние, которым надо научиться управлять.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спорт высших достижений – один из самых трудных видов деятельности современного человека. В физическом отношении он труден в силу больших, почти на грани допустимого предельных нагрузок, которые многие спортсмены переносят ежедневно по меньшей мере 5–7 часов обычно, с

одним, выходным днем в неделю, а в психическом – из-за того, что спортивная деятельность оценивается весьма конкретно в метрах, секунда, килограммах, очках и т. д. А необходимость показывать как можно более высокие конечные результаты, объективно оцениваемые строгими судьями, ложится, подчас, тяжким бременем на психическое состояние спортсменов, особенно в тех случаях, когда от них требуется только победа на высокопрестижных, ответственных состязаниях, каковыми в наше время являются Олимпийские игры, первенства мира, Европы, страны. Ведь не секрет, что от показанного результата во многом зависит будущее спортсмена. А необходимость всегда выигрывать не может не «давить на психику», не нарушать ее нормальной деятельности, тем более, если она не защищена от различных дистрессовых воздействий щитом психической саморегуляции.

Уже давно сложилось мнение, что психический фактор играет весьма существенную роль в достижении высоких спортивных результатов. Это мнение стало заметно утверждаться особенно в последние годы, когда началась бескомпромиссная борьба о различными допин-эвыми «подхлестываниями», за счет которых стимулируется как физиологическая, так и психическая активность. Лишившись «химического мощника», тренеры и спортсмены, движимые необходимостью найти другие источники силы и выносливости, по незолу вынуждены обращаться к потенциальным возможностям, заложенным в резервах психики.

Можно привести множество примеров, показывающих, насколько важна роль психического начала в успешном течении и завершении соревновательной борьбы. Ограничусь ссылкой на мнение двух выдающихся спортсменов современности. Один из них гражданин США Брюс Дженнер, десятиборец, победитель Монреальской Олимпиады /1975 г./, неоднократно повышавший потолок рекордных результатов в этом виде легкой атлетики, сказал так: «Самое главное – «включать голову» во всё, что делаешь и что собираешься сделать. Большинство совершаемых ошибок происходит от недостаточной включенности сознания в процесс движения. Как что-то может делать ваше тело, если в этом не участвует мозг? Да и по нагрузкам расклад мне представляется следующий: 75 процентов – мозг и 25 процентов – тело.» /Сов. спорт, 1976 г. 29 апр./ Второй – Валерий Брызгалов, двухкратный олимпийский чемпион в беге на короткие дистанции, показавший этот замечательный результат на Олимпиаде в Мюнхене /1972 г./. Вот его соображения: «Помните, как меня называли человеком-компьютером? Компьютер – это мозги. А белому человеку, обладающему куда более

скромными физическими данными, чем чернокожие, победу в спорте надо отвоевывать только интеллектом. Это единственный способ победить.» /Сов. спорт, 1991 г. 19 дек./ Как видите, мнение о приоритете головного мозга над телом, «психики над физикой», высказаны более, чем определенно!

Но ведь понимание огромного значения роли психического фактора не приходит само по себе, оно формируется в процессе постепенного накопления опыта. А у истоков этого процесса стоят тренеры. Именно от них зависит, насколько грамотно и успешно их ученики будут использовать те богатейшие возможности, которые заложены в психическом аппарате, в головном мозгу. Вот почему современный тренер должен быть не только высококвалифицированным специалистом в своем виде спорта, но и должен стать тренером – психагогом. То есть тем, кто сумеет эффективно применять в своей, весьма трудной работе, знания психологии – науки педагогической и психогигиены – науки медицинской.

Тренеры-психагоги! Именно они должны образовать пока еще не существующий корпус спортивных наставников новой, современной формации. Зная психологию и психогигиену, они смогут организовать нормальные гармоничные взаимоотношения в командах. Используя психологию психогигиену, научат своих питомцев правильно мобилизовать себя на предельные усилия в дни часы состязаний, а также грамотно выходить из соревновательного напряжения и своевременно восстанавливать силы.

Нередко приходится слышать – большой спорт вреден. Очень не хочется соглашаться с таким утверждением. Ка мой взгляд, занятия спортом высших достижений приносят вред лишь там, где допускаются просчеты в тренировочном и соревновательном процессе; где нет систематического объективного контроля за тем, как спортсмен переносит огромные нагрузки; где нет своевременного и полноценного восстановления затрачиваемых сил; где не используются возможности идеомоторики; где не учитываются в должной степени физические и в первую очередь психические особенности личности спортсменов. Но даже этот скромный комплекс мер, защищающих здоровье спортсменов, пока, увы, не используется в ежедневной практике отечественного спорта. Отсюда различные «поломки» в физическом и психическом состоянии спортсменов, что позволяет тем, кто так или иначе пострадал, делать вывод о вреде большого спорта.

Считаю, что именно психагогика может внести огромный вклад в то, чтобы в большом спорте не осталось места для возникновения различных

вредностей. Ибо опыт тренеров-психагогов позволит успешно включать в высокую качественную деятельность организм спортсменов, не допуская у них болезненных отклонений от нормы. Такие тренеры, в силу своих знаний и умений, станут отличаться от обычных тренеров, тренеров не психагогов как, скажем, заслуженный мастер отличается от рядового мастера спорта. А такое отличие должно обязательно поощряться как в материальном, так и в социальном отношениях, которые у тренеров-психагогов должны быть отчетливо выше, чем у обычных спортивных воспитателей.

Мой, более чем двадцатипятилетний, опыт работы в большом спорте говорит о том, что создание корпуса тренеров-психагогов, дело, увы не близкие, ни по моему глубочайшему убеждению – крайне необходимое. Хочу надеяться, что в этой книге, первой в своем роде, тренеры и спортсмены, заинтересовавшиеся вопросами психагогики, смогут найти соответствующий полезный материал.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ПСИХОМЫШЕЧНАЯ ТРЕНИРОВКА

Накал борьбы на спортивных состязаниях неуклонно возрастает из года в год. Своего максимума он достигает на самых ответственных соревнованиях нашего времени – Олимпийских играх. Как показывает опыт, в победе решающую роль играет психический фактор – умение соревнующихся стать и быть такими, какими этого требует ход спортивного соперничества.

В настрое психики на бескомпромиссную борьбу, на предельную самоотдачу большую помощь спортсменам может оказать сила, заложенная в самовнушении. В настоящее время есть немало вариантов этого метода психической саморегуляции. Большинство из них создано для лечебных целей. Лишь с 60-х годов начали разрабатываться системы самовнушения с учетом специфики спортивной деятельности.

Сейчас конец 70-х годов. Сегодняшний спорт во многом отличается от того, каким он был 10–15 лет назад. Это предъявляет новые требования и к применяемым методам психической саморегуляции. Они должны быть более простыми, легкоосваиваемыми и высокоэффективными.

С учетом этих требований в процессе пятилетней работы со спортсменами была оформлена новая методика психической саморегуляции – «психомышечная тренировка» (ПМТ).

О ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Психической саморегуляцией (ПСР) называется воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих словам мысленных образов.

О том, что слово и соответствующий ему мысленный образ способны оказывать на функции организма целенаправленное воздействие, говорит такой общеизвестный факт – если произнести (вслух или про себя), например «сочный кислый ломтик лимона» и мысленно представить этот ломтик у себя во рту, то невольно начнет выделяться слюна, причем тем сильнее, чем ярче мысленный образ этого ломтика лимона.

С помощью слов и соответствующих им мысленных образов можно вызвать также и многие эмоциональные реакции, например страх или радость, и тем самым изменить деятельность различных систем, в частности дыхательной и сердечно-сосудистой. Известно, что как при страхе, так и в момент радости углубляется дыхание и учащается ритм сокращений сердца.

На сегодняшний день общепризнанным является положение о том, что слово может быть условнорефлекторно связано со многими функциями организма и способно оказывать на них как полезное, так и вредное воздействие. В основе большинства методов психической саморегуляции лежит способность речи положительным образом влиять на самочувствие и деятельность человека.

Когда во второй половине прошлого века среди медиков возрос интерес к возможностям психической саморегуляции, ее использовали главным образом в лечебных целях. В то время и позже было предложено немало различных систем ПСР, но наибольшую известность приобрела «аутогенная тренировка» – метод, созданный немецким психиатром И.Г.Шульцем в конце 20-х – начале 30-х годов нашего столетия. Различные варианты аутогенной тренировки применяются и в наши дни, в первую очередь – для нормализации различных функциональных расстройств нервной системы.

Как известно, последние десятилетия отличаются всевозрастающим потоком информации, которая весьма ощутимо влияет на нервную систему здоровых людей. В связи с жизненными сложностями психическая сфера довольно часто оказывается в состоянии чрезмерного напряжения, вызванного теми или иными стрессовыми ситуациями.

Большие нагрузки ложатся на нервно-психическую сферу и современных спортсменов, особенно тех, кто выступает на высокозначимых

соревнованиях. Статистика показывает, что от Олимпиады к Олимпиаде среди их участников растет число людей с теми или иными функциональными нарушениями (дисгармониями) в деятельности центральной и вегетативной нервных систем. В связи с этим возникла необходимость разработать специально для спортсменов систему психогигиенических и психопрофилактических мероприятий, призванных оградить их нервно-психическую сферу от травмирующего воздействия стрессовых ситуаций, которые столь нередки в так называемом «большом» спорте.

Среди методов, позволяющих защитить психику спортсменов от вредных воздействий и настроить ее на преодоление соревновательных трудностей, на первом месте должна стоять психическая саморегуляция. Вооруженный ее возможностями, спортсмен лучше, чем каким-либо другим способом, может помочь сам себе, исходя из быстромменяющихся ситуаций спортивной борьбы. Именно с помощью ПСР эффективнее всего решать те основные задачи в регуляции психического состояния, которые наиболее актуальны в спортивной деятельности:

1. Успокаивать себя, если возникло психическое перевозбуждение.
2. Мобилизовать себя на должную активность в тех случаях, когда она почему-либо недостаточна.
3. Восстанавливать силы с помощью самовнушенного сна-отдыха, продолжительность которого может быть любой длительности – от десятков секунд до часов.

Таким образом, с помощью ПСР проще и удобнее всего обретать то оптимальное психическое состояние, при котором все физические, технические и тактические возможности, накопленные в процессе тренировок и предшествовавших соревнованиям, реализуются наилучшим образом.

Практика показала, что классический вариант аутогенной тренировки, по И.Г.Шульцу, в силу целого ряда причин малопригоден для использования в спортивной деятельности. Поэтому в современном спорте применяются другие методы ПСР, многие из которых являются своеобразной модификацией аутогенной тренировки.

В данном методическом пособии для спортсменов предлагается метод ПСР, созданный в течение 1973–1975 гг. (автор – врач-психотерапевт

А.В.Алексеев) и получивший название «психомышечная тренировка» (ПМТ). Создание этого метода было продиктовано следующей необходимостью. Как известно, спорт за последние годы заметно «помолодел». В наше время во многих видах к серьезным соревнованиям начинают готовиться мальчики и девочки, которым по 8—10 лет. У них тоже подчас возникают те или иные нервно-психические дисгармонии. Взять же для борьбы с ними «взрослые» методы психической саморегуляции маленьким спортсменам трудно – они для них сложны. Это обстоятельство послужило толчком для создания «детского» варианта психической саморегуляции. Так, в результате проведенной работы оформилась психомышечная тренировка.

Довольно скоро выяснилось, что и взрослые спортсмены предпочитают психомышечную тренировку другим методам психической саморегуляции. Объясняется это тем, что ПМТ значительно проще других методов ПСР, требует меньше времени для овладения, а эффективность ее высокая. В последние годы именно психомышечная тренировка используется наиболее часто при психической подготовке как юных, так и взрослых спортсменов.

В психической саморегуляции надо различать два основных направления – самоубеждение и самовнушение. Различие между ними состоит в следующем. Убеждая себя в чем-либо, человек опирается на те или иные логические доводы. Внушая же себе что-либо, человек может действовать и в обход логики, используя главным образом те возможности, которые заложены в таком мощном психическом процессе, как беспрекословная вера.

Так, например, находясь в комнате, мы не в состоянии, даже прибегая к самым изощренным логическим умозаключениям, убедить себя в том, что в данный момент лежим на пляже у моря. А вот с помощью самовнушения такой эффект может быть достигнут. Также нельзя убедить себя, например, в том, что травмированный орган не испытывает боли. Внушить же себе, что боли нет – это несложная задача. В предлагаемом методическом пособии речь будет идти только о возможностях самовнушения.

Излагаемый метод самовнушения – психомышечная тренировка – разрабатывался в процессе занятий как с юными (10 человек), так и взрослыми (12 человек) гимнастами, юными (15 человек) и взрослыми (10 человек) пловцами, с борцами различных стилей (15 юношей и 35 взрослых), стрелками-стендовиками (7 человек) и нулевиками (8 человек), штангистами (10 человек) и прыгунами в воду (10 юношей и 30 взрослых). Таким образом, через обучение психомышечной тренировке прошло 162 спортсмена различной квалификации – от II юношеского разряда до мастеров.

Для определения эффективности психомышечной тренировки во время занятий со спортсменами использовались такие методы объективной регистрации состояния отдельных функций организма, как треморометрия, пульсометрия, запись электрокожного сопротивления, измерялись тонус скелетных мышц, температура поверхности кожи, а также велись врачебно-психогигиенические наблюдения за состоянием обучающихся психической саморегуляции.

Практика показала, что овладеть основами ПМТ можно за 5–7 дней. За это время спортсмены изучают азбуку метода и в дальнейшем используют полученные знания как по рекомендациям тренера, так и по своему усмотрению. Само собой разумеется, что степень овладения самовнушением зависит от того, насколько серьезно, систематически и целенаправленно спортсмен будет использовать возможности, заложенные в предлагаемом методе психической саморегуляции.

Для того чтобы стала понятнее та последовательность, с которой идет процесс обучения навыкам ПМТ, необходимо предварительно познакомиться с некоторыми положениями из науки о функциях нервной системы.

ГЛАВНЫЕ МЕХАНИЗМЫ В ДЕЙСТВИИ САМОВНУШЕНИЯ

Жизненный опыт уже давно подсказал, а наука затем подтвердила наличие такого феномена: когда головной мозг находится в дремотном состоянии, у него появляется очень важное свойство – он становится повышенно чувствительным к словам и связанным с ними мысленным образам. Следовательно, для того, чтобы слова обрели свою предельную силу, они должны воздействовать на мозг, находящийся в дремотном состоянии. Именно этой особенностью – воздействием слов на пассивный, дремлющий мозг – самовнушение и отличается от самоубеждения.

Под дремотностью понимается такое состояние, при котором головной мозг уже не активен, как днем, но еще и не спит, как ночью. Другими словами, это переходное состояние между бодрствованием и сном во время засыпания и между сном и бодрствованием в часы пробуждения. Длительность этих периодов естественно возникающей дремотности у здоровых людей разная – от секунд до нескольких минут.

Но в практике самовнушения необходимо, чтобы дремотное состояние длилось столько, сколько требуется для решения той или иной задачи. Таким образом, дремотностью – ее длительностью и глубиной – нужно уметь управлять, не «проваливаясь» из нее в сон и не выходя в обычное бодрствование.

Введя себя в дремотное состояние, человек обретает возможность влиять словами на такие функции своего организма, которые не подчиняются волевым приказам, направленным на самого себя в обычном, бодрствующем самочувствии. Так, например, если приказать сердцу – «бейся медленнее», его ритм не изменится. Но если, предварительно погрузившись в дремоту, мысленно сказать (и соответственно мысленно «увидеть»): «Мое сердце бьется все медленнее и медленнее...», частота сердечных сокращений действительно станет реже. Таким образом возникает возможность через дремотное состояние воздействовать на вегетативную нервную систему, чьи функции, как известно, не подвластны нашему сознательному контролю.

Итак, первый главный механизм, лежащий в основе самовнушения, заключается в следующем. Чтобы слова и соответствующие им мысленные образы обрели наибольшую силу, ими надо воздействовать на головной мозг, находящийся в дремоте.

Следовательно, первый шаг в овладении навыками самовнушения состоит в умении вводить себя в дремотное состояние, оставаясь при этом под контролем собственного сознания.

Второй главный механизм в действии самовнушения заключается в умении предельно сосредоточивать свое ненапряженное внимание на том, чем занимаешься в данный конкретный момент. Общеизвестно, что чем внимательнее мы занимаемся каким-либо делом, тем оно идет успешнее, тем выше, как принято говорить, его КПД – коэффициент полезного действия. При высокой сосредоточенности на чем-то одном наш мозг автоматически отключается от всего постороннего и ничто другое просто не может «войти» в сознание. Этим объясняется, в частности, такой факт – полностью заняв свое внимание интересной книгой, мы можем забыть обо всем, например, о том, что нам предстоит важное свидание.

Будучи предельно сосредоточенным, внимание в практике самовнушения должно оставаться тем не менее совершенно не напряженным. Ибо только оставаясь спокойным и не напряженным, оно позволяет сохранять дремотное состояние. Любое же психическое напряжение, в том числе и внимание,

разрушает дремотность и выводит нас из нее в состояние той или иной активности.

Эти два главных механизма (дремотное состояние и сосредоточенное не напряженное внимание) лежат в основе большинства методов самовнушения. Разница лишь в путях, ведущих к достижению как дремотности, так и сосредоточенности, в способах овладения этими механизмами. Для того чтобы понять, как достигается дремотное состояние при занятиях психомышечной тренировкой, необходимо познакомиться с теми взаимоотношениями, которые существуют между головным мозгом и скелетными мышцами, которые покрывают кости скелета и осуществляют все то многообразие движений, на какие способен человек.

МОЗГ И МЫШЦЫ

Мы устроены так, что в момент психического возбуждения наши скелетные мышцы непроизвольно напрягаются. И наоборот, когда мозг спокоен, скелетные мышцы непроизвольно расслабляются.

Связь между головным мозгом и мышцами осуществляется в обоих направлениях. Сигналы, идущие от мозга, управляют мышцами, а те импульсы, которые поступают от мышц в мозг, информируют о том, в каком состоянии находится та или иная мышца, тот или иной сустав. Так, например, нам не представляет труда, не глядя на свою руку, сказать, какое положение приняли пальцы – выпрямлены ли они или сжаты в кулак.

Биологические импульсы, поступающие от мышц в головной мозг, несут не только информацию о состоянии «периферии тела», но и являются своеобразными раздражителями, стимулирующими деятельность мозга, возбуждающими его. Чем напряженнее, чем активнее мышцы, тем, естественно, больше импульсов идет от них в мозг, тем в большей степени он активизируется. Так действует, в частности, утренняя зарядка, в процессе которой посредством физических упражнений активно включается и головной мозг, успокоившийся и отдохнувший за ночь. Аналогичное возбуждающее действие оказывает и разминка, с которой спортсмены начинают готовиться как к тренировкам, так и к соревнованиям.

И наоборот, чем менее деятельны, чем расслабленнее мышцы, тем меньше импульсов поступает от них в головной мозг. А когда мозг получает все меньше и меньше возбуждающих сигналов с периферии тела, он начинает

успокаиваться, погружаясь сначала в дремотность, а потом и в глубокий сон. Эта физиологическая закономерность и используется в психомышечной тренировке для сознательного достижения дремотного состояния и руководства им. Следовательно, для того, чтобы входить в дремотность, необходимо научиться расслаблять свои скелетные мышцы до соответствующей степени – таков путь к овладению первым главным механизмом самовнушения. Но для того, чтобы хорошо расслаблять свои мышцы, нужно уметь еще «видеть» этот процесс, мысленно представлять его.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ И ВООБРАЖЕНИЕ

Эти два психических процесса играют весьма важную роль при овладении самовнушением. Важную потому, что слова, используемые при самовнушении, должны всегда сопровождаться, как уже было сказано, соответствующими мысленными образами. А эти мысленные образы реализуются главным образом в виде представлений или воображений.

Различие между ними состоит в следующем: если мы посмотрим, к примеру, на карандаш, а затем, отвернувшись, вызовем в своем сознании его мысленный образ, то это будет процесс представления. Итак, представлением называется мысленный образ, возникший на основе информации, поступившей в мозг от реально существующих явлений или предметов.

Если же мысленно увидеть тот же карандаш, но изогнутым в кольцо (а наш мозг и не на такое способен), то этот образ будет уже плодом воображения. Следовательно, воображением называется психический процесс, при котором мысленные образы воссоздаются в таком виде, в каком они не могут быть восприняты в реальности с помощью наших органов чувств (зрения, слуха, обоняния и т. д.).

Предположим, кто-то решил, используя возможности самовнушения, согреться. Погрузившись сначала в дремотное состояние и сказав себе: «Мне становится тепло», человек, спокойно сосредоточившись, должен или представить себя в той ситуации, где ему когда-то уже было тепло, например в парной бане, или вообразить себя там, где он никогда не был, но где всегда, как известно, очень тепло, например под палящими лучами солнца в Экваториальной Африке. А самовнушенное тепло будет испытано тем отчетливее, чем точнее и ярче окажется используемое представление или воображение.

ПЕРВОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

В психомышечной тренировке для удобства обучения все мышцы тела разделены на пять групп: мышцы рук, ног, туловища, шеи и лица. Представьте, что находитесь в помещении, где висят пять больших ламп, а в углу слабо светится небольшой ночник. Лампы – это группы мышц, а ночник – контроль спокойно сосредоточенного сознания. Вот вы расслабились, выключили из напряжения мышцы рук (как бы потушили одну лампу), стало несколько темнее. Затем выключили мышцы ног – потухла вторая лампа, стало еще темнее. Не торопясь, последовательно расслабляя мышцы туловища, шеи и лица, мы как бы тушим лампу за лампой и погружаемся в приятную темноту – дремотность, контроль за которой осуществляет спокойное сознание – маленький, не потухающий ночничок.

Самое сложное в этой процедуре – так расслаблять свои мышцы, чтобы не потерять контроль за развивающейся дремотой, не «провалиться» в сон. Тут есть два пути: или расслаблять все мышцы не до предела, или же полностью выключать одну – две группы мышц, оставляя остальные в состоянии обычного, а не полного расслабления. Сложность эта может возникнуть лишь в первое время. Затем каждый занимающийся сам находит оптимальный для себя способ достижения дремотности, контролируемой спокойным сознанием.

Занимаются самовнушением обычно в одной из трех основных поз. Самая удобная из них – лежа на спине, руки, слегка согнутые в локтях, лежат ладонями вниз вдоль туловища, а ступни расставлены на 20–30 см. Людям худым и длинноруким подчас удобнее класть руки ладонями вверх. Второе положение – в мягком кресле с подголовником и подлокотниками, на которые занимающийся кладет расслабленные руки. Третье – самое неудобное на первый взгляд, но зато доступное в большинстве ситуаций положение. Создатель аутогенной тренировки И.Г.Шульц назвал это положение «позой кучера на дрожках», ибо эта поза рождена вековым опытом многочисленной армии кучеров, вынужденных в ожидании пассажиров, подчас весьма долгом, дремать сидя на козлах своих экипажей. Именно в этом положении надежнее всего овладевать навыками самовнушения.

Суть «позы кучера на дрожках» такова: надо сесть на половину стула, не опираясь на спинку, ноги, стоящие на полной ступне, слегка выдвинуть

вперед так, чтобы между задней поверхностью бедер и икроножными мышцами образовался угол в 120–140°. На бедра, свободно расставленные, надо положить кисти рук так, чтобы они не свисали между бедер (а то отекут пальцы), голову следует слегка наклонить вперед, не отводя ее ни влево, ни вправо. Но самое главное – это положение туловища. Спина сгибается так, чтобы плечевые суставы оказались строго по вертикали над тазобедренными. Если же плечи уйдут вперед, то при погружении в дремоту тело начнет валиться на колени. А если плечи окажутся сзади воображаемой вертикали, начнется падение назад. При правильном же положении спина по мере расслабления мышц будет лишь все больше и больше выгибаться, а туловище сохранит вертикальную позу.

Содержание первого практического занятия сводится к следующему. Сначала надо принять одну из основных поз. Затем закрыть глаза – это поможет лучше сосредоточиться на самом себе. Теперь расслабьте по мере возможности все мышцы, «встряхните» их. И начните выключать первую группу мышц – мышцы рук. Эти мышцы самые «популярные» и с них легче овладеть азбукой психомышечной тренировки. Это делается так: на вдохе средней глубины занимающиеся медленно сжимают пальцы в кулаки и напрягают в половину максимальной силы все мышцы рук – от ладонных до плечевых, дельтовидных. Держат на задержанном вдохе это напряжение 2–4 с, а затем быстро сбрасывают мышечное напряжение и производят спокойный замедленный выдох. Если после этого «прислушаться» к мышцам рук, то можно в них ощутить своеобразное чувство растекающегося сверху-вниз расслабления. Такое подготовительное, чисто физическое упражнение – напряжение мышц на задержке вдоха с последующим сбросом напряжения спокойным выдохом – следует повторить 2–4 раза. А после овладения физическими действиями к ним подключаются психические элементы – слова и соответствующие им мысленные образы.

Слова первой формулы ПМТ используют следующим образом: во время вдоха и напряжения мышц рук мысленно произносят: «Мои руки...», а после расслабления на протяжении замедленного выдоха формула продолжается одним лишь словом «...расслабляются...», которое необходимо проговаривать очень медленно, лучше даже по слогам – «рас-сла-бля-ют-ся...». Мысленные образы должны соответствовать словам формулы. Проговаривая про себя «мои руки...», занимающиеся мысленно «видят» свои руки со всеми специфическими особенностями их устройства. А слово «расслабляются...» сопровождается мысленным представлением или воображением о полном, предельном, «как кисель», «как желе»,

расслаблении мышц рук. Представить такое предельное расслабление помогает предварительное напряжение мышц, после которого легче ощутить процесс нарастающего до максимума расслабления. И, конечно, расслабление будет тем выраженнее, чем ярче будет мысленный образ, сопровождающий этот процесс.

Далее. Как известно, на холоде мы съеживаемся, как бы сжимаемся, а в тепле, наоборот, как бы раскрываемся, расслабляемся. Вот почему на помощь расслаблению в формуле самовнушения прибавляется слово «тепеют...» с соответствующими ему мысленными образами. Это слово может быть связано со многими картинками. Самое простое – представить, что по рукам от плеч к пальцам растекается теплая вода, будто бы из душа. Кому трудно представить это, должен встать под теплый душ так, чтобы струи потекли по рукам, и запомнить это ощущение настолько хорошо, чтобы его можно было бы потом воссоздать чисто психическим путем, за счет представления душа. Конечно, можно использовать и другие мысленные образы, связанные с пережитым ощущением тепла – пребывание под лучами солнца на пляже, посещение парной бани и т. п.

Те же люди, которые знают анатомию и физиологию, могут мысленно, но уже не представить, а вообразить такую картину: мышцы пронизаны множеством кровеносных сосудов, в частности артериальными, по которым от сердца к периферии течет теплая артериальная кровь. Когда мышцы напряжены, сосуды сжимаются, а после расслабления расширяются, и артериальная теплая кровь начинает свободно течь по ним сверху вниз, согревая руки и особенно пальцы.

Теперь соберем элементы первой формулы воедино. Сделаем вдох средней глубины, медленно напряжем во время вдоха вполсилы мышцы рук и мысленно произнесем: «Мои руки...». Эти три элемента выполняются одновременно. Затем задержим мышечное напряжение на высоте вдоха в течение 2–4 с, после чего быстро сбросим напряжение, производя одновременно спокойный, замедленный выдох и вместе с ним мысленно произнесем слово «рас-сла-бля-ют-ся...», сопровождая его представлением о хорошем расслаблении мышц обеих рук. Прислушиваясь к ощущениям в руках, убедимся, что они действительно расслабились. Только после этого на легком вдохе произносим союз «и...», а на замедленном спокойном выдохе – слово «теп-ле-ют...», сопровождая его мысленным представлением или воображением о растекающемся по рукам тепле.

Спокойное, ненапряженное внимание все время удерживается на обеих руках одновременно и медленно «просматривает» их по частям, «проверяя» степень расслабления и потепления, затем останавливается на расслабленных и теплых кистях и пальцах обеих рук сразу. В процедуре самовнушения процесс внимания можно сравнить то с движущимся, то останавливающимся лучом от карманного фонарика и его светлым пятном, возникающим на той поверхности, куда этот луч направлен. Роль фонарика в этом сравнении (а точнее, фонариков) играют глаза занимающегося самовнушением, его «мысленный» взгляд. Если внимание в момент использования формулы почему-либо «убегает» от рук и появляются другие посторонние мысли, нужно спокойно, не раздражаясь, вернуть «светлое пятно» внимания на прежнее место и спокойно продолжать процедуру самовнушения.

Формула «мои руки расслабляются и теплеют» является предварительной. Для того чтобы эффект выключения мышц рук был предельно полным, формулу затем несколько расширяют, и в окончательном варианте она звучит так: «Мои руки полностью расслабленные... теплые... неподвижные...», причем со словом «неподвижные» должно быть связано мысленное представление о приятном чувстве оцепенения в обеих руках.

Обратите внимание на такую деталь: в предварительном варианте формулы, процесс расслабления и согревания только идет («мои руки расслабляются и теплеют»), а в окончательном – уже закончен и нужное состояние фиксируется – «мои руки полностью расслабленные... теплые... неподвижные...». Дыхание здесь, после начального вдоха и последующего замедленного выдоха, должно быть очень спокойным, поверхностным. В окончательной формуле оно уже не требует специального регулирования и должно идти само по себе.

К окончательному варианту формулы нельзя переходить до тех пор, пока предварительный (причем без вспомогательного напряжения мышц) не начнет вызывать ярко выраженный эффект. После освоения окончательного варианта предварительную формулу – «мои руки расслабляются и теплеют» – можно совершенно опустить и пользоваться только окончательной – «мои руки полностью расслабленные... теплые... неподвижные...». Слова в этой формуле разделяются многоточиями для того, чтобы напомнить занимающимся, что не полагается переходить к очередному слову (и связанному с ним мысленному образу) до появления четкого эффекта от уже произнесенного. Если же не требуется очень глубокой степени выключения

мышц рук, то можно ограничиться только предварительной формулой и даже сократить ее, убрав слово «тепеют».

Умение выключать мышцы рук, делать их расслабленными, теплыми и неподвижными – первый, самый важный камень в фундаменте психомышечной тренировки. Он должен быть заложен весьма основательно. Лишь тогда все остальное пойдет легко и успешно.

У большинства занимающихся самовнушением уже на первом занятии руки достаточно отчетливо и расслабляются, и теплеют. Но чтобы развить и закрепить достигнутый результат, необходимо ежедневно тренироваться – играть своими мышцами и соответствующими психическими процессами (словами, представлениями, воображением, вниманием) хотя бы по 3–5 минут три – четыре раза в день, причем последний раз – в постели, перед ночным сном. Здесь слово «играть» употреблено специально, так как занятия ПМТ должны всегда идти именно как игра, а не как скучная надоедливая работа. И, конечно, чем чаще заниматься этой игрой, чем осознаннее к ней подходить, тем скорее она даст не только желаемый результат, но и доставит чувство своеобразного удовольствия.

Надо сказать, что появление чувства удовольствия от занятий самовнушением свидетельствует о том, что психическая саморегуляция уже начала оказывать на организм свое полезное, гармонизирующее воздействие.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПМТ

Овладев формулами для рук, можно переходить к выключению мышц ног. Принцип использования предварительного мышечного напряжения, дыхания, слов, мысленных представлений, воображения и внимания здесь тот же самый.

Напрягать мышцы ног надо так: на вдохе носки медленно «берут» на себя и одновременно напрягают в половину максимальной силы («натягивают») мышцы икр, бедер и ягодиц. При этом мысленно нужно произнести: «Мои ноги...» и держать их образ в поле своего спокойного внимания. На замедленном выдохе напряжение быстро сбрасывают и начинают мысленно проговаривать слово «рас-сла-бля-ют-ся...». Убедившись, что расслабление хотя бы немного проявилось, делают легкий вдох, мысленно произносят союз «и...», а затем на фоне спокойного выдоха включают слово «теп-ле-

ют..» с соответствующим мысленным образом (представляемым или воображаемым).

С каждым очередным упражнением предварительное вспомогательное напряжение мышц должно становиться все слабее и слабее, а затем совсем выключиться из процедуры самовнушения. Лишь после этого можно переходить к окончательному варианту формулы, которую используют по уже описанному выше способу («мои ноги полностью расслабленные... теплые... неподвижные...»). Таким образом, выключение второй группы мышц – мышц ног – осуществляется точно по такому же плану, как и выключение мышц рук. По этому же плану выключаются и все остальные мышечные группы. Так что методика психомышечной тренировки весьма проста и осваивается занимающимися довольно легко.

Овладев формулами для ног, можно переходить к мышцам туловища. Выключаются они по вышеописанному принципу. Вспомогательное напряжение мышц, нужное лишь на первых порах обучения, здесь выполняется следующим образом. На вдохе медленно напрягают мышцы спины, живота, груди, как при команде «смирно!», а на замедленном спокойном выдохе мышцы быстро расслабляют, как после команды «вольно!». Представление о тепле может быть самым различным, зависящим от личного опыта – от тепла, охватывающего туловище в парной бане, до согревающих лучей солнца. Можно вообразить, как по мышцам туловища движется теплая артериальная кровь. Внимание, как всегда, спокойное и не напряженное, должно медленно «осматривать» мышцы спины, боковых поверхностей туловища, живота и груди, способствуя их расслаблению, потеплению, а потом и обездвиживанию.

Формулы для мышц туловища таковы: «Мое туловище расслабляется и теплеет...», «мое туловище полностью расслабленное... теплое... неподвижное...». Маленькое замечание: несмотря на слово «неподвижное», дыхательные движения грудной клетки и живота должны сохраняться, но лишь в самой незначительной степени. А вот в мышцах задней поверхности туловища ощущение неподвижности может быть выражено вполне отчетливо.

Вслед за мышцами туловища выключают мышцы шеи. Границы их в практике ПМТ следующие: сзади – от линии роста волос до начала лопаток, а спереди – от подбородка до ключиц. Напрягать шею для последующего расслабления надо так – втянуть голову в плечи, а их немного приподнять к ушам. После сброса такого напряжения ощущение растекающегося

расслабления проявляется весьма отчетливо. Представление о тепле подбирают из индивидуального опыта. В частности, можно вспомнить ощущение от теплых струй воды, льющихся на затылок, плечи и шею, или тепло от пушистого шарфа, охватывающего шею сзади и спереди. Можно вообразить и артериальную кровь в расширенных сосудах этой области.

Внимание, как всегда не напряженное, «просматривает» всю шею. А формулы составляются по прежней схеме: предварительная – «моя шея расслабляется и теплеет» и окончательная – «моя шея полностью расслабленная... теплая... неподвижная...». Шейные мышцы выделены в отдельную группу потому, что при умственном утомлении (как показали исследования, проведенные в Московском государственном университете) эти мышцы оказываются весьма напряженными. Следовательно, снимая в них напряжение, мы даем возможность отдохнуть уставшему мозгу.

И, наконец, последняя группа – мышцы лица. Хотя они по величине меньше всех остальных мышечных групп, но от них идет в головной мозг очень большой поток импульсов. Ведь на лице расположено большинство органов чувств, которые мы «ориентируем», сокращая один и расслабляя другие мышечные пучки, например сощуривая или широко раскрывая глаза. Но самое большое участие мышцы нижней части лица принимают во время еды и речи. А так как мы, когда не спим, почти постоянно мыслим, а мысли наши, как правило, облакаются в слова, то мышцы, участвующие в произнесении слов, пусть даже «про себя», находятся почти в непрерывной деятельности, посылая обильную импульсацию в головной мозг. Вот почему для достижения успокоенности очень важно уметь выключать из напряжения эту группу мышц.

В процессе обучения ПМТ мышцы лица напрягают незначительно: на вдохе надо слегка нахмурить лоб, зажмурить глаза, немного сжать зубы и губы. Во время последующего расслабления на фоне замедленного выдоха мышцы лба и вокруг глаз разглаживаются, а зубы и губы слегка разжимаются. Так возникает «маска покоя», которую затем с помощью соответствующих слов и мысленных образов надо сделать теплой и неподвижной. Формулы и здесь сохраняют прежнюю структуру: предварительная – «мое лицо расслабляется и теплеет», окончательная – «мое лицо полностью расслабленное... теплое... неподвижное...».

Мысленные представления о теплеющем лице могут быть весьма разнообразными. Так, один представлял перед лицом тепло от распаренного веника в бане, другой – от согревающего компресса после бритья, третий –

тепло от пламени костра, четвертая – от пара, который поднимается над кипящей кастрюлей, когда снимаешь с нее крышку, и т. п. Лицо, конечно, может потеплеть и даже покраснеть, если вспомнить пережитое чувство стыда, но использование отрицательных эмоций как вредных в практике ПМТ запрещено. Подобно другим группам мышц, лицо можно согреть и за счет воображаемого расширения артериальных сосудов этой области.

В тех случаях, когда память не сохранила полезных образов, вызывающих потепление лица, или их мысленное воспроизведение не дает нужного эффекта, нужно поступить следующим образом – закрыв глаза, приблизить лицо к настольной лампе (или лампу к лицу) на такое расстояние, чтобы возникло ощущение приятного тепла, а затем, отодвинувшись, вспомнить (представить) это тепло. После нескольких таких тренировок нужное ощущение появится за счет одного лишь мысленного представления о тепле, излучаемого лампой. Ее образ и станет в дальнейшем источником, дающим необходимое чувство приятного потепления лица.

При «игре» с мышцами лица есть один весьма важный момент: надо научиться согревать лицо по частям – отдельно лоб и отдельно нижнюю половину, расположенную под глазами, ибо иногда возникают ситуации, например при повышенном давлении крови, когда в области лба полезно вызвать даже противоположное ощущение прохлады. Формула самовнушения в этом случае будет такой – «мое лицо расслабленное... нижняя часть теплая... неподвижная... лоб приятно прохладен». В других же ситуациях, например при определенных вариантах мигрени, связанных со спазмом кровеносных сосудов, чувство тепла, причем довольно отчетливое, необходимо вызывать и во лбу, и в тех частях головы, где сконцентрировалась боль. «Светлое пятно» спокойного внимания, надо при этом останавливать над местом боли, а формула самовнушения ориентировочно может быть такой – «мое лицо полностью расслабленное., теплое., мое внимание над участком боли... чувство тепла здесь усиливается... усиливается... кровеносные сосуды расширяются... расширяются... боль уменьшается... уменьшается... проходит... боль прекратилась...».

Не надо только забывать, что в каждом случае вслед за используемыми словами необходимо «видеть» соответствующие им мысленные образы. Так, промысливая фразу «лоб приятно прохладен...», надо представлять или охлаждающий компресс на лбу, или дуновения прохладного ветерка, или еще что-либо подобное по своему действию. Только при прочном сочетании слов

с соответствующими им образами (об этом полезно напоминать не раз!) можно получить желаемый эффект. И, конечно, прежде чем пользоваться подобными формулами, имеющими лечебный характер, необходимо хорошо овладеть теми, которые составляют основу, азбуку ПМТ.

В окончательной формуле для мышц лица есть, как известно, слово «неподвижное». Представление о неподвижности здесь связывается с ощущением приятного оцепенения всех мышц лица, над которым устанавливается «светлое пятно» спокойного, не напряженного внимания.

Выключая одну группу мышц за другой, следует соблюдать такое правило: выключив, например, руки, надо так переходить к ногам, чтобы мышцы рук оставались полностью расслабленными, теплыми и неподвижными. Те мышцы, которые уже расслаблены, согреты и обездвижены, не должны хоть немного напрягаться или двигаться во время «игры» с очередной группой мышц. И вот еще о чем надо помнить – не полагается переходить к следующей группе мышц, пока предыдущая не станет по-настоящему «послушной», не будет натренирована достаточно хорошо.

Практика показывает, что уже через неделю регулярных занятий у большинства спортсменов отпадает необходимость в предварительном напряжении мышц и в задержке дыхания на вдохе – мышцы начинают хорошо расслабляться и теплеть от одних лишь психических средств воздействия (слов самовнушения и сопровождающих их мысленных образов). Но если почему-либо произошел долгий перерыв в занятиях ПМТ, то, возобновляя их, лучше в первые дни снова хотя бы немного напрягать мышцы и задерживать вдох – эти физические элементы помогут лучше ощутить последующее расслабление мышц и их потепление.

После выключения всех пяти групп мышц тренирующиеся, как правило, начинают испытывать состояние приятной успокоенности. Оно и фиксируется специальной формулой – «состояние приятного (полного, глубокого) покоя». В зависимости от качества успокоенности можно использовать понятия «приятный», «полный» или «глубокий» покой.

Но, как уже говорилось, любые слова в процедуре самовнушения должны сопровождаться соответствующими мысленными образами. Какие же образы можно использовать для этой «формулы покоя»? Здесь полагается «видеть» (представлять или воображать) лучше всего гладкую однотонную поверхность сероватого, светло-голубого или мягко-зеленого цвета. Эти цвета, как известно, действуют на нас успокаивающе. Примером однотонной

поверхности, подходящим для данного случая, может послужить экран невключенного телевизора. Посмотрев на него и запомнив его внешний вид и цвет, можно затем использовать это представление при формуле «состояние приятного покоя».

Можно в виде своеобразного «слайда» представить перед мысленным взором какой-либо приятный, успокаивающий пейзаж. Различные помехи, возникающие в момент использования «формулы покоя» – пятна, точки, линии на цветном фоне, особенно если они подвижные, неожиданные искажения в картине выбранного пейзажа – все это свидетельствует о том, что головной мозг еще не достиг настоящего покоя, что в нем еще сохранились очаги мешающего покою возбуждения.

Очень важно по-настоящему хорошо овладеть «формулой покоя» – так, чтобы, мысленно произнося ее, уверенно вводить мозг в необходимую степень пассивности, в восстанавливающий силы отдых. Это состояние пассивности и является основой первого главного механизма в действии самовнушения. Субъективно оно испытывается как приятное дремотное состояние, остающееся под контролем спокойного внимания.

И вот теперь, когда все мышцы стали «послушными», когда дремотное состояние прочно удерживается под контролем спокойного сознания, наступил черед для изучения той формулы ПМТ, которая хотя и осваивается последней, затем становится и навсегда остается первой. Формула эта звучит так: «Я расслаблюсь и успокаиваюсь». Можно, конечно, начинать обучение и с нее, но тогда довольно часто процесс овладения ПМТ, особенно при занятиях с маленькими спортсменами, воспринимается как сложный, затруднительный. А когда знакомство с этой формулой происходит в конце занятий, ее осваивают легко и просто.

Используется она так: при мысленном произнесении местоимения «Я» делают вдох средней глубины и одновременно вполсилы напрягают, как бы потягиваясь, все мышцы тела сразу. После 2—4-секундной задержки напряжения и вдоха все сокращенные мышцы мгновенно расслабляют и на фоне спокойного замедленного выдоха промышляют глагол «рас-сла-бля-юсь...». Затем на легком вдохе мысленно проговаривают союз «и», а на замедленном, спокойном выдохе – слово «ус-по-ка-и-ва-юсь...».

Внимание здесь распределяется так: при слове «Я» оно сосредоточено на лице. Затем вместе со словом «расслабляюсь» оно как бы осматривает все мышцы, проверяя степень их расслабления. При слове «и» внимание снова на

лице, а со словом «успокаиваюсь» оно направляется к тому месту организма, которое наиболее беспокоит в данный момент, и останавливается над ним подобно светлому пятну от ручного фонаря. Если, предположим, ноет больной зуб, то, остановив над ним свое внимание и промысливая одновременно слово «ус-по-ка-и-ва-юсь...», можно добиться уменьшения чувства боли. В тех же случаях, когда ничего конкретно не беспокоит, внимание полагается останавливать над областью сердца или надо лбом.

В практике обучения ПМТ первую формулу промысливают обычно дважды, причем во второй раз – без предварительного напряжения мышц. Позже у хорошо тренированных людей первая формула – «я расслабляюсь и успокаиваюсь» – как бы «вбирает» в себя все остальные формулы, и человек только с помощью ее одной может в течение нескольких секунд ввести себя в нужное состояние контролируемой сознанием дремоты.

А теперь соберем воедино все формулы психомышечной тренировки. Вот они:

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 туловище расслабляется и теплеет...
7. Мое туловище полностью расслабленное... теплое... неподвижное...
8. Моя шея расслабляется и теплеет...
9. Моя шея полностью расслабленная... теплая... неподвижная....
10. Мое лицо расслабляется и теплеет...
11. Мое лицо полностью расслабленное... теплое... неподвижное...
12. Состояние приятного (полного, глубокого) покоя...

В процессе овладения ПМТ каждую предварительную формулу, вызывающую два ощущения – расслабленности и тепла – можно промысливать по два – четыре – шесть раз подряд. Причем делать это надо очень неторопливо, даже в специально замедленном темпе и, конечно, с

соответствующими интонациями. Если же, например, слово «успокаиваюсь» произнести быстро и бодрым тоном, то никакого полезного эффекта не будет. Если почему-либо желаемого результата не получается, надо спокойно, не меняя положения тела, подумать над тем, что могло помешать достижению нужных ощущений, и снова промыслить формулу два – четыре раза. Чаще всего причиной неудачи является недостаточно сосредоточенное внимание, в силу чего разрывается связь между словами формулы и нужными мысленными образами.

В день рекомендуется заниматься 4–6 раз по 5—10 минут. К формулам окончательным, фиксирующим все три ощущения – расслабленность, тепло и неподвижность – как уже говорилось, разрешается переходить лишь после того, как предварительные дадут хорошо выраженный результат, ибо нет никакого смысла говорить, например, «мои руки полностью расслабленные... теплые... неподвижные...», если они пока еще плохо «расслабляются и теплеют». Практика показывает, что есть резон первые три – четыре дня заниматься только одними предварительными формулами, присовокупив к ним первую и двенадцатую. И лишь почувствовав, что они освоены хорошо, переходить к окончательным.

Как только предварительные формулы начнут отчетливо вызывать необходимые ощущения (без напряжения мышц и задержки вдоха), каждую из них достаточно использовать по одному разу. А те, у кого овладение психической саморегуляцией пойдет легко, могут уже через неделю опустить все предварительные формулы и пользоваться только окончательными.

На 12 формул полного варианта ПМТ при их неторопливом мысленном проговаривании требуется 7—10 минут и всего лишь 4–5 минут на сокращенный вариант, состоящий из 7 формул:

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь...
2. Мои руки полностью расслабленные... теплые... неподвижные...
3. Мои ноги полностью расслабленные... теплые... неподвижные...
4. Мое туловище полностью расслабленное... теплое... неподвижное...
5. Моя шея полностью расслабленная... теплая... неподвижная...
6. Мое лицо полностью расслабленное... теплое... неподвижное...
7. Состояние приятного (полного, глубокого) покоя...

Хорошо бы уметь ограничиваться только двумя формулами: первой – «я расслабляюсь и успокаиваюсь» и вслед за нею переходить сразу к последней – «состояние приятного (глубокого и т. д.) покоя». На этот вариант требуется не более одной минуты, а при очень высокой тренированности – 10–15 с.

Если нет необходимости решать какие-либо специальные задачи, речь о которых пойдет дальше, то после формулы «состояние приятного покоя» занятие психомышечной тренировкой полагается заканчивать так: сохраняя состояние покоя, мысленно проговорить следующие формулы: «Я отдохнул(ла) и успокоился(лась)...», «Самочувствие хорошее...». После этого неторопливо потянуться всем телом, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, встать на ноги и приступить к очередным делам.

Вот и весь курс азбуки психомышечной тренировки. В процессе овладения ею спортсмены осваивают оба главных механизма, лежащих в основе психической саморегуляции: 1) научаются вводить себя в контролируемое сознанием дремотное состояние, 2) обретают способность держать не напряженное сосредоточенное внимание на используемых словах и их мысленных образах. Лишь после овладения этими главными механизмами можно приступить к решению всех тех задач, которые возникают в процессе психической подготовки к соревнованиям.

Образно говоря, «состояние приятного (полного, глубокого) покоя», дремотности, остающейся под контролем сознания и спокойного внимания, является как бы стартовой площадкой. С нее, используя правила самовнушения, можно отправляться на решение самых различных задач. Такая возможность основана на том феномене, который, как уже говорилось, заключается в повышенной чувствительности дремлющего головного мозга к словам и их мысленным образам. После достижения дремотного состояния на первый план выходит второй главный механизм в действии ПМТ – не напряженное сосредоточенное внимание. Задача, помещенная в поле зрения сконцентрированного спокойного внимания, решается затем значительно легче и быстрее, чем в состоянии обычного бодрствования. Рассмотрим теперь те задачи, которые являются наиболее актуальными в спортивной практике.

ПСИХИЧЕСКАЯ ДЕСЕНСИБИЛИЗАЦИЯ

Под «десенсибилизацией» понимается процесс уменьшения или ликвидации неприятных чувств, тех или иных отрицательных эмоций,

например боли, страха, голода, жажды. В силу того, что при самовнушении нужный результат достигается чисто психическими средствами – силой слов и их мысленных образов – десенсибилизация в практике ПМТ названа «психической».

Предположим, надо уменьшить чувство боли, возникшее в результате травмы левого плеча. В первую очередь за счет расслабления мышц полагается успокоить мозг, а еще лучше – войти в дремотное состояние, а затем остановить спокойное внимание над травмированным местом. Если травма свежая, то, расслабляя мышцы этой области, ни в коем случае нельзя пользоваться представлениями о тепле, ибо это вызовет дополнительное кровоизлияние. Следовательно, необходимо представить, что травмированное место становится холодным, что на нем, например, лежит пузырь со льдом. Формулы самовнушения в данном случае будут такими: «Мое левое плечо становится неподвижным... неподвижным... Становится прохладным... прохладным... холодным... Боль в нем уменьшается... уменьшается... проходит... проходит... Боль прошла... прошла...».

Каждую формулу, сопровождая слова соответствующими мысленными образами, надо медленно повторять по два – четыре раза, и уже через минуту – вторую чувство боли действительно начнет сходить на нет. Конечно, это произойдет тем скорее, чем лучше овладел человек навыками психической саморегуляции, чем прочнее умеет он удерживать состояние контролируемой сознанием дремоты и концентрировать свое ненапряженное внимание на нужных мысленных образах. Естественно, что при обострениях хронической травмы вместо представления о холоде надо использовать представление о тепле.

Следующая задача – снять чувство страха, тревоги перед стартом. Здесь очень важно расслабить скелетные мышцы до предела. Этот процесс уже сам по себе успокоит головной мозг, из которого по расслабленным мышцам, как по громоотводу, начнет уходить чрезмерное предстартовое перевозбуждение. А формулы саморегуляции здесь могут быть такими: «Отношение к соревнованию спокойное., спокойное... Полная уверенность в своих силах... Все будет в порядке... Мое внимание полностью сосредоточено на предстоящем деле... Только на нем... Ничто постороннее не отвлекает...». Сюда же очень полезно добавить формулу, которая у спортсменов должна «срабатывать» с таким же постоянством и закономерностью, с какой вылетает пуля после нажатия на спусковой крючок. Эта формула, которую

необходимо взять на вооружение каждому спортсмену, звучит так: «Любые помехи, любые трудности – только мобилизуют меня!».

Психическая саморегуляция очень хорошо может помочь и тем спортсменам, которые «гоняют» вес. Чтобы не испытывать острого чувства голода и жажды, надо, погрузив себя в дремотное состояние, остановить не напряженное внимание на мысленных представлениях всего того, что хотелось бы есть и пить, а формулы использовать такие: «К еде и воде равнодушен... Совершенно равнодушен... Еда и вода абсолютно безразличны... Полное спокойствие... Самочувствие хорошее...». Этот же принцип могут использовать и те, кто хочет отвыкнуть от курения. Формулы здесь могут быть следующими: «Отношение к сигаретам безразличное... Никакого желания курить... Курение мне очень вредно...». Мысленные образы, возникающие в связи с подобными формулами, порождают нужное – сначала безразличное, а затем отрицательное отношение к тому или иному раздражителю. А вслед за этим исчезает стремление к удовлетворению мешающих желаний.

Спортсменам, склонным чрезмерно волноваться, очень полезно включать в психическую подготовку к соревнованиям такое упражнение: погрузив себя в дремотное состояние, сосредоточить спокойное внимание на мысленных представлениях, связанных с конкретными обстоятельствами предстоящего состязания. Так, например, боксер должен мысленно видеть тот ринг, на котором ему предстоит выступать, и того противника, с кем надо будет драться. Прыгун в воду должен «видеть» конкретный бассейн, снаряд и прыжок, которые вызывают наибольшее опасение. Самое главное в этом психическом упражнении – сохранять спокойное отношение к предстоящему и волнующему событию. Такая психическая тренировка длительностью 2–4 минуты, проводится ежедневно по 5–6 раз. Если начать ее за несколько дней до соревнования, то она поможет сохранить необходимое самообладание и в часы борьбы.

При использовании формул психической саморегуляции может возникнуть обстоятельство, о котором надо сказать особо. Дело в том, что при концентрации внимания на нужных мысленных образах может произойти активизация головного мозга. Субъективно это ощущается в виде исчезновения чувства дремотности, в виде быстрого пробуждения и «прояснения» головы. Если так произойдет, надо снова, не раздражаясь, расслабить мышцы, погрузить себя в дремотное состояние и заново сконцентрировать не напряженное внимание на нужных мысленных образах.

Возможно, что так, особенно на первых порах, придется поступить не раз. Но постепенно даже очень волновавшие ситуации перестанут вызывать активизацию головного мозга, что, между прочим, будет говорить о том, что эффект достигнут и выработалось правильное, трезвое отношение к тому, что прежде волновало, было помехой.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ СИЛ

В современном спорте нагрузки – физические и психические – таковы, что без регулярного и своевременного восстановления потраченной энергии просто не обойтись. В решении этой проблемы психическая саморегуляция обладает немалыми возможностями. Уже «состояние глубокого покоя», если в нем побыть 5—10 минут, позволяет почувствовать себя отдохнувшим. Но еще лучше восстанавливает силы самовнушенный сон. Поэтому каждому спортсмену очень важно научиться погружать себя на определенное, заранее намеченное время в такой сон и самостоятельно выходить из него отдохнувшим и бодрым.

Длительность самовнушенного сна может быть весьма различной. Его можно использовать даже в течение 30 с, выделяя их из минутного перерыва между раундами у боксеров и у борцов-классиков, которые борются три раза по три минуты, имея перерывы по минуте. Конечно, в эти секунды спортсмен не спит в общепринятом смысле этого слова, но успокаивает свой мозг настолько, что дает отдых и нервной системе, и всему организму. Кроме того, в эти секунды дремотности, когда мозг становится повышено чувствительным к словам, спортсмен может лучше воспринять указания тренера.

Особенно хорошо восстанавливает силы самовнушенный сон длительностью в 20–40 минут. Для того, чтобы погрузиться в него, следует предварительно наметить время пробуждения. Предположим, необходимо заснуть днем на полчаса с трех до половины четвертого. В таком случае, перед тем как засыпать с помощью формул ПМТ, следует мысленно представить циферблат часов, на котором стрелки показывают половину четвертого, и сказать себе: «Проснуться в три тридцать!» – и повторить про себя эту мысль в момент прохождения через стадию дремоты, перед погружением в самовнушенный сон. После этого биологические часы, заложенные природой в нашем организме, сами разбудят нас в намеченное время. Хотя, конечно, возможны отклонения на $\pm 2-3$ минуты. Точность

здесь, как и всюду, зависит от степени тренированности, от уровня мастерства в деле психической саморегуляции.

Формулы самовнушенного сна следуют сразу за последней формулой ПМТ – «состояние глубокого покоя». Их порядок таков:

1. Появляется чувство сонливости...
2. Сонливость усиливается... усиливается...
3. Становится все глубже... и глубже...
4. Приятно тяжелеют веки...
5. Приятно темнеет в глазах...
6. Все больше и больше...
7. Наступает сон... сон... спокойный сон (до такого-то времени – здесь еще раз мысленно называется время желаемого пробуждения)... глубокий сон... непрерывный сон... сон... сон...

Каждую из этих «снотворных» формул следует промышлять очень медленно, монотонно, по нескольку раз, сопровождая их такими же неторопливыми мысленными образами, порождающими наступление сна.

Длительность восстановительного самовнушенного сна-отдыха и степень его глубины определяются многими обстоятельствами, в частности самочувствием спортсмена и спецификой вида спорта. Например, в футболе между таймами игроки могут, хорошо расслабившись, подремать минут 8—10, что, несомненно, прибавит сил. В стендовой стрельбе между сериями бывает возможность отдохнуть в самовнушенном сне, причем глубоко, значительно дольше – до 30–40 минут. «Паузы сна» нужной длительности можно повторять в течение дня по нескольку раз, что хорошо восстанавливает силы в тех случаях, когда тренировочный процесс длится с перерывами с утра до вечера, а также в соревнованиях по многоборью. Так, например, опытные прыгуны в воду умеют догружаться в освежающую дремоту, а требуемое число минут даже после каждого прыжка. Это дает им чувство свежести и легкости, столь необходимое в этом виде спорта, особенно на соревнованиях. Схожее состояние «ясноголовости», как говорят некоторые спортсмены, и предельной сосредоточенности можно создавать и в других видах спорта, например, перед каждым выстрелом в «медленной» пулевой стрельбе. Только не надо думать, что такое умение можно обрести за неделю-другую, хотя некоторым это удается. Лишь систематическое

ежедневное использование возможностей психической саморегуляции примерно на протяжении одного сезона может дать и даст желаемый результат. Длительный перерыв в занятиях психической саморегуляцией также пагубно отражается на психической подготовке к соревнованиям, как и перерывы в физической тренировке на физическом самочувствии спортсмена.

Активизация

В ряде случаев вслед за выходом из самовнушенного отдыха отчетливое ощущение бодрости возникает не сразу. На некоторое время, как после обычного сна, сохраняется чувство пониженной активности, расслабленности. Чтобы избавиться от этого, нужно использовать специальные формулы самовнушения, получившие название активизирующих. Процедуру активизации лучше начинать в те минуты, когда мозг еще находится в дремотном состоянии – тогда возвращение в высокую активность происходит скорее. Вот формулы, направленные на достижение этой цели:

1. Весь мой организм отдыхает...
2. И набирается сил...
3. Уходит чувство расслабленности и неподвижности из рук... из ног... туловища... шеи... лица...
4. Все мышцы моего тела отдохнувшие... легкие... сильные...
5. Дыхание углубляется...
6. Становится все глубже и глубже...
7. Сонливость рассеивается...
8. Сонливость полностью рассеялась!
9. Голова отдохнувшая, ясная!
10. Самочувствие отличное!
11. С удовольствием перейду к очередным делам!

После этого надо подняться на ноги и в течение 1–2 минут проделать несколько разминочных движений.

Иногда в конце процедуры расслабления и успокоения, в процессе достижения «состояния приятного (глубокого) покоя» в мышцах появляется чувство тяжести. Чтобы снять его, нужно в активизацию добавить еще одну формулу – «уходит чувство тяжести из таких-то мышц» – и включить ее сразу же после той, которая здесь указана под № 3.

Формулы активизации, в противоположность успокаивающим формулам, надо промысливать с постепенным убыстрением, с нарастающей бодростью, с интонацией, направленной на достижение желаемого состояния. Количество повторений каждой формулы подсказывает самочувствие занимающегося. Обычно же достаточно однократного промысливания каждой формулы.

Активизация возвращает в бодрое, но обычное, повседневное состояние. А в спорте очень часто требуется высочайшая мобилизация всех сил – физических и психических. Психическая самобилизация – особая тема¹. К ней разрешается подходить лишь после освоения «фундамента» психической саморегуляции, примером которого может служить данное методическое пособие.

В заключение несколько слов о правилах составления формул самовнушения, воздействующих на дремлющий мозг: они не должны нести активного начала, и, кроме того, их надо составлять в положительном, утвердительном плане, избегая по возможности отрицаний. Так, например, неверно внушать себе: «Я не хочу курить!», верно будет – «курение мне безразлично...». В последней формуле есть утверждающее начало, нет активности и отрицания.

Каждый серьезно занявшийся психической саморегуляцией сможет постепенно решать самые различные индивидуальные задачи. Но есть одна задача, общая для всех спортсменов. Суть ее в следующем. Известно, что спортсмены умеют хорошо напрягать и расслаблять свои мышцы. С такой же легкостью они должны уметь как возбуждать, так и успокаивать свой головной мозг, свою нервную систему. Этому самым настоятельным образом требует специфика современного спорта.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. О ГИПНОИДЕОМОТОРИКЕ

«Гипнос» – так в Древней Греции именовался бог, ведающий сном. В сороковых годах прошлого столетия английский хирург Джеймс Брэд заинтересовался своеобразным состоянием, в которое так называемые в то время магнетизеры погружали участников своих магнетических сеансов,

после чего присутствующие на них становились в руках тогдашних чародеев послушными марионетками.

Убедившись на собственном опыте, что это состояние похоже на своеобразный сон, Дж. Брэд назвал его именем древнегреческого бога сна, что по-русски стало звучать – «гипноз». С тех пор это слово, вытеснив прежнее – «магнетизм», прочно утвердилось в науке и в жизни. В чем же сущность этого, похожего на сон, состояния? Почему будучи погруженными в гипнотическую отрешенность, люди начинают почти беспрекословно подчиняться приказаниям специалиста-гипнолога?

Дело в том, что головной мозг, находящийся в дремотном, сноподобном, или другими словами, в гипнотическом состоянии, обретает исключительно важное качество – он становится повышенно восприимчивым к поступающей в него информации. Причем, не имеет большого значения – поступает информация со стороны, или ее содержание определяет сам человек. В первом случае речь идет о гетеро-гипнозе («гетерос» по древнегречески – «другой»), а во втором об ауто-гипнозе («аутос» на том же языке означает «сам») или по-русски – о самогипнозе.

Почему же данная глава посвящается вопросам гипноза? Потому, что практика показала – если мысленные образы разучиваемого или совершенствуемого движения «пропускать» через мозг, находящийся в гипнотическом состоянии, эти мысленные образы намного быстрее обретают весьма высокую точность и стабильность, а также легче переходят в исполняющую часть организма, чем при их использовании в обычном, в бодрствующем состоянии.

Так с конца 60-х годов мною при работе со спортсменами начала использоваться идеомоторика в гипнотическом состоянии, названная «гипноидеомоторикой». В первое время я применял гетерогипноз, но вскоре, чтобы не ставить спортсменов в зависимость от меня, начал учить их самогипнозу. Упоминаний о подобных работах ни в отечественной, ни в доступной зарубежной литературе мне в те годы обнаружить не удалось.

Так как мой многолетний опыт показал высокую эффективность гипноидеомоторики, предлагаю всем желающим научиться использовать ее возможности.

Основная задача, которую предстоит решить, состоит в умении погружать себя в сноподобное, в гипнотическое состояние. Начиная с 1973 года я обучаю этому, используя разработанный мною метод психической

саморегуляции, названный «психомышечной тренировкой» (ПМТ). Кстати, о терминах. На мой взгляд, если не вдаваться в теоретические тонкости, такие определения, как психическая саморегуляция, самовнушение, аутотренинг, самогипноз можно считать однозначными. В дальнейшем изложении данного материала чаще будет использоваться термин «самогипноз». А теперь начнем знакомиться с психомышечной тренировкой.

Она получила такое название потому, что ее действие основано на взаимоотношениях, существующих между аппаратом психики – головным мозгом и скелетными мышцами, осуществляющими то многообразие движений, на которое способен человек. Что это за взаимоотношения?

Мы устроены природой так, что в моменты психического возбуждения наши скелетные мышцы непроизвольно напрягаются. Вот почему спортсмены, склонные к так называемой стартовой лихорадке (к «мандражу») становятся чрезмерно «зажатыми» и теряют способность к точному выполнению нужных действий. 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 свисают, как плеть.

Но не только психические процессы определяют состояние скелетных мышц. Мышцы в свою очередь тоже влияют на психическое состояние. Каким образом? Дело в том, что от мышц постоянно идут в мозг биотоки, 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 – именно в этом секрет того, что после посильных для нас физических нагрузок наше психическое самочувствие всегда улучшается, мы чувствуем себя бодрее и сильнее.

И наоборот – если мышцы выключить из активности (а сделать это нетрудно), поступление биотоков от них уменьшается, и мозг тоже начинает снижать свою активность, то есть успокаивается. Вот тут мы и подошли к самому главному – практика показывает, что при правильно организованном выключении из активности скелетных мышц, можно довольно просто привести себя в такую степень успокоенности, которая станет дремотным, сноподобным состоянием, то есть, базой, необходимой для проведения самогипноза.

Какими же средствами можно настолько выключить из активности мышцы, чтобы наступило снопоподобное гипноидное состояние? Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо обратиться к тем возможностям, которые заложены в нашей речи.

Вспомним пословицу – словом можно убить, а можно и воскресить. Очень правильная пословица, но требует весьма существенного уточнения. Дело в том, что не само слово, как таковое, действует на нас, а тот мысленный образ, который стоит за словом.

Что же из себя представляет мысленный образ, встающий за словом? Услышав, предположим, слово «яблоко», мы невольно сразу же мысленно как бы видим этот фрукт. Каждый, естественно, представит его по-своему, но это всегда будет все же яблоко, а не, скажем, картофель. А услышав слово «картофель», мы невольно представим именно картофель, 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 нечто нематериальное, эфемерное. И тем не менее, именно это, так сказать «нематериальное начало» способно вызывать в нашем организме весьма 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 в данном опыте нет, а действует его мысленный образ.

Прошу поверить – подобно тому, как мысленный образ лимона вызывает появление вполне материальной слюны, с такой же степенью конкретности и материализованности можно вызвать в своем организме любые изменения, если подобрать к ним соответствующие и очень точные мысленные образы. Они, подобно ключу, хорошо входящему в замок, открывают подходы к самым различным функциям нашего организма.

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

В методе самогипноза, который основан на 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. Начнем с выключения мышц рук как наиболее «послушных» в нашем организме. Чтобы достичь необходимую пассивность этих мышц, их надо сделать расслабленными и теплыми. Поэтому первая формула самогипноза здесь будет такой – «Мои руки расслабляются и теплеют».

Чтобы после промысливания про себя этих слов руки действительно стали расслабленными и теплыми, необходимо использовать мысленные образы, соответствующие данным словам. Эти мысленные образы должны отвечать следующим требованиям – им полагается быть предельно конкретными, точными, а также субъективно удобными и приятными. Причем можно использовать самые фантастические образы – представить для достижения расслабления, что руки, например, подобны мягкому тесту, пустым резиновым баллонам, жидкому творогу и т. п.

Есть два вспомогательных приема, помогающие достичь хорошего расслабления. Первый – промысливая про себя слова «мои руки...», нужно сделать вдох средней глубины и одновременно сжать медленно 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 подобранном 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.

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.

Такую простую процедуру, суть которой – перевод мысленного образа в реальное физическое расслабление рук – надо проделать, не торопясь и очень спокойно раз 5—10 подряд, после чего у подавляющего большинства появляется очень приятное ощущение подчиняемости мышц мозгу. Но успех приходит только тогда, когда используемые образы расслабления отвечают вышеуказанным правилам. Повторяю их – образы должны быть предельно конкретными, точными, удобными и приятными.

И еще две подсказки. Если не успеваете промысливать слово «рас-сла-бля-ют-ся...» на протяжении одного выдоха, не смущайтесь, сделайте еще раз неглубокий вдох и продолжайте оперировать мысленным образом расслабления, а то и вовсе перестаньте контролировать дыхание – оно само станет таким, каким надо в данной ситуации.

Вторая подсказка – некоторые, приступая к занятиям самогипнозом, почему-то все проделывают на каком-то своем двойнике, видят себя как бы сбоку или в зеркале, то есть используют «зрительное представление», о слабом тренирующем действии которого было рассказано в предыдущей главе. Поэтому не надо этого делать! Мысленный образ из головы следует переводить в мышцы только идеомоторно, непосредственно в свои руки, сверху-вниз.

Мысленные образы, вызывающие чувство тепла, тоже могут быть самыми различными – от представления лучей солнца, согревающих обнаженные руки на пляже, до протекания горячей артериальной алой крови по расширенным после расслабления мышц кровеносным сосудам, пронизывающим эти мышцы. Образ тепла, растекающегося от плеч к пальцам, используется тоже на фоне спокойного замедленного выдоха, который производится после легкого вдоха в момент промысливания союза «и...». Перед подключением образа тепла напрягать мышцы не надо.

Итак, вы подобрали точные, удобные и приятные для вас мысленные образы, направленные на расслабление и согревание мышц рук. Их полагается аккуратно, не спеша и обязательно идеомоторно переводить из головы в руки, мысленно произнося: «Мои руки... (представляете свои обнаженные руки обе сразу и напрягаете медленно их мышцы, производя вдох средней глубины. После 3—4-секундной задержки напряжения на высоте вдоха, производите мгновенный сброс напряжения и на фоне спокойного замедленного выдоха мысленно произносите) рас-сла-бля-ют-ся (подключая образ расслабления) и... (производите легкий вдох и на фоне

спокойного замедленного выдоха, подключая образ тепла, мысленно проговариваете) те-пле-ют...».

Тем, у кого возникнут затруднения с мысленными образами, вызывающими тепло, рекомендуется прибегнуть к простым вспомогательным приемам, поддержать, например, кисти рук под очень теплыми струями воды, текущей из крана или над другими источниками тепла и запомнить ощущение тепла в руках. А еще лучше – стать под душ так, чтобы вода согрела руки от плеч до пальцев, запомнить это ощущение, затем сделать шаг из-под душа и представить свои руки теплыми. Прделав такую процедуру несколько раз подряд, вы сформируете очень точный образ тепла, согревающий руки на всем их протяжении.

Подробное изложение первой формулы самогипноза объясняется тем, что все последующие группы мышц расслабляются и согреваются по таким же правилам, с теми же вспомогательными приемами, связанными с предварительным напряжением мышц и регуляцией дыхания. Но, осваивая первую формулу необходимо в конечном счете достичь такого умения, при котором мысленные образы без каких-либо вспомогательных приемов, свободно, легко и точно переходили бы в нужные физические качества – в расслабление и тепло. Другими словами – только представили, что руки расслабляются и теплеют, и они должны сразу же стать такими, или хотя бы в течение последующих 3–4 секунд. Лишь после такой степени подчиненности мышц мозгу можно говорить, что поставленная цель достигнута и можно переходить к выключению очередной группы мышц, а именно мышц ног.

Чтобы достичь столь высокой степени подчиненности мышц мысленным образам расслабления и тепла, одним требуется несколько минут, другим – несколько часов, а то и дней. Все зависит от качества врожденных связей между мозгом и мышцами, от состояния нервно-психической сферы (чем она напряженнее в данный момент, тем больше времени потребуется для достижения расслабленности и тепла), но самое главное – от того насколько сильно желание овладеть возможностями самогипноза. Многолетний опыт позволяет утверждать – каждый, кто очень захочет сделать самогипноз своим помощником, всегда достигает этой цели.

Теперь о том, в каком положении можно проводить занятия. На первых порах лучше всего это делать лежа на спине со слегка разведенными ногами. Руки, несколько согнутые в локтевых суставах, положить рядом с туловищем ладонями вниз. Но некоторым удобнее держать ладони, открытые кверху,

можно и так. Голова должна лежать на удобной подушке, не слишком высокой и не очень низкой. В дальнейшем нужно перейти к занятиям сидя в положении, при котором спина опирается на спинку стула или на стену. Более трудное, но всегда доступное положение состоит в том, что плечи располагаются точно над тазом, а спина, слегка согнутая, становится как бы рессорой между плечевыми и тазобедренными суставами. При таком положении, которое автор аутогенной тренировки И. Г. Шульц назвал «позой кучера на дрожжах», нет необходимости иметь опору для спины, например в том случае, если придется проводить самогипноз, сидя на шведской скамейке. Голову следует держать всегда прямо, не отклоняя ни влево, ни вправо. Ноги слегка выдвигаются вперед, чтобы между икроножными мышцами и задними поверхностями бедер был угол в 120–140 градусов (при таком положении мышц ног, сами по себе становятся достаточно расслабленными), а руки надо положить на бедра так, чтобы кисти не свисали между ними. Дело в том, что в свисающих кистях может возникнуть отечность, затрудняющая тонкие движения пальцами, например при стрельбе из пистолета или игре на скрипке.

Заниматься своими руками, а точнее, играть ими полагается несколько раз в день. Слово «играть» здесь использовано специально, так как все надо делать легко, играя, а не трудясь натужно. В первые дни, чем чаще проводить такие игры, тем лучше, но не дольше 5—10 минут каждый раз. Очень полезно приучить себя к тому, чтобы последняя за день игра проходила в постели перед сном, а первая, тоже в постели, сразу после пробуждения. Такая привычка весьма пригодится потом, когда наступит время для использования самогипноза при решении тех самых важных задач, которые каждый поставит перед собой.

После успешного овладения умением расслаблять и согревать свои руки без использования обоих вспомогательных приемов (предварительного напряжения и контролируемого дыхания) можно переходить к игре с мышцами ног. Формула их выключения – «мои ноги расслабляются и теплеют».

Мысленные образы, вызывающие расслабление и тепло, здесь могут быть такими же, как те, что использовались при игре с руками, но можно взять и новые. Практика показывает, что нужные образы обретают предельную конкретность, если сесть по пояс в очень теплую ванну и хорошо запомнить вид обнаженных ног, ощущения тепла и расслабленности в их мышцах.

Расслаблению нужно помочь предварительным напряжением, которое выполняется здесь так – носки медленно берутся на себя, икроножные и бедренные мышцы как бы «натягиваются», а ягодичные – ощутимо напрягаются. Задержав такое напряжение на высоте вдоха в течение 3–4 секунд надо мгновенно сбросить напряжение и, закрыв глаза, на фоне спокойного замедленного выдоха мысленно произнести «рас-сла-бля-ют-ся...». И представить, свои ноги предельно расслабленными. Затем сделать легкий вдох одновременно с союзом «и...» и на фоне спокойного замедленного выдоха мысленно проговорить слово «теп-ле-ют...» с переводом соответствующего образа из мозга в согретые теплой водой ноги.

Проделав такую процедуру несколько раз подряд, надо выйти из ванны, насухо вытереться, лечь на спину в постель под одеяло и, представив себя в ванне, проделать те же самые упражнения, что и в воде, то есть, «поиграть» ногами минут 5–7. Практика показывает, что после такой игры связь между мозгом и мышцами ног становится настолько хорошей, что ноги можно затем легко расслабить и согреть, что называется, на ходу – например, во время длительного бега или оказавшись на сильном холоде. Если же нет возможности использовать ванну, надо подобрать такие подручные средства, согревающие ноги, которые есть в наличии, надеть, например, несколько брюк или укрыться очень теплым одеялом.