

Вадим Гуцин /// Шамиль Тарпищев /// Алия Тарпищева

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ МАСТЕРСТВО ТРЕНЕРА. СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД

Том 2

СПОРТИВНЫЙ
ПСИХОЛОГ
В СИСТЕМЕ
ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНА

Вадим Гуцин ///
Шамиль Тарпищев ///
Алия Тарпищева

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
МАСТЕРСТВО ТРЕНЕРА.
СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД

Том 2

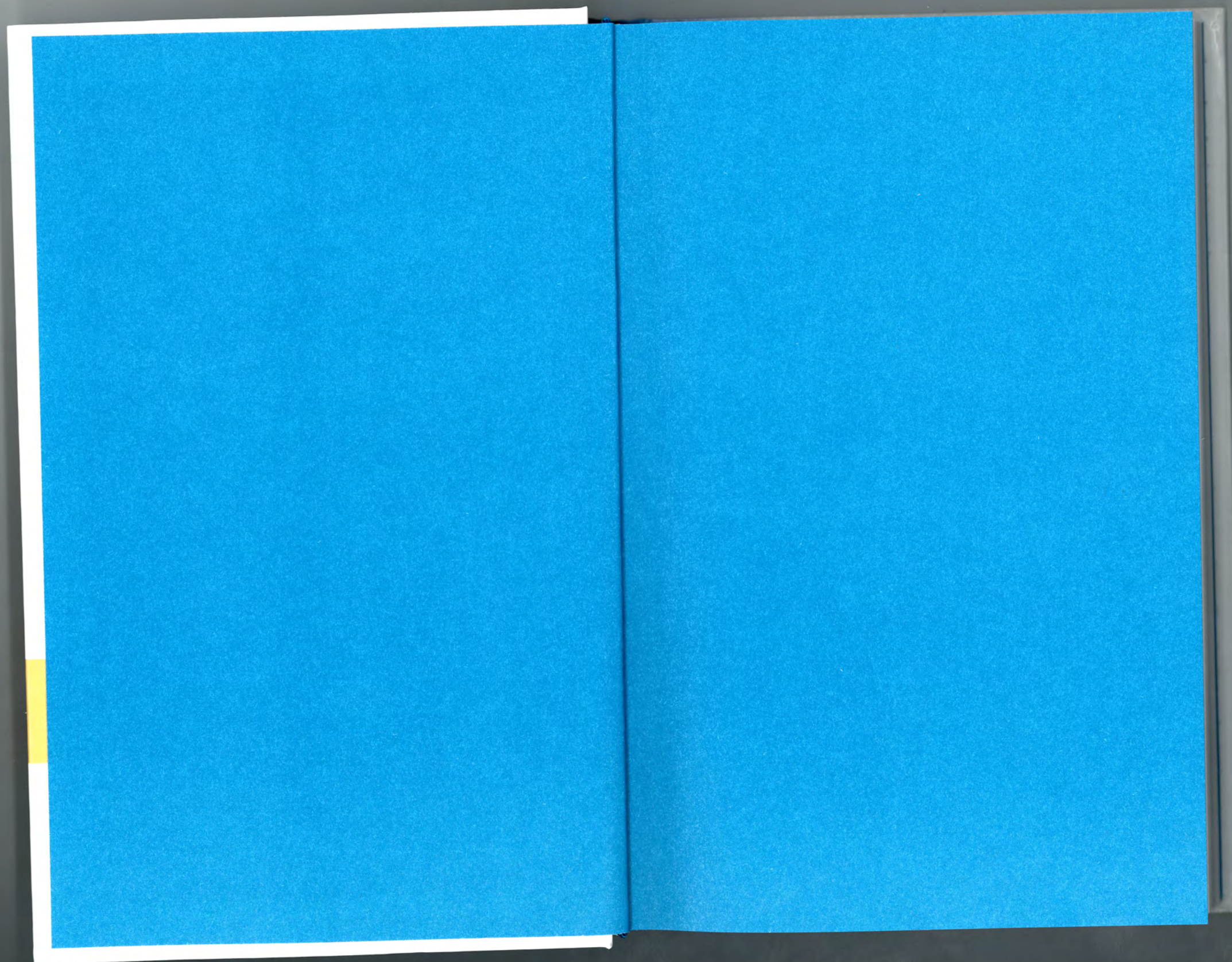
СПОРТИВНЫЙ ПСИХОЛОГ
В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНА

Данное учебное пособие разработано с целью оснащения спортивных психологов-практиков, тренеров и спортсменов методологией и приемами для практического решения конкретных психологических проблем, возникающих на этапах тренировки, соревнования и в восстановительном периоде. Учитывая обширный профильный опыт авторов, многие темы иллюстрированы уникальными примерами из их профессиональной теннисной практики. Пособие адресовано всем, кто посвятил свою жизнь спорту и системному изучению спортивных знаний. Для спортсменов, тренеров, работников сферы спорта.

ISBN 978-5-6048126-3-1

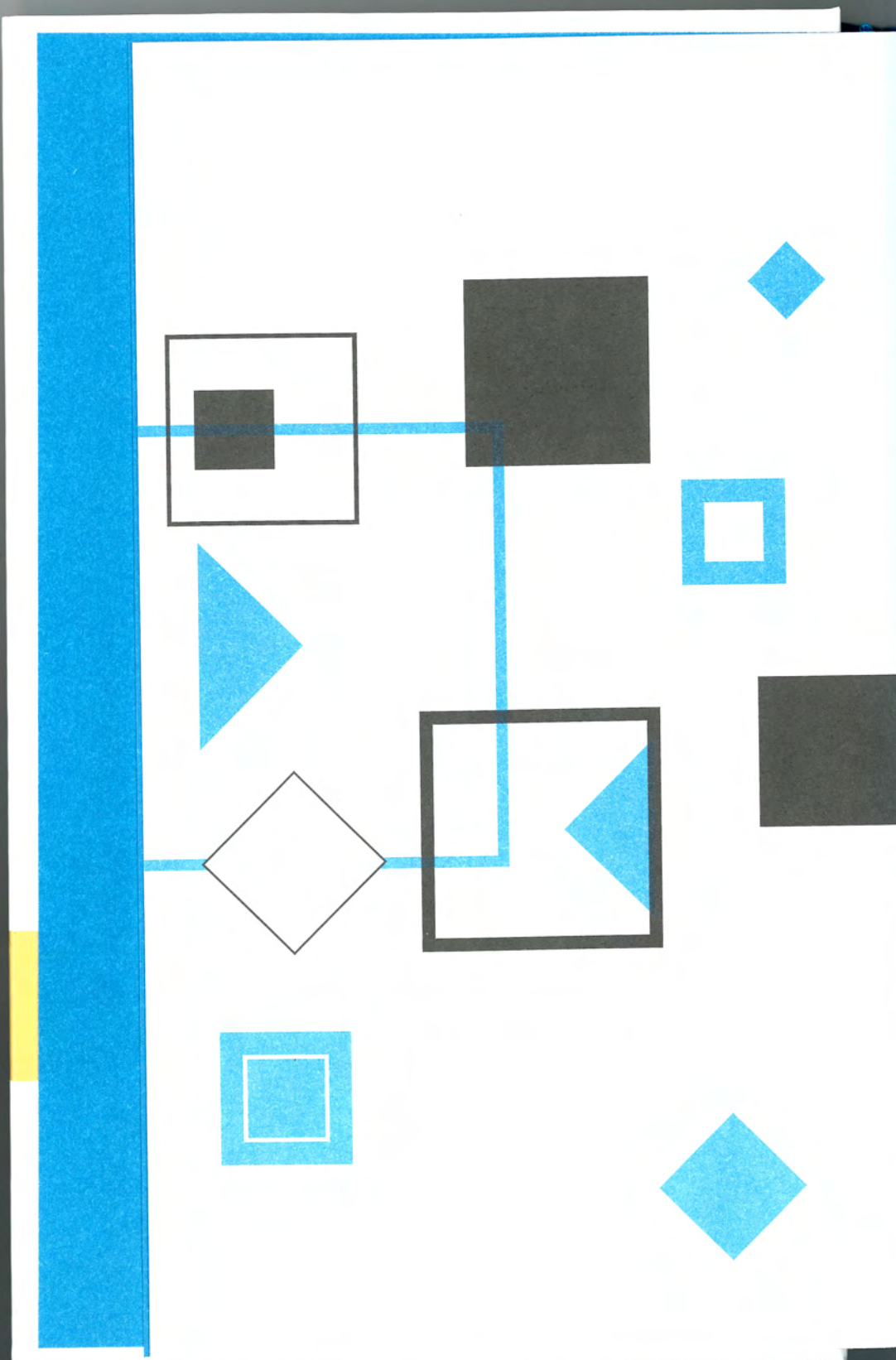


9 785604 812631



Том 2

СПОРТИВНЫЙ
ПСИХОЛОГ
В СИСТЕМЕ
ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНА

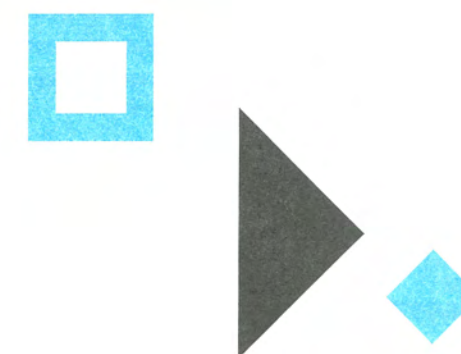


Вадим Гуцин /// Шамиль Тарпищев /// Алия Тарпищева

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ МАСТЕРСТВО ТРЕНЕРА. СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД

Том 2

СПОРТИВНЫЙ
ПСИХОЛОГ
В СИСТЕМЕ
ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНА



МОСКВА. 2024

УДК 796.082.2
ББК 75.4(2Рос)
П84

П84 Профессиональное мастерство тренера. Системный подход
Том 2. Спортивный психолог в системе подготовки спортсмена /
Вадим Гушин, Шамиль Тарпищев, Алия Тарпищева. —
М.: Квант, 2024. 248 с.
ISBN 978-5-6048126-3-1

Данное учебное пособие разработано с целью оснащения спортивных психологов-практиков, тренеров и спортсменов методологией и приемами для практического решения конкретных психологических проблем, возникающих на этапах тренировки, соревнования и в восстановительном периоде. Учитывая обширный профильный опыт авторов, многие темы иллюстрированы уникальными примерами из их профессиональной теннисной практики. Пособие адресовано всем, кто посвятил свою жизнь спорту и системному изучению спортивных знаний.
Для спортсменов, тренеров, работников сферы спорта.

Охраняется законом РФ об авторском праве

УДК 796.082.2
ББК 75.4(2Рос)

ISBN 978-5-6048126-3-1

© Гушин В., Тарпищев Ш., Тарпищева А., — авторы
© Андриевич С., — оформление

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	8
Глава 1. Феноменология психического в спорте	16
1.1. Поведение спортсмена как способ совладания со стрессом	18
1.2. Закон Йеркса — Додсона	24
1.3. Оптимальное боевое состояние	27
1.4. Мотивация, ее виды	29
1.5. О роли родителей в формировании убеждений спортсмена	44
1.6. Внушаемость и манипуляции	47
1.7. Личностные особенности и эмоциональные состояния спортсмена	51
1.8. Волевые качества спортсмена	54
1.9. Эмоциональный компонент поведения	
1.10. Типы эмоций и их влияние на спортсмена	
Глава 2. Психологическая диагностика и коррекция	68
2.1. Источники диагностической информации. Метод наблюдения	70
2.2. Методика психологического анализа копинга в ходе соревнования (на примере тенниса)	77
2.3. Методология создания оптимального боевого состояния (ОБС)	82
2.4. Методология профилактики неэффективного реагирования на стресс	148
Глава 3. Типовые соревновательные ситуации	162
3.1. Профилактика предстартового стресса	164
3.2. Практика управления состоянием в соревновательном процессе	172
3.3. Восприятие времени, тайминг	177

3.4. Свежесть	182
3.5. Психологическое давление. Игра с самим собой	186
3.6. Критические моменты	189
3.7. «Инстинкт киллера»	192
3.8. Травма противника	193
3.9. Судейские ошибки	195
Глава 4. Психологические проблемы периода восстановления	200
4.1. Борьба с утомлением. Сон	204
4.2. Эмоциональное выгорание	206
4.3. Боль	212
4.4. Травма и болезнь	217
Заключение	220
Приложения	222
Использованная и рекомендуемая литература	240

ВВЕДЕНИЕ

Данное учебное пособие разработано с целью оснащения спортивных психологов-практиков, тренеров и спортсменов методологией и приемами для практического решения конкретных психологических проблем, возникающих на этапах тренировки, соревнования и в восстановительном периоде. Описанные приемы и способы были апробированы при работе со спортсменами высокой квалификации (национальные команды по легкой атлетике, фехтованию, академической гребле, теннису, конькобежному спорту) и, по мнению атлетов и тренерского состава, хорошо зарекомендовали себя в повышении эффективности деятельности, оптимизации эмоционального состояния, активизации психофизиологических ресурсов.

Первая из четырех глав настоящего пособия посвящена вопросам феноменологии психического в спорте. В этом разделе описаны общетеоретические и практические основы выбора методов психофизиологической диагностики и коррекции, которые могут быть использованы при работе со спортсменами не только в лабораторных, но и в полевых (на сборах, соревнованиях) условиях. Мы адресуем этот раздел спортивным психологам, стремящимся не просто механически использовать известные методики, но и понимать принципы построения практических подходов в спортивной психологии и уметь создавать новые.

Во второй главе представлены кажущиеся нам наиболее эффективными методы психологической диагностики и коррекции. Изложены общие принципы корректирующих воздействий и основанные на них возможные варианты психотехник (упражнений), которые могут быть модифицированы и индивидуализированы исходя из специфики вида спорта и особенностей личности спортсмена. Этот раздел подлежит изучению не только психологами, но также тренерами и спортсменами — в целях понимания арсенала методов спортивной психологии. Без последнего невозможны правильная постановка тренером и спортсменом задач совершенствования психических качеств и моделей поведения, определение путей их достижения, наконец, установление доверия между психологом и членами спортивной команды.

В третьей главе описаны критические соревновательные ситуации, представлены стратегии применения упомянутых психологических приемов и способов в соревновательной практике.

Наконец, в четвертой главе рассмотрены психологические подходы к проблеме восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок. Этот раздел адресован прежде всего спортивным психологам.

Особый акцент в книге сделан на самостоятельное выявление, закрепление и поддержание спортсменом оптимального боевого состояния за счет выработанного с помощью психолога арсенала индивидуальных навыков самооценки и психогимнастики. Предложенный подход позволяет активизировать роль самого спортсмена в психологической подготовке, позволяет ему самостоятельно принимать решение о выборе той или иной психотехники для достижения победы в изменяющихся стрессогенных условиях жесткого противоборства.

Содержание работы спортивного психолога

В настоящее время в спортивной психологии хорошо развиты два направления. Это диагностическое, нацеленное на выявление профессионально важных качеств спортсмена, и общерегуляционное направление, связанное с внедрением в практику спортивной подготовки методов релаксации (аутотренинг в различных модификациях, прогрессивная мышечная релаксация и суггестия).

Как указывал известный спортивный психолог Рудольф Загайнов, современный уровень спорта высших достижений требует от психологов перехода от общих рекомендаций, которые подразумевают отбор людей с неким идеальным, несуществующим комплексом личностных качеств, к работе с конкретными людьми с уже устоявшейся личностью и инди-

видуальными психологическими проблемами, сформированными в ходе реальной профессиональной деятельности в условиях стресса. Психологам, по мнению Загайнова, следует перейти от сообщения тренерам и так известной им информации об их подопечных (зачастую в усложненной наукообразной форме), к осуществлению реальной психологической поддержки специфичными для практической психологии методами.

Профессиональный спортсмен должен ощущать уровень стресса, осознавать происходящие изменения. Соответственно, первая задача психолога состоит в том, чтобы научить человека определять влияние стресса на свою деятельность, оценивать по определенным признакам его текущий уровень (мобилизующий или разрушающий), брать на себя ответственность за его регулирование. Второй задачей психолога является обучение спортсмена техникам психорегуляции — для поддержания в ходе соревнования (а не в кабинетных или клинических условиях) оптимального боевого, а не просто психологически комфортного состояния.

Исходя из этого практическое внедрение методов общей релаксации обуславливает лишь первичный успех в оптимизации состояния профессионального спортсмена. Достигнув базовых навыков управления своим состоянием в комфортных условиях, он, как правило, не может применять их в тренировочной и соревновательной практике. Таким образом, отмечается явный дефицит практических разработок психологической поддержки спортсменов, которые можно было бы рекомендовать к применению в полевых условиях.

Особенности взаимодействия психолога и тренера

Многолетний опыт авторов подтверждает: психолог не может и не должен работать в одиночку, вне тесного взаимодействия с тренерским и врачебным составом команды. Когда представления психолога о том, чем и как должен заниматься спортсмен в рамках психологической подготовки, не встроены в общую канву поставленных тренером целей и задач, они провисают, оказываются в безвоздушном пространстве. Отчего же это происходит, ведь психолог лучше читает в душах, знает закономерности функционирования психики и владеет технологиями управления состоянием — ему и карты в руки?

Первая опасность — взять на себя функции «дополнительного тренера», имеющего свой, психологический, взгляд на спортивную деятельность. Увы, редкий тренер и без того не ревнует своих подопечных к психологу, считая, что именно ему принадлежат не только их

тела, но и души. Но главное, только тренер отвечает за результат, а значит, планирует развитие своей команды. Именно тренер — специалист в данном виде спорта, а взгляд психолога лишь поверхностное, личное впечатление от «вершков» спортивной деятельности. Поэтому любые попытки психолога рассказать «как лучше играть» неизбежно приводят к конфликту интересов, подрыву авторитета руководства команды.

Вторая опасность — отсутствие координации усилий тренера и психолога. Если тренер, как это часто бывает, не способен поставить перед психологом адекватные и чисто психологические задачи, тот начинает ставить эти задачи самостоятельно. И не исключено, что они будут противоречить тем, что параллельно ставит тренер. Следствием является в лучшем случае отсутствие взаимопонимания и взаимного информирования. В итоге — разнонаправленность усилий, а возможно, и конфликт интересов в результате отсутствия координации действий.

Наконец, тренер для психолога — лучший источник диагностической информации. Он обычно больше и чаще взаимодействует со спортсменом в ходе соревнований и тренировок. В свою очередь, психологу для уточнения направления ментального тренинга более всего нужна диагностическая информация, причем динамически пополняемая, свежая. Иначе как узнать о результате терапевтической интервенции? Спорт, в отличие от обычной жизни, очень конкретен, он всегда дает четкий ответ на вопрос: «Хуже стало или лучше?» Ответ необходим, чтобы понять: верно ли выбрана стратегия психологической коррекции. Без общения с тренером оценить эффективность своих действий психологу вряд ли возможно.

В идеале тренер и психолог не только и не столько начальник и подчиненный, сколько партнеры в деле воспитания спортивного таланта. А это предполагает совместное формулирование целей и задач этой нелегкой работы — с непрерывным обменом диагностической информацией, обсуждением промежуточных итогов и коррекцией намеченного курса. В ходе такого общения психолог проникается углубленным пониманием вида спорта (не становясь при этом тренером), а тренер лучше начинает понимать методологию практической спортивной психологии, которая так отличается от того, что ему преподавали ранее.

Рабочее взаимодействие неизменно приводит к появлению перед психологом еще одной важнейшей задачи — психологической поддержки тренера. И дело не только в огромной ответственности за результат, постоянно лежащей на наставниках. Не только в том, что «выигрывает команда, а проигрывает тренер». На тренера воздействует тот же набор

неблагоприятных психологических факторов, что и на спортсмена. Речь о постоянном отрыве от семьи и близких, изматывающем режиме деятельности, недостатке комфорта и приватности. Поэтому психологу нельзя забывать, что «тренер тоже человек» — и следует обучать его тем же методам психорегуляции, что и атлетов: проводить психотерапевтические беседы, поддерживать уверенность. Ибо как ни велик тренер, удары по самолюбию в виде неизбежных неудач (никто не выигрывает постоянно) не могут не ранить психику.

В последнее время появились новые, дополнительные негативные факторы внешней среды, безусловно влияющие на состояние и поведение наставников. Речь идет о давлении социума и всевозрастающей публичности тренерской профессии. Давление массмедиа практически не дает расслабления не только во время, но и вне соревнований. На это накладывается полное отсутствие приватности, личного пространства. Тренер, по мнению социума, просто не имеет права на личные переживания; у него всегда должен быть готов дипломатичный ответ и запрограммировано дипломатичное поведение.

Часто можно слышать слова о необходимости постоянных проявлений у тренера некой абстрактной «доброты», как антитезы «жестокости».

В обычной жизни за успокоением мы идем к тем, кто способен на сочувствие, кто пообещает, что все будет хорошо. Когда беда невелика, достаточно и этого. Однако в стрессовой ситуации успокоение — не самая выигрышная тактика. Надо не просто примириться с обстоятельствами, но и противостоять им. И тут нужен кто-то уверенный, сильный, на кого можно опереться. Тот, кто умеет бороться сам и учит этому других. Вспомним наших знаменитых тренеров — Трефилова, Карполя, Гомельского. Их общение с подопечными во время игры — энергетические громы и молнии.

Увы, некоторые родители не понимают, что спортивное соревнование — концентрированная модель жесткой конкурентной жизни. Своей жесткостью гениальные тренеры Винер и Тутберидзе помогают своим воспитанникам расширить границы лично возможного, готовят их к жизненной битве. А этого невозможно достичь, глядя детей по головке.

К чему, в частности, приводит обучение непротивлению злу насилием, напоминает специалист в области тенниса Наталья Быканова, рассказывая о признанной неперспективной шведской методике воспитания «Низкая реакция на воздействие». Ее создатель Бу Хейльсков Эльвен считал, что если ученик на уроке ведет себя социально опасно, то учитель не должен применять власть и авторитет. Преподавателю следует

просто не реагировать на происходящее. Система годами опробовалась в разных школах, приведя к плачевному результату: агрессивные дети, не получая отпора и привыкая к попустительству, все чаще задирали сформированных системой «ягнят», соучеников и даже учителей. Куда хуже было «ягням» — они выходили в жизнь беззащитными, не умея постоять за себя и за свои принципы.

В новых условиях психолог обязан стать, во-первых, поведенческим консультантом, повышая уровень социальной компетентности тренера, обучать того закономерностям общения, тактикам поведения на публике. Во-вторых, роль психолога — разъяснять широкой общественности неправомерность претензий к тренеру; стать, если угодно, адвокатом наставника.

Взаимодействие тренера с психологом обычно обусловлено двумя основными проблемами.

Первая из них — отсутствие у тренера понимания функций и возможностей психолога. Увы, до сих пор готовящие тренеров институты дают им весьма поверхностные представления о теории психологии, на фоне полного отсутствия представлений о психологической практике. Поэтому тренер, с одной стороны, исходно не владеет специфическими приемами, методиками психологической диагностики и психологического воздействия. А с другой, получив лишь начатки знаний и нахватавшись предубеждений о психологии и психологах, зачастую начинает считать психологом себя.

На фоне дефицита специализированных знаний такой наставник-психолог, как правило, не понимает различий в педагогических приемах, безусловно носящих психологический характер и воздействующих на психику, и специфических психотерапевтических, психокорректирующих воздействиях психолога.

Различия же весьма и весьма существенны. Одно из них обусловлено тем, что педагогическая диагностика основана на тестах знаний и умений, напрямую не связанных с состоянием психики. Кроме того, средства педагогического воздействия связаны с влиянием через сознание и на сознание человека и носят преимущественно дидактический характер. Это обычно сводится к быстро приедающимся нравоучениям и банальной накачке типа: «соберись, успокойся, возьми себя в руки» и «стране сейчас это очень надо». В нужный момент запеть гимн в раздевалке, как Тарасов, способны единицы.

Диагностика психологическая оценивает не столько навыки, сколько базовые качества психики, ее типологическую реакцию на окружающий

мир. Потому у психолога возникает гораздо более общее и целостное представление о психике подопечного. Кроме того, средства воздействия психолога не замыкаются на когнитивных и рациональных способах интервенции (соответственно, когнитивной и рационально-поведенческой психотерапии). Они адресуются всем трем уровням личности человека: внутреннему Ребенку, Взрослому и Родителю — и воздействуют на бессознательное, индивидуальное и коллективное. К этим видам психотерапии относятся прежде всего психодинамическая терапия, НЛП, транзактный анализ.

Вышеизложенное не означает, что тренер, работая со спортсменами, не может достигать до их подсознания. Речь о том, что это воздействие едва ли будет осознанным, регулярным и методически обоснованным и принесет четко определяемый и только лишь позитивный эффект. А значит, его результат, скорее всего, будет случайным и разовым. Очевидно, что индивидуализация и систематизация психологического воздействия, выбор адекватного проблеме и типу личности атлета методического подхода возможен только при наличии соответствующей длительной профессиональной подготовки. Иными словами, чтобы решить проблему — надо позвать специалиста.

Второй объективной проблемой взаимодействия тренера и психолога является разделение полномочий. Тренер-педагог обязан считать себя властителем дум, определяющим в том числе духовное развитие спортсмена. Однако на эту же область претендует и психолог, что зачастую вызывает у тренера опасения. А вдруг психолог перехватит инициативу, неправильно ориентирует спортсмена, не так настроит? Уж лучше отвечать за все самому! И появляются многочисленные заявления от весьма сильных специалистов, что им психолог не нужен, они и сами выполняют его функции.

Мы уже указывали на ограниченность подобной точки зрения. Спорт все более специализируется, в передовых командах работают бригады профессионалов разного профиля. И если прежде тренер был и за врача, и за массажиста, и за администратора, то сейчас это уже просто невозможно. Слишком большого объема специальных знаний в рамках своего вида спорта требует сама тренерская профессия. Поэтому приходится делегировать часть своих недавних функций, чтобы повысить качество деятельности в каждом из разделов спортивной подготовки, и в том числе в области спортивной психологии.

Изложенное опять-таки не означает, что тренер должен пустить дело на самотек и позволить психологу выступать в команде в роли вольного

стрелка и свободного художника. Мы уже указывали выше, что и самому психологу хочется получать четко сформулированные задачи и базовую для начала работы информацию. Хороший психолог не может и не должен претендовать на функцию постановки задач. Однако и тренер должен хорошо понимать возможности спортивной психологии. Потому что никакие заклинания и танцы с бубном «не смогут сделать ножку маленькой, а душу большой». Зато в арсенале спортивной психологии есть эффективные средства модификации психофизиологического состояния спортсмена, его поведения, мотивации. Просто надо суметь верно поставить задачу и способствовать ее решению, давая обратную связь и не мешая. Доверять, пусть и проверяя.

Обучение тренера спортивной психологии должно прежде всего быть направлено на изучение тех возможностей и результатов, которые достигаются за счет именно психологических интервенций. В ходе учебного процесса должно быть достигнуто понимание тренером того, что психология — это не колдовство, а наука со своими приемами и способами, результат которых можно измерить количественно. И не только голами, очками и секундами. Лишь четко понимая, что и как может сделать психолог, можно воспитать у тренеров доверие к данной профессии и ее представителям. Такое, как наставники ныне испытывают к врачам.

ГЛАВА 1

ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ПСИХИЧЕСКОГО В СПОРТЕ

ГЛАВА 1.

ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ПСИХИЧЕСКОГО В СПОРТЕ

1.1. ПОВЕДЕНИЕ СПОРТСМЕНА КАК СПОСОБ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ

Очевидно, что спорт и лежащая в его основе ситуация публичного противоборства личностей, прямого сравнения результатов является мощным стрессором.

Несомненно, идеальным типом реагирования на стресс обладают те атлеты, для которых сам факт соревнования, публичного противоборства порождает ощущение праздника (и связанный с этим выброс адреналина), и они именно в этих условиях показывают уровень, абсолютно недостижимый в условиях тренировок. В обычной жизни несколько вялые, тихие, порой несобранные и невнимательные, кажущиеся даже ленивыми и пассивными — они полностью преображаются в ситуации единоборства лицом к лицу. Глаза горят, мышцы работают быстро и гармонично, движения красивы и естественны, внимание полностью поглощено схваткой, они все в борьбе и испытывают в ее ходе нескрываемое упоение, самозабвение. Нет чувства усталости, снижен болевой порог, время как будто замедлило ход, восприятие абсолютно целостно, решения приходят сами собой — и оттого все возможно, все доступно. А лучшие — такие как теннисисты Роджер Федерер, Рафаэль Надаль или Жюстин Энен способны в особенно значимый, напряженный момент

схватки еще и добавить в скорости принятия и исполнения решений. Создается впечатление, что они даже порой сами себя загоняют в угол, дабы выйти на максимум своих возможностей, полностью проявить себя.

Если говорить языком психофизиологии, эти люди в условиях соревнований выходят на оптимальный диапазон активации центральной нервной системы, когда эффективность деятельности максимальна. При этом само соревнование выводит уровень активации НС на восходящую часть этой кривой, а на ее пик атлет попадает в критический момент противоборства.

Однако многие двигателью одаренные, хорошо подготовленные люди, когда нужно полностью проявить себя, испытывают не мобилизующий на активное противостояние ситуации и противнику стресс, а разрушающий поведение и деятельность дистресс — в соответствии с классическими представлениями Ганса Селье. Леонид Гиссен выделял **два типа** негативной реакции на стресс, при которых эффективность спортивной деятельности существенно снижается. При **ступорозной реакции (тип 1)**, связанной с возникновением разлитого охранительного торможения коры головного мозга, атлеты вдруг становятся пассивными, вялыми, заторможенными, слабо реагируют на внешние стимулы, уходя в себя.

Публичное противоборство их сковывает в прямом смысле слова (мышцы судорожно сжаты, кровообращение в них нарушено), придавливает — и они не могут проявить даже восьмидесяти процентов наработанного в ходе подготовки. Существенно снижается уровень восприятия: человек не слышит команд тренера, не видит некоторых внешних стимулов, уменьшается скорость реакции на раздражители. Сама деятельность выглядит схематичной и замедленной (продуктивность резко падает), как будто программу выполняет робот.

При **втором типе (гипервозбуждении)** негативной реакции в коре головного мозга снижается баланс возбуждения и торможения, доминирует растормаживание — и спортсмены выглядят взвинченными, перевозбужденными, гиперактивными, что приводит к резкому росту числа ошибок, снижению качества деятельности. Разберемся на примере теннисистов: они кричат, негодуют на себя и окружающих, хаотически мечутся, ломают инвентарь (ракетки). В конце концов такие теннисисты либо прекращают борьбу, либо действуют свехрискованно, стремясь провести розыгрыш в 1–2 удара, и очень быстро проигрывают матч.

Психологический смысл столь внешне различных типов поведения, как это ни странно, един. В его основе — уход, избегание психотравми-

рующей ситуации, а не существование внутри нее исходя из заданных правилами условий. При первом, **ступорозном типе** реагирования человек пытается максимально избежать вовлеченности в ситуацию, выключается из нее, как бы игнорируя происходящее, стремясь не видеть и не слышать происходящего. При **втором типе** реагирования — **гипервозбуждении** — избегание имеет и внешние проявления: человек стремится физически убежать, не слишком понимая куда. Он стремится переломить ситуацию, агрессивно потребовать от других ее изменения, отказаться от участия в ней или быстро ее прекратить, даже ценой поражения.

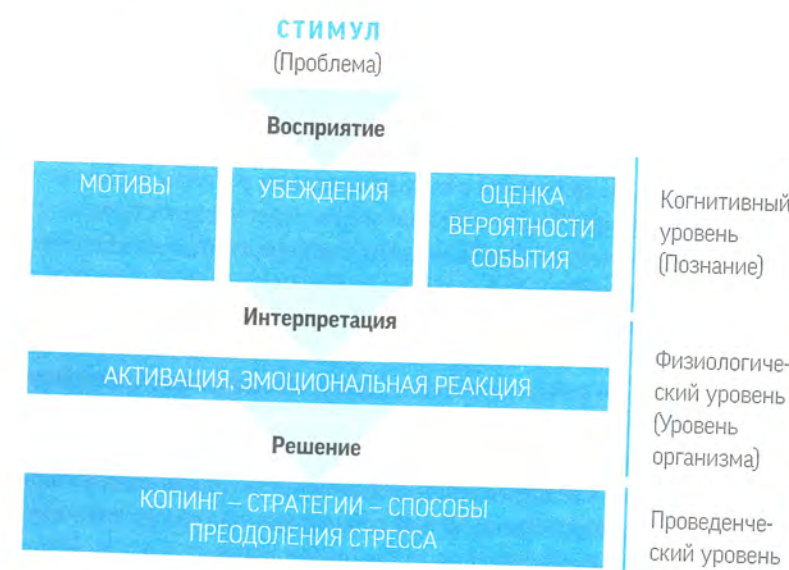


Рис. 1. Схема формирования поведенческих моделей

В 1966 году Ричард Лазарус в своей книге «Психологический стресс и процесс совладания с ним» описал осознанные стратегии преодоления стресса и других кризисных ситуаций. Необходимость копинг-стратегий появляется в кризисных ситуациях и призвана снизить возникающее у человека психологическое напряжение и тревожность, интенсивность которых обусловлена, по меньшей мере, двумя обстоятельствами — личностным, субъективным фактором

и реальной ситуацией. Под субъективным фактором следует понимать личностные характеристики, устойчивые особенности восприятия и реагирования, которыми определяется интенсивность психологического дискомфорта (Рис. 1). Ричард Лазарус и Сьюзан Фолкман так определили копинг-поведение: «Непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека». Использование активных совладающих поведенческих стратегий и относительно низкая восприимчивость к стрессовым ситуациям способствуют улучшению самочувствия. А к его ухудшению и нарастанию негативной симптоматики приводят избегание проблем и применение пассивных стратегий, направленных не на разрешение проблемы, а на уменьшение эмоционального напряжения.

Лазарус выделил восемь копинг-стратегий, стратегий преодоления стресса (см. Табл. 1). Часть из них направлена на решение проблем во-вне. А другая — оптимизация своего состояния при стрессе — вовнутрь. Упрощая, их можно свести к двум вышеописанным позитивной или негативной моделям поведения: атаковать проблему и перестроить себя или же убежать от нее и себя самого, отстраниться. Кроме того, часть стратегий прямо связаны с интеллектуальной активностью испытывающего стрессовую ситуацию субъекта: принятием или отрицанием самого стресса (и даже события), отстранением от него, позитивной переоценкой события, принятием или же отрицанием собственной ответственности за происходящее.

К позитивным стратегиям преодоления стресса, позволяющим решить задачу и преодолеть стресс, относят *планирование*, умение найти решение возникающей проблемы. Ибо, работая хаотично, к цели не придешь и проблему не решишь. Этому важнейшему аспекту ментального компонента оптимального боевого состояния мы уделим особое место в дальнейшем.

Вторая позитивная стратегия — *положительная переоценка* — крайне важна для спортсмена. Потому что у всех, кроме суперчемпионов, бывает больше поражений, чем побед. И если ты слишком тяжело реагируешь на неудачу, рано или поздно стресс вызовет устойчивые невротические реакции и состояния. Спортсмен должен уметь положительно переоценивать свой спортивный путь, находить в поражениях не разочарование, а извлекать уроки на будущее, чтобы прогрессировать, и находить в трудностях источник сил и новых возможностей.

Таблица 1
Стратегии преодоления стресса по Р. Лазарусу
(модификация П. Зюдфельда)

Адаптивные копинги	Амбивалентные копинги	Неадаптивные копинги
Планирование	Принятие или избегание	Избегание
Принятие ответственности	ответственности	Дистанцирование
Положительная переоценка	Поиск социальной поддержки	Подчинение
Самоконтроль	Конфронтация	

С позитивной переоценкой тесно связана стратегия конфронтации, являющаяся негативной применительно к правилам социума, но позитивной в стрессогенных условиях (например, в спорте) — умение в силе соперника, несправедном судействе, агрессии трибун найти источник сил для борьбы.

Четвертая эффективная стратегия — *самоконтроль, саморегуляция*. Умение владеть собой, своим состоянием, перестраивать его в соответствии с целью и условиями противоборства. То, чему кто-то научился сам, а кому-то поможет научиться психолог.

Пятая стратегия амбивалентна, она предполагает *принятие или избегание* ответственности за возникшие трудности. Умение принять ответственность за неудачи (подчеркнем, ответственность, а не вину) — показатель зрелости личности, чемпионских задатков. Неудачник ищет причину поражения, избегая ответственности, победитель ищет путь решения проблемы. Однако, как мы покажем далее, ответственность может сковать, придавить, а не только мобилизовать. Кроме того, крайне важно осознавать, что именно от тебя зависит, что находится за пределами твоего влияния. Отсутствие дифференциации зоны контроля может служить источником негативных переживаний, мешающих достижению результата.

Еще одна амбивалентная стратегия — *поиск социальной поддержки* в решении проблем. Для профессионального спортсмена главное чувствовать и осознавать, что его работа значима не только для него, что он работает в команде. Особенно это важно для тех, кто любит, чтобы за них болели, кто привык с детства к помощи и поддержке близких. Им нужен зал, полный поддерживающих их почитателей. Есть спортсмены-актеры — как теннисисты Медведев или Джокович. Таким во время

пандемии COVID было особенно трудно выступать на пустых стадионах. А есть такие (например, знаменитый теннисист Давыденко), которым зрители скорее мешают. Им на дальнем корте, на стадионе без зрителей гораздо комфортней. Удобнее избежать давления толпы.

Наконец, откровенно негативные стратегии по Лазарусу: первая — *избегание*, вторая — *дистанцирование*, третья — *подчинение*. Лучшим примером избегания является типовая ситуация чемпионского, победного выступления на тренировках, в ходе спаррингов, прикидок — с последующими неожиданными провалами на соревнованиях. Атлет сознательно или, что бывает гораздо чаще, подсознательно стремится уклониться от возникающего на реальном, а не тренировочном соревновании прямого противостояния с конкурентами, уйти от давления судей, зрителей — и быстро проигрывает.

Стратегия *дистанцирования* предполагает рационализацию неудач, преуменьшение их значения, откладывание максимума усилий на будущее: да, есть проблемы, но они такие мелкие, мы их когда-нибудь решим, а пока отложим. От этого проблема обычно только усугубляется, атлет привыкает заранее объяснять себе, что главные матчи не сыграны.

Наконец, копинг *подчинения* — стремление быстро сдаться. Подчиниться чужой воле. Обычно такое поведение связано с рационализацией по типу «зелен виноград» и «ему это нужно больше». Один вид мобилизованного, агрессивного оппонента приводит жертву такой позиции в трепет и обеспечивает поражение еще до битвы. С такой стратегией в спорте не задерживаются.

Негативные копинг-стратегии позволяют на протяжении определенного времени избегать стресса, сохранить психику от перегрузок, переложить ответственность за разрешение ситуации на других. При этом они не предполагают активное самостоятельное противостояние трудностям, возникающим во время соревнований и тренировок, достижение результатов в спортивной деятельности и личностный рост. Одной из отличительных особенностей перехода к негативным копингам является неверное восприятие ситуации — переоценка ее трудности (случилась беда, произошла катастрофа) или, наоборот, недооценка (все утрясется само, нет проблем). В результате этого спортсмен отгораживается от трудностей — как бы не видит их, уходит от них либо перекладывает на кого-то другого, демонстрируя свою к ним непричастность. А если нет проблемы, то и не нужно с ней работать, испытывая стресс. Стоит отметить, что частое использование негативных копинг-стратегий может привести к усугублению проблемы либо к появлению трудностей

иного рода (например, социально-психологических), которые будут не лучшим образом отражаться на результатах и личности спортсмена.

Позитивные копинг-стратегии, напротив, связаны с адекватной оценкой и осмыслением проблемы, а также усилиями, направленными на поиск ее решения.

Обращение спортсмена к позитивным копинг-стратегиям позволяет ему взять под контроль свои эмоции и действия, изменить тактику игры, найти помощь и поддержку, что положительно отразится на его выступлении, поможет преодолеть возникшие трудности путем личностного роста.

1.2. ЗАКОН ЙЕРКСА-ДОДСОНА

Развивая учение И. П. Павлова, известные психологи Б. М. Теплов и В. Д. Небылицын дали определения основным свойствам нервной системы (НС). *Сила нервной системы по отношению к возбуждению — это ее способность выдерживать, не обнаруживая запредельного торможения, длительное или часто повторяемое возбуждение.* Иными словами, это свойство характеризует выносливость НС по отношению к длительному (или часто повторяющемуся) возбуждению.

Сильная нервная система способна сопротивляться действию постоянных раздражителей, тогда как слабая — это система высокой чувствительности. Вторым ведущим свойством НС является ее способность длительно выдерживать действие тормозных раздражителей. Третьим свойством, описывающим личностный тип нервной деятельности, является баланс нервных процессов по силе. Это свойство связано со скоростью выработки и угасания условных рефлексов, дифференцировок. Наконец, необходимо упомянуть о лабильности (подвижности, по И. П. Павлову) — скорости возникновения и прекращения нервных процессов. Соотношение всех четырех свойств и формирует базу того или иного темперамента и, соответственно, поведения и деятельности спортсмена.

В настоящее время наиболее исследованным является влияние уровня (силы) активации (возбуждения) НС на деятельность. В соответствии с известным правилом Йеркса-Додсона, Ганс Айзенк, Джон Аткинсон и другие полагают, что между силой активации нервной системы и эффективностью выполнения задачи существует связь, отображаемая графиком в виде перевернутой U. Максимальной эффективности деятельности соответствует не максимальная, а оптимальная активация нервных процессов, то есть для каждой задачи существует недо- и перевозбуждение, связанные с неоптимальной, избыточной или недостаточной мотивацией.

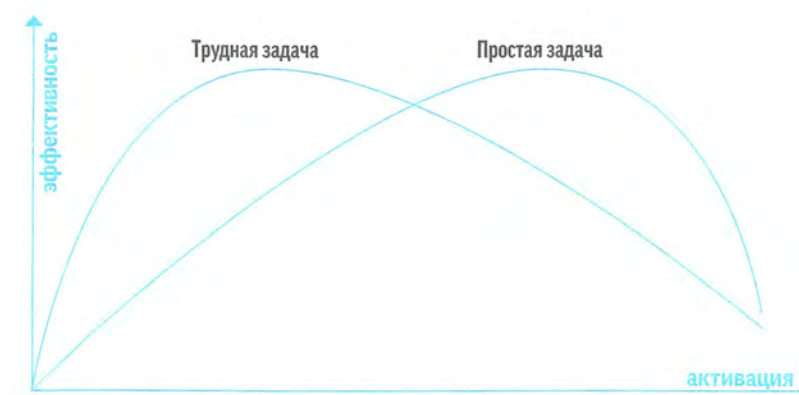


Рис. 2. Соотношение активации и эффективности выполнения простой и трудной задачи (по Х. Хекхаузену)

На графике изображена функциональная зависимость между уровнем активации и результативностью деятельности для простой и трудной задач (Рис. 2). Для успешного выполнения трудной задачи оптимум активации должен быть ниже. Ханс Хекхаузен считает, что трудная задача требует более высокой концентрации и координации усилий, чем простая задача. Применительно к спорту можно сказать, что в случае излишней активации начинается переключение с собственно задачи на свои переживания: как отрицательные — страхи, опасения, так и положительные — предвкушение успеха, возможность превзойти соперника, получить награду и пр.

Наверное, самое ценное свойство оптимального уровня возбуждения помимо обеспечения доступа к резервам энергии — суживание фокуса внимания только на значимом, вызвавшем мобилизующий стресс объекте. Человек в таком состоянии просто не видит ничего, кроме предмета своего интереса. Суженное внимание не дает пропустить в последний момент гол в свои ворота, упасть с гимнастического бревна, уронить обруч во время выступления.

Метафора оптимального состояния нервной системы, которая позволяет наглядно представить происходящие в организме процессы, носит название «кипящий чайник». Представьте себе, что вы хотите заварить чай, ставите чайник на огонь. Вот температура воды достигла пятидесяти градусов. Можно чай заваривать? Пока нет. Похожее состояние у нервной системы, когда вы ее еще достаточно не разогрели

до оптимального боевого состояния, то есть вышли на арену несколько вялым, благодушным. Необходима большая активизация ЦНС, дальнейший разогрев нашего метафорического чайника.

При какой температуре воды лучше заваривать чай? Все говорят: сто градусов. А знатоки считают — нет, при девяноста. Именно тогда, когда вода еще не закипела и представляет собой так называемый «белый ключ» — заваренный именно такой водой чай будет самым вкусным. Получается, что лучше всего вы выступаете, когда ощущаете, что «разогнались, разогрелись, жадны до победы», но при этом в игре еще нет надрыва, предельного напряжения (тех самых ста градусов, кипения), зато есть свобода, сохраняется резерв сил. Те самые девяносто градусов у готового закипеть чайника. Выдающиеся игроки именно так и выступают, легко и свободно, не выкладываясь полностью вплоть до решающего момента — и всегда могут прибавить. Именно поэтому спортивные звезды так привлекательны для зрителей, они все делают свободно и красиво. У них этот запас виден — и создает ощущение безграничности возможностей.

А что происходит с чайником кипящим? Представим чайник с водой на плите. Итак, крышка при продолжении кипения начинает подпрыгивать. Если вы и дальше оставляете чайник на огне, он начинает «плеваться» кипятком — и выкипает. Так и излишнее перевозбуждение неуклонно ведет к состоянию опустевшего, выкипавшего чайника. Увы, часто то, что мы видим на спортивном соревновании, это те самые «плевики кипятка», когда внутренняя психологическая температура превышает допустимые сто градусов. Отсюда сломанный инвентарь, брошенные в сторону мячи, выяснение отношений с судьей и зрителями. Это состояние в психологии называют «выгорание». Обычно оно свойственно для людей творческих профессий, для специалистов, работающих с другими людьми — врачей, учителей, журналистов. И спортсменов. Которые в какой-то момент чувствуют, что выгорели изнутри, выплеснули себя до доньшка — и ощущают пустоту и безразличие. К феномену «выгорания» и его развитию мы еще вернемся.

Быстро выйти из этого состояния очень трудно, нужна длительная пауза на «охлаждение». Как те, которые берут, к примеру, Новак Джокович или Стефанос Циципас. При этом «охлаждается» не только ваш «чайник» (голова), но и «чайник» противника. Но если ваш был перегрет и нуждался в охлаждении, то его был на оптимуме — и за это время остыл. Отсюда и перелом в игре.

1.3. ОПТИМАЛЬНОЕ БОЕВОЕ СОСТОЯНИЕ

Ю. Л. Ханин в 70-х годах прошлого века ввел в практику спортивной психологии понятие о «зоне оптимального функционирования» спортсмена. Описывая понятие, автор указывал на наличие связи между степенью возбуждения (автор говорил об уровне тревоги) и качеством работы. В соответствии с этим Ханин в своем известном научном труде «Зона оптимального функционирования» поделил спортсменов на три группы: тех, кто лучшие результаты показывает при низком уровне тревожности, тех, кто лучше выступает на среднем, и тех, кто добивается высоких результатов при высоком уровне тревожности. В дальнейшем количество работ, связывающих актуальное состояние человека-оператора и его результаты, возросло, как и число параметров психофизиологического состояния, определяющих, по мнению ученых, успешность деятельности.

Например, Михай Чиксентмихайи, американский психолог венгерского происхождения, ввел для описания оптимального состояния термин «поток». Поток возникает у человека в некоем коридоре условий деятельности, когда тебе еще не страшно и пока не скучно. То есть задача победы тяжела, но тебе ее интересно решать, и ты веришь, что в конце концов ты в ней разберешься. Если же она слишком сложна, спортсмен в победу не верит, то ему становится страшно и он просто не проявляет своих возможностей, не мобилизуется, решая зря не тратить сил. С другой стороны, если задача слишком проста, он не может себя на ее решение завести. Нет духовного парения, скучно. И вот этот коридор между «интересно» и «бесполезно» — и есть фактически «поток», или, назовем более привычным словом, вдохновение — состояние адекватной оценки себя и противника, позволяющей начать действовать с полной отдачей, мобилизовать все силы. Когда тебе интересно, противник сильный, но тебе по плечу. И ты, как рассказывала первая советская теннисистка — финалистка Уимблдона Ольга Морозова, как бы видишь себя, играющего, со стороны.

В настоящее время более популярным в спортивной литературе (и что главное — более применимым) является термин ОБС (оптимальное боевое состояние по Алексееву А. В.) — *совокупность физических, эмоциональных и мыслительных качеств, обеспечивающих наивысший результат деятельности. ОБС состоит из трех компонентов:*

- 1) *физического* — сила, гибкость, легкость, подвижность, расслабленность, свежесть и пр.;
- 2) *эмоционального* — должен быть достигнут оптимальный уровень эмоционального возбуждения (в соответствии с законом

Йеркса-Додсона), при котором результаты в деятельности максимальные. Для кого-то это «спокойная уверенность», для кого-то — «хладнокровие киллера», для кого-то — «багровая ярость», для кого-то — «веселая злость» и пр. Оптимальные эмоциональные состояния варьируются в зависимости от свойств личности, противника и вида спорта. Характерно, что соревновательные эмоции не обязаны быть положительными (олимпийский чемпион пловец С. Холланд плавал, представляя гонящуюся за ним акулу);

- 3) *ментального* — внимание, собранность, сосредоточенность, решительность и пр.

Важно отметить, что все три компонента взаимосвязаны. Например, за счет физического компонента можно поднять эмоциональный: бодрые, резкие движения улучшают эмоциональный статус.

Алексеев А. В. предлагает разделить физический аспект ощущений в ОБС на три условные части: ощущения в руках, ногах, в теле в целом.

Примеры:

- Руки — сильные, быстрые, легкие, цепкие, пластичные, чувствительные, послушные, свободные.
- Ноги — расслабленные, легкие, сильные, упругие, реактивные.
- Тело — сильное, пластичное, упругое, раскрепощенное,

чувствительное, скользящее, легкое.

Следует учесть и другие, менее традиционные ощущения (позывание, легкость в желудке, зябкость в икрах, мурашки, сухость во рту, легкая дрожь).

Эмоциональный компонент ОБС (степень возбуждения) определяется уровнем активации центральной нервной системы и связанными с этим положительными эмоциями, хорошим настроением: боевым задором, весельем, оптимизмом и пр. Применительно к взаимовлиянию физического и эмоционального компонентов большое значение Алексеев А. В. придает уподоблению своих движений движениям уверенного человека (смотрю в глаза, плечи подняты, лицо собрано, легкая полуулыбка и пр.) или зверя (тигриная мягкость, пластичность, походка). Ведущую роль в образе играют плечи и лицо, положение позвоночника. Для оптимизации эмоционального компонента ОБС важен ритм и продолжительность предстартовых движений (достижение необходимых эмоций через физический компонент). Например, быстрая пробежка активизирует состояние, поднимает настроение. Наоборот, медленная пробежка,

растяжки — успокаивают. Аналогично действует продолжительность разминки в целом: длинная — успокаивает, короткая и интенсивная — взбадривает.

В игровых видах спорта аналогичной цели (взбадривание) служат похлопывания, аплодисменты, вскрики. В определенных случаях оптимизирует предстартовое состояние, организует деятельность так называемая спортивная злость (но не раздражение!). Вот почему тренер или психолог перед стартом пытаются разозлить спортсмена.

Для видов спорта технических (например, прыжки в воду, гимнастика) более адекватной преднастройкой является спокойное, ровное настроение, обеспечивающее контроль, внимание, ориентацию на процесс исполнения. Успешное выполнение на разминке элементов технического арсенала спортсмена повышает уверенность, оптимизируя эмоциональное состояние. Например, в теннисе несколько удачных подач могут являться индикатором оптимальной готовности, если это ввести в ритуал разминки.

Ментальный компонент ОБС напрямую связан с наличием образа спортивного выступления в ее оптимальном варианте. Идеомоторная проработка успешного выступления — залог воспроизводства ОБС в реальных условиях. Вторым важным аспектом ментального компонента является отстранение от помех, например, девиз одного известного в прошлом боксера звучал так: «Любая помеха лишь мобилизует меня. Отключаюсь от окружающего». Наконец, ментальный компонент должен отражать ситуации принятия решений, например: «Голова ясная, мыслит четко, решения быстрые, адекватные ситуации».

1.4. МОТИВАЦИЯ, ЕЕ ВИДЫ

В начале прошлого века американский психолог Абрахам Маслоу выделил несколько уровней основных потребностей. На первом уровне находятся потребности витальные (жизнь, пища, вода, продолжение рода), обеспечивающие выживание вида. Ко второму следует отнести потребность в упорядоченной, безопасной жизни. К третьему уровню относятся потребности в социальной поддержке — со стороны микро-социума (семьи, близких и друзей) и макросоциума (общества) — и возникновении уважения и самоуважения. Наконец, последний, наивысший уровень связан с самореализацией, выполнением своей жизненной миссии. Маслоу также считал, что человек стремится удовлетворять свои потребности последовательно, иерархически, от низших (базовых) — к высшим (духовным). И пока не удовлетворены базовые потребности, духовные у него не возникнут.

При принятии решений формируется трехкомпонентная цепочка: потребность — мотив — цель. Потребность отражает неосознаваемое желание устранить дискомфорт, дефицит своего текущего положения (голод, жажда, безопасность, одиночество и социальное признание). Соответственно, потребность (например, голод) формирует определяющий цель мотив (желание), а цель (еда) — результат сознательного целеполагания, выбора объекта, удовлетворяющего желаниям. В случае если человек прогнозирует скорое возникновение потребности (например, скоро ему захочется есть), мотив занимает место потребности. Наконец, при решении экзистенциального (связанного с понятием «смысл») вопроса «жить, чтобы есть или есть, чтобы жить?» мотивом становится уже цель, смысл жизни.

Мотивация в психологии определяется как совокупность факторов-векторов, направляющих и побуждающих человека. Выделяют понятие направленности мотива — вектор личности, устойчивое доминирование одних мотивов над другими. Результирующая мотивация конкретной личности имеет три детерминанты: силу мотива (потребности), субъективную вероятность успеха в решении задачи (вероятность успеха-неуспеха), привлекательность успеха (значимость, в том числе социальная) в ситуации.

В работе А. Н. Леонтьева понятие мотива определено наиболее четко и полно: «Мотив — это обобщенный образ (видение) материальных или идеальных предметов, представляющих ценность для человека, определяющий направление его деятельности, смыслом которой выступает достижение этих предметов». Мотив связан со специфическими переживаниями, характеризующимися либо положительными эмоциями от ожидания достижения данных предметов, либо отрицательными, вызванными неполнотой настоящего положения.

Простейшая мотивация, «кнут и пряник»

Простейшая мотивация основана на низших уровнях потребностей — и неустойчива, то есть постоянно требует внешнего подкрепления. Ибо часто путь в спорт связан с сознательным выбором родителей, а не ребенка. Иными словами, это родители хотят видеть своего отпрыска чемпионом, лидером, наконец, просто хорошо физически подготовленным, волевым человеком. Для самого же ребенка 5–8-ми лет все эти понятия еще пока не имеют смысла (а могут и не приобрести!). В этом случае мы говорим об использовании внешней, не связанной с самой деятельностью мотивации, которая реализована в схеме «кнута и пря-

ника». Тогда-то для формирования цели в ход идут мотивы низшего уровня, удовлетворение потребности в безопасности (делай, или будет хуже), порядке (делай по правилам) — и получение за это поощрения (одобрение старших, материальная награда) или наказания (лишение, дефицит).

Отметим, что материальные поощрения и наказания, быстро мотивируя и эффективно удовлетворяя потребности спортсмена, в дальнейшем весьма быстро же и обесцениваются в его представлении. Возникает либо типичное для российских спортсменов насыщение потребности (к чему стремиться, если все уже есть?), либо ее неконтролируемый рост (контракты, призовые), который общество просто не может и не хочет удовлетворять. Такое, например, происходит в современном футболе. Так же и с «кнутом» — наказание становится известным, привычным и оттого не столь страшным. Формируется сопротивление угрозе по типу: «Ты меня накажешь? Ну и пусть, все равно будет по-моему!» Вероятно, такая отрицательная мотивация и неплоха для формирования силы воли. Однако использование негативной мотивации тренером требует немалого искусства манипулирования, формулирования отрицательных целей — и рано или поздно осознается спортсменом, приводя к формированию психологической защиты.

Еще одним опасным последствием продолжительного использования метода «кнута и пряника» является застой в личностном росте спортсмена, консервация инфантильности. У атлета формируется представление об обществе как о доноре, обязанном его содержать, несмотря на отсутствие спортивных результатов. В то же время загнанные внутрь высшие потребности — быть полезным людям, реализовать свой потенциал и найти свое место в жизни — просто не возникают. Личности такого рода редко достигают максимума своих возможностей — и плохо адаптируются к жизни после спорта.

Подводя итог, данный подход к мотивации если и эффективен, то только на начальных этапах приобщения к деятельности. Дальнейшее его использование ведет к огромным проблемам в мотивации и личностном росте. К сожалению, многие родители и тренеры не до конца это понимают — и рано или поздно заходят в тупик отсутствия смысла.

Мотивация саморазвития: «от — к»

Следующий шаг развития мотивации ребенка — мотивация внутренняя, связанная не с внешними обстоятельствами и объектами, а с самим содержанием деятельности. Ее условно называют «от — к», и она опре-

деляется положительными эмоциями, связанными с прогрессом, саморазвитием в избранном виде спорта. Проще говоря, у ребенка получается хорошо выполнять задания тренера, отчего он испытывает удовольствие. Данный мотив относится к устойчивым, ведь прогресс в спорте (технической, физической, психологической подготовке) почти безграничен, о чем свидетельствуют карьеры великих чемпионов — Бьорндалена, Федерера и др.

Для родителя и тренера важно четко отмечать прогресс подопечного, ведь сам юный атлет не всегда понимает, хорошо ли он исполняет требуемое. Умение тренера в том и состоит, чтобы доказательно (желательно с помощью количественных показателей!) объяснить ученику, в чем у того отмечается реальный прогресс (ты начинал от... — и пришел к...). Увы, не подкрепленные фактами пустые похвалы (ты хорош, молодец) для так называемого позитива работают гораздо реже, чем мы полагаем. Ребенок (и тем более профессионал) тонко чувствует фальшь — и это разрушает доверие и усугубляет неуверенность атлета (я настолько плох, что мне бояться сказать правду).

К сожалению, наша национальная система воспитания мало задействует данный мотив. И тренеры и родители нацелены скорее на поиск ошибок, недостатков, им все время хочется большего, быстрее прогресса. Мы называем это «требовательностью наставника» и привыкли считать положительным качеством. Увы, именно такой подход зачастую на корню убивает радость от свойственного детям процесса Игры в ходе познания мира. А мы потом удивляемся, отчего наш подопечный не способен «просто поиграть» — и все время словно исполняет на спортивной площадке некую повинность. Именно отсутствие радости, удовольствия от процесса занятия спортом ведет к преждевременному окончанию спортивной карьеры, травмам.

Поэтому правильное, на основе доказательного позитива, использование мотива «от настоящего результата — к будущему» является главным инструментом подготовки, тренировочного процесса.

Мотивация на результат

Одним из наиболее важных мотивов деятельности спортсмена является мотив достижения успеха, результата.

Спорт прекрасен тем, что в нем, в отличие от многих сфер деятельности, прогресс и развитие атлета являются весьма наглядными. Они материализованы в рейтингах, местах в соревнованиях, рекордах. Выполнил объем работы, хорошо потруился — и победил! Значит,

ты стал лучше, и, что крайне важно, общество это признает. Таким образом, наряду с высоким мотивом саморазвития задействуется мотив социального признания.

Все бы хорошо, но тренеры и родители, да и сами дети — очень хотят повторить удовольствие победы, жадны до них. И когда мотив результата становится доминирующим, хуже того, единственно применяемым в ходе деятельности — рано или поздно спортсмен оказывается в ловушках психики. Первый капкан — ранний, не подкрепленный базовыми навыками успех. В дальнейшем начинается планирование от достигнутого — каждый из участников процесса (родитель, тренер, ученик) считают себя обязанными повторить и приумножить победу. В случае, когда это не происходит (спортивный фундамент хлипкий, успех случаен), развивается фрустрация (лат. Frustratio — неудача, тщетное ожидание, расстройство замыслов): возникает депрессия, неуверенность в возможностях — и начинается изнурительный поиск порой не существующих ошибок тренировочного и соревновательного процесса. Именно тогда умный родитель обращается к психологу — и слышит неутешительный совет. Который отлично сформулировал знаменитый теннисист Дмитрий Турсунов: «Родителям и тренерам следует сначала создать качественный спортивный продукт, а уж потом его продавать».

Но, обуреваемые нетерпением, родитель и тренер стремятся во вторую ловушку — результат любой ценой. Мотив скорейшего достижения связан с форсированием подготовки, физической и психической (технику быстро не поставишь!). Масса статей написана про опасности сбора со спортивных ристалищ урожаев за счет натаскивания ребенка на скорый результат, попадание на вершину юниорского рейтинга, но воз и ныне там. Следует отметить, что зачастую в данном случае происходит подмена мотивов. «Он же сам хочет выигрывать», — слышим от родителей. Однако дальнейший разговор с ребенком обычно приводит к тому, что более всего побед жаждут старшие, отчего-то уверенные, что гарантированно сделают из него чемпиона. Потребность родителей и тренера ежедневно внушается ребенку в качестве его личного желания, невыполнение которого является трагедией. И он, движимый присущим детям стремлением угодить старшим, принимает это. Платой же за подмену мотивов, отсутствие личного смысла деятельности (помните: «жить, чтобы есть, или есть, чтобы жить»?) становятся, как уже отмечено, длительные, переходящие в хронические, периоды депрессии и неуверенности. Зачастую, дабы выйти из-под давления старших, развивается «бегство в болезнь» как социальное оправдание

невозможности соответствовать требованиям. А мы удивляемся, откуда у детей столько болячек и травм! Ну и как апофеоз — острый конфликт с тренером, становящимся крайним ввиду необеспечения результата, ведь контракт с родителями не разорвешь...

Увы, попытка родителей и тренеров любой ценой выжать из ребенка (подопечного) результат может приводить к дихотомическому расщеплению данного мотива — когда спортсмен не столько хочет победить, сколько стремится не проиграть. Классическим примером этого является так называемая боязнь соревнований. Когда мы слышим, что на тренировках все получается, а вот на соревнованиях все это — навыки, мастерство, спортивная форма — куда-то исчезает. Исследования мотива достижения успеха показали, что человек, ориентированный на результат, может надеяться на успех, а может бояться неудачи. Те, у кого преобладает мотив «надежда на успех», предпочитают задания, субъективно воспринимаемые как средние по своей трудности (вероятность успеха равна пятидесяти процентам), и с удовольствием их выполняют. Это дает им возможность продемонстрировать уровень личных достижений. Напротив, очень легкие или очень трудные задания вызывают у них скуку и отвращение, что отрицательно сказывается на результатах. Эти люди одинаково хорошо помнят свои победы и неудачи, но неудачи мобилизуют их гораздо больше, чем успехи.

Спортсмены с доминированием данного мотива не заинтересованы играть равно как со слабыми противниками, так и с лидерами рейтинга, не демонстрируя с ними своего истинного уровня мастерства. Потерпев поражение, они стремятся повысить самооценку в тренировках и соревнованиях. Психологическая настройка спортсменов данного типа связана с необходимостью убедить игрока в том, что шансы равны, ситуация отнюдь не является детерминированной (не запланирован успех либо победа) и очередной соперник представляет собой очередной вызов.

Те, у кого преобладает мотив избегания неудачи, предпочитают задачи либо с очень высокой, либо с весьма вероятностью успеха. В первом случае неудача невозможна, а во втором она не воспринимается как символ личной некомпетентности. Если же неизвестно, насколько велика угроза неудачи, они стараются уклониться от выполнения задачи. Лучше ими запоминаются собственные успехи, они их мобилизуют, неудачи же выбивают из колеи. При психологической настройке спортсмена данного типа следует напомнить о его прошлых победах (ты компетентен), четко описать то, с чем ему придется столкнуться в процессе выступления (как будет вести себя противник, что делать в ответ и пр.).

Мотив социального признания

Данный мотив присутствует в спорте в двух ипостасях (или на двух уровнях, по А. Маслоу): признания близких и широкого социального признания. На Западе данные мотивы хорошо сбалансированы, при этом состояние спортсменов выражено преимущественно в гордости перед семьей и родиной, радости от признания публики, зрителей. В нашей национальной культуре явно доминирует значение признания близких — родителей, членов семьи, родственников и друзей. Ребенок должен выражать чаяния и отвечать ожиданиям старших родичей. Значение же мотива признания обществом несколько снижено и сводится, преимущественно, к долгу перед страной. А вот важнейший для публичного, по самой природе спорта, мотив показать себя — считается неприличным и социально не одобряется.

Подобный перекосяк связан с особенностями традиций воспитания в семье с постоянным подчеркиванием идеи долга ребенка перед родителями, вообще старшими. Он хорош в плане управления молодым поколением, однако имеет одну выраженную негативную особенность. Речь о преимущественном настрое спортсмена на связанные с такой отрицательной мотивацией эмоциональными аспектами — переживание вины перед близкими за неоправданные надежды (но ребенок не просил их возлагать!) и стыда за несоответствие своего публичного поведения принятым в обществе стандартам. В последнем случае имеется в виду хорошо известное осуждение типа «уронил честь страны, опозорил команду». Пребывание в вечном неоплатном (!) долгу и связанные с ним пресловутые «накачки» перед стартом, как известно, приводят к крайней зажатости, скованности, эмоциональному выгоранию — и спортсмен не показывает и половины своего потенциала. Вторым вариантом реагирования на подобное давление является ставшее притчей во языцех благодаря некоторым футболистам и биатлонисткам заявление «я никому ничего не должен!», приводящее к разрушению спортивного коллектива. Спортсмен как бы снимает с себя ответственность не только за результат соревнования (что психологически верно), но и за свои поведение и самооценку. Принять последнее спортивная команда не может, поскольку строится именно на принципе общей цели и разделении усилий для ее достижения.

К сожалению, это вторая по частоте обращения группа проблем, с которыми приходится сталкиваться психологу. Рекомендация тут всегда одна: сбалансировать эти группы мотивов, сделав акцент на позитивной мотивации (подумай, как будет хорошо, когда...). При этом следует расширить зону применения мотива показать себя, иными

словами, реализации потребности в признании зрителей. Атлет должен осознать, что выступает для публики, которой должно быть интересно его представление в качестве спортивного артиста. Не разбираясь зачастую в тонкостях соревнований, люди сопереживают истинным личностям, со всеми их достоинствами и недостатками. Причем признание зрителей происходит непосредственно в ходе поединка — и может послужить для него источником новых сил, вдохновения. Остальные мотивы отсрочены (действуют до или после старта) — и редко помогают изменить течение выступления в нужную сторону. Кроме того, их недостатком является то, что они, в отличие от мотива «показать себя», и так постоянно присутствуют в жизни занимающегося спортом — что вызывает снижение со временем их значимости в стимулировании деятельности.

Мотив самореализации «своего пути»

Спортивная жизнь профессионала позволяет не только удовлетворить витальные побуждения, но и упорядочивает бытие. Четко запланированная система тренировок, сборов, соревнований во многом освобождает спортсмена от принятия множества бытовых решений (что зачастую больно бьет по человеку по завершении карьеры). Все большее сближение спорта с шоу обеспечивает профессионалу высокий уровень социальной поддержки. Таким образом, спорт как социальная система и как бизнес позволяет весьма эффективно удовлетворять потребности молодых людей. Неудивительно, что и тренеры частенько напоминают спортсменам о тех материальных благах и популярности, которые являются следствием высоких спортивных достижений. И это приносит успех, заставляя атлетов, особенно юных, еще не сформировавшихся как личности, работать лучше, больше, качественней.

Однако часты ситуации, когда в работе со спортсменом наставник идет не от его индивидуальности, а от приносящей (приносившей) успех схемы подготовки. Мотивация, основанная лишь на трех уровнях потребностей (обеспеченность, порядок, признание) при работе в области спорта высших достижений, тем более в таком индивидуальном виде спорта, как теннис, рано или поздно приводит в тупик. Цена материальных благ и славы становится слишком высокой, приходит пресыщение — и уже слишком трудно поднимать себя на ежедневное самоистязание, все чаще возникает вопрос: «Для чего? Ведь все это уже было». Пропадает желание работать друг с другом, спорт перестает приносить радость, удовольствие, оставаясь лишь средством реализации потребностей, а не целью.

Эти феномены возникают вследствие того, что зачастую тренерами и спортсменами упускается такая важная составляющая спорта, как потребность в самореализации, проявления своей личности, осознания своей, особенной значимости, ценности для мира. Данный мотив обычно возникает в случае полного формирования личности спортсмена. Осознание спортивных поединков как одного из лучших средств познания своих возможностей, своей уникальности — удел зрелых спортсменов. При этом постепенно приходит понимание полезности всего сущего для формирования характера, осознание своего места в жизни и своей уникальной миссии. Отличным примером может служить спортивный путь талантливой теннисистки Мэри Пирс. В начале карьеры она не отличалась психологической устойчивостью и частенько проваливала важные поединки. В конце карьеры Мэри пришла к пониманию смысла происходящего с ней, сформулировав просто: «Если я делаю все правильно — я чувствую это, и тогда высшие силы будут на моей стороне». Следует напомнить, что самые значимые победы Мэри одержала именно на закате спортивного пути.

Вот почему большие победы могут и должны стать для наставника и его ученика не только средством достижения всех указанных потребностей, но и уникальным шансом осознать границы своих сил и получить моральное удовлетворение от полной самореализации, выхода на пик своих возможностей. Без четкого осознания этого мотивация так и останется недоиспользованным ресурсом педагога, а потенциал спортсмена не будет полностью раскрыт.

Поэтому фундаментальной задачей тренера должны стать выявление индивидуальных особенностей личности и организма атлета, и помощь — на основе этого знания — в формировании его индивидуального стиля.

И несомненно, успех зависит от правильного выбора мотивации, исходя из психологического возраста атлета, периода его личностного роста и актуальной спортивной ситуации.

Убеждения

В отечественной психологии высший уровень структуры личности называется направленностью. Это система формирующихся при жизни ценностей, убеждений и установок. Они во многом направляют деятельность человека (включая спортивную) и определяют его отношение к миру, к себе и другим людям. На основе ценностей формируются убеждения и установки — система взглядов человека на мир и свое место в нем, на отношения с другими людьми и отношение к делу. Основы

убеждений закладываются в наше сознание ближним социальным окружением. Дети верят своим родителям и учителям (тренерам), друзьям, они для них являются авторитетами, поэтому оказывают решающее воздействие на формирование их мировоззрения. В отличие от убеждений, установки не всегда осознаются и рассматриваются как некая предрасположенность к определенному поведению в определенных условиях. В нашем случае, конечно, речь идет о поведении в стрессовых условиях спортивного противоборства.

Итак, рассмотрим наиболее широко распространенные, неэффективные с точки зрения спортивной психологии, установки спортсмена и их антитезы — установки, ведущие к победе. Сразу оговоримся, что неэффективными мы предлагаем считать установки, неизбежно приводящие к фрустрации — психическому состоянию, возникающему при несоответствии желаний имеющимся возможностям.

1. «Я должен показать свою лучшую игру» — эта установка, изначально кажущаяся позитивной (игрок берет на себя ответственность за качество игры), имеет весьма «ядовитые» последствия. Лучшее выступление — деятельность на уровне личного вдохновения, требующая так называемого состояния потока (психолог Михай Чиксентмихайи характеризовал это так: «ощущения получения удовольствия от самореализации, повышенной и обоснованной уверенности в себе, способности эффективно решать проблемы любой сложности или находить неординарные способы их решения»). С точки зрения М. Чиксентмихайи, кроме полного погружения в деятельность (концентрация внимания зависит от самого спортсмена), необходимо добиваться равновесия между уровнем способностей субъекта и сложностью поставленной задачи, при этом полностью контролируя ситуацию. Переводя это на спортивный язык, уровень соперника (сложность задачи) должен в точности соответствовать уровню нашего подопечного. Но разве нам приходится соперничать только с равными по силам противниками? Где взять вдохновение, борясь с теми, кто существенно сильнее, когда уровень сложности задачи превышает (судя по рейтингу) возможности спортсмена, или слабее, когда, наоборот, задача кажется слишком простой? Безусловно, уровень сложности противоборства — вещь относительная, о чем игрока все время должны предупреждать тренер и психолог. Сильный соперник может оказаться не в форме, слабый — прибавить в мастерстве. Но речь-то идет об исходных, предыгровых установках — и как же часто прогноз спортсмена основан на рейтинге, жеребьевке, своего и противника прошлом опыте. Требуется существенная работа

с данной установкой тренера и психолога, дабы играть с противником «здесь и сейчас», исходя из его (и своего) реального статуса.

Полный контроль над ситуацией в реальности тоже может оказаться под вопросом. В случае слабости соперника концентрацию легко потерять, а если соперник сильнее, то именно он обычно и контролирует ситуацию. Вот поэтому-то вдохновение *потока* так редко, вне зависимости от вида деятельности. Гораздо чаще такая установка сначала приводит к ощущению неуверенности («это моя не лучшая игра»), к связанным с этим негативным переживаниям — и в результате к полной потере контроля над собой и ситуацией. Следует добавить, что для молодого, не познавшего крупных успехов игрока образцом лучшего выступления обычно служит его игра на тренировках, когда условия выполнения приемов зафиксированы (настоящая игра непредсказуема), противник может не играть в полную силу и нет настоящего давления результата. Отсюда так часто звучащий из уст спортсменов и тренеров вопрос: «Почему на тренировках все получается, а в соревнованиях куда-то исчезает?» *Лучшее выступление должно происходить на соревнованиях*, это достигается через трудные победы, а не только через тяжелую подготовку.

2. Неэффективная установка, тесно связанная с предыдущей: «Я буду выступать в свое удовольствие». При этом предполагается, что выступление в удовольствие позволит действовать свободно, раскованно, с позитивным эмоциональным настроем. Увы, это очередной самообман, иллюзия, поскольку удовольствие от соревнования бывает столь же редко, как и связанное с ним вдохновение. Настрой на легкость и радость от игры погружает в состояние эйфории, а в результате проигрыша только обостряет болезненные реальные пот, кровь и слезы, сопровождающие суровую спортивную борьбу. Столкновение неоправданных ожиданий с необходимостью страдать, переживать ошибки и за проигранные мячи, негативную реакцию публики быстро приводит к отчаянию, стремлению избежать настоящей борьбы.

Но продемонстрировать наработанные навыки, сыграть профессионально, в полную силу, сохраняя концентрацию, — задача вполне выполнимая и, главное, зависящая от самого спортсмена. Вдохновение, лучшая игра приходят через опыт побед на соревнованиях, через полное понимание своих возможностей, через осознание необходимости терпения, тяжелого труда как непрерывного условия достижения цели. Именно настоящий профессионализм с его осознанным, а не навязанным социумом выбором сложной цели, трезвой оценкой лежащих на пути ее достижения трудностей, немалой (и порой болезненной) цены

их преодоления — в пиковые моменты карьеры спортсмена рождает то самое ощущение удовольствия от полной самореализации, свободы, полета. Но это считанные мгновения, и они не приходят по желанию, на основе простого «хочу».

3. Стремление избежать бьющей по самолюбию неудачи может проявиться в еще более изощренной психологической защите и связанной с ней установкой: «Сегодня я не буду ставить все на победу». При этом на арене с первой минуты матча как бы присутствует бледная тень игрока, а борьба так и не завязывается. В таком случае после матча тренер и близкие спортсмена задаются вопросом: «Что это было, отчего наблюдалась откровенная сдача игры еще до того, как она началась?» Обычно расспросы приводят к обескураживающему результату: спортсмен осознанно решил, что не будет ничего плохого, если он сегодня проиграет — и заранее демобилизовал себя сам. Психологический смысл такой позиции заключается в том, что игрок заранее отказывается рисковать, испытывать надежды, загораживаясь от боли поражения детским: «А я и не играл в полную силу, это не считается. Вот в другой раз уж я покажу...». Переноса задачу из настоящего в будущее, игрок обесценивает настоящее, снижает уровень самооценки, делая его менее травмирующим психологически.

Наиболее точно и полно описала подобное, повествуя о своей работе с психологом, знаменитая теннисистка Симона Халеп: «Раньше я говорила себе: не будет ничего страшного, если я не выиграю этот турнир, финал и пр. Будут и другие шансы, и возможности. Это позволяло избегать острого ощущения неудачи, приглушало разочарования и боль, питало надежды». Но с этой установкой Халеп все время чего-то не хватало до максимума, финалы турниров Большого шлема ускользали от румынки. «Зато теперь я поняла, что эта установка мешала мне выйти на предел своих возможностей. Теперь я не боюсь мечтать», — уверяет победительница турнира Большого шлема, экс-первая ракетка мира.

Таким образом, антитезой данной установки является знаменитое «бороться и искать, найти и не сдаваться» — то есть готовность рискнуть потерпеть неудачу, испытать связанные с ней переживания, пережить урон для самооценки. Игрок должен понимать, что правильная постановка цели связана не только с ее позитивностью («делать», а не «не делать»), количественной измеримостью для четкого определения степени прогресса. Цель должна быть максимально труднодостижимой. Но как же быть с ее реалистичностью? Излишний прагматизм в постановке цели сделает ее достижимой, но, возвращаясь к концепции

М. Чиксентмихайи о состоянии *потока*, еще и скучной, не вызывающей вдохновения, порыва — и оттого не дающей достичь вершин. Мечты далеко не всегда реалистичны, чреваты болью и разочарованиями, даже отчаянием. Только умеющий мечтать достигает своего личного максимума возможностей. Чемпион — в чем-то Дон Кихот, бьющийся с ветряными мельницами своих слабостей и неверия. Но он должен, как герой Сервантеса, следовать за мечтой, даже если мечта обманет, и бороться до последнего.

4. «Результат зависит только от меня» — установка, изначально кажущаяся позитивной (ведь игрок берет всю полноту ответственности на себя), достаточно часто приводит к негативным эмоциональным переживаниям (раздражение, гнев, отчаяние), самообвинениям и самонаказаниям. Причина очевидна, спорт связан с противоборством, с противостоянием противника — от которого в целом и его уровня подготовки, мастерства, стиля игры, результат тоже весьма зависим. Берущие на себя полную ответственность за результат игроки, столкнувшись с сопротивлением, не готовы принять эту ситуацию — и оттого неизбежно начинают ощущать невозможность реализации потребности выиграть и связанные с этим негативные эмоции. И мы слышим: «Да сколько можно попадать?», «Ему просто везет», «Как он так умудрился?» и пр. В основе этого непонимания лежит именно неверно выстроенная установка, которая вызывает чувство вины за невыполнение взятых на себя обязательств.

Развившиеся под влиянием неучтенных в прогнозе причин, неготовности принять ситуацию как разрешимую проблему эмоции (гнев, раздражение) зачастую переходят в самообвинения («я ничего не могу», «я не умею играть») и самонаказание — например, удары ракеткой по голове и телу. При этом чем больше спортсмен испытывает описанные деструктивные эмоции, чем глубже его переживания, тем труднее ему сохранять внимание, оставаться, как говорится, здесь и сейчас. Это приводит к замкнутому порочному кругу: негативная самооценка («я не справился») — негативное переживание — потеря концентрации — проигрыш — негативная самооценка. Развивается так называемая эскалация состояния аффекта — раздражение, гнев переходят в отчаяние, приводящее к окончательной потере концентрации и отсутствию сопротивления. Вариантами этой установки являются неоправданно резкие реакции игроков на реально влияющие на результат игры обстоятельства: судейство, зрители, погодные условия. Механизм развития реакции на неблагоприятные факторы идентичен: вызванное неучтенным фактором удивление — непонимание — негативные эмоции — потеря концентрации.

В конечном счете после соревнований руководствующийся данной установкой спортсмен не принимает ситуацию как должное, продолжает испытывать вину, ощущение собственной негодности. При этом никуда не исчезает непонимание произошедшего, поскольку эмоции топят возможности анализа причин происходящего, над всем доминирует образованное неправильно сформулированной задачей убеждение: «я недостаточно хорош».

Значит ли написанное, что, называя эту распространенную установку неэффективной, мы предлагаем воспитывать безответственность, всепрощенчество, пестовать игроков, постоянно жалующихся на трудности момента, на погоду, на судей? Безусловно нет. Речь идет о том, чтобы научить спортсмена отвечать лишь за то, что действительно зависит только от него, что подлежит его контролю. Зависит ли от игрока результат? Как мы выяснили, только частично. Зато полная самоотдача, концентрация, сопротивление изо всех сил действительно возникающим в ходе игры трудностям (все же: противник, несправедливое судейство, погодные условия, болеющие против него зрители) — в полной власти самого игрока.

Исходя из этого противоположностью установке «*Результат зависит только от меня*» можно считать установку «*Я приложу все усилия для победы*». Важно отметить, что данная установка не предполагает, как ранее описанная, психологической «слепоты», основана на понимании возможных трудностей спортивного единоборства и их реального (не преувеличенного, но и не преуменьшенного) значения в достижении результата. Знание возможных проблем и путей их разрешения способствует главному — отсутствию фрустрирующего расхождения реальности и ожиданий. Удивление от невозможности исполнить обещанное, недооценку внешних факторов достижения результата сменяет хладнокровное понимание происходящего. При этом, в отличие от неэффективной установки, атлет осознает и реальную возможность исполнения принятых на себя обязательств в условиях возникающих трудностей. Принимая на себя ответственность за волевые усилия, полную мобилизацию своих резервов, спортсмен может рассматривать реально существующие на пути к победе препятствия как вызов для преодоления. Отсюда еще один сопутствующий тезис: «я не боюсь соперника, но уважаю его силу». Наконец, еще одним компонентом антитезиса является... смирение, готовность принять поражение. Принять, но не как повод для посыпания головы пеплом и стенаний о несправедливости (неизбежное при убеждении, что «все зависит от меня»), а как не доведенное до конца дело, новый стимул для саморазвития.

Интересен пример Андрея Рублева. Психологи связывают прогресс в игре и поведении теннисиста в том числе с изменением присущей ему ранее установки «результат зависит только от меня». Сейчас повзрослевший и помудревший Андрей, анализируя матч US Open с Берреттини, открыто признается: «Я не принял все как есть, когда мог это сделать. Я принял ситуацию, что я играю вот так, а он так, когда уже проигрывал сет». И делает осознанный, а главное, принятый им в дальнейших матчах к исполнению вывод: «Поэтому... надо принимать все как есть. Как сложилось, так и сложилось». Результатом такой значимой перестройки убеждений стал существенно снизившийся объем проявляемых в матчах негативных эмоций, самообвинений и самонаказаний — и, уже как следствие, намного более высокая собранность, концентрация, нахождение более разнообразных игровых решений.

5. «Я должен соответствовать ожиданиям, своим и моих близких». Это убеждение не может не вызывать повышения психоэмоционального напряжения, обусловленного высоким уровнем ответственности атлета. Ведь теперь приходится выигрывать не когда ты способен это сделать, а по заказу, подкреплять полученные результаты. Осознавая, что даже самым высококлассным игрокам не удастся постоянно подтверждать свой уровень, он ожидает плохого исхода — и пророчество сбывается. В этом случае вместо свободного, раскованного выступления атлет выглядит зажатым, тревожным. Причиной этого являются, как и в первом случае, явно завышенные и нереалистичные требования к себе и основанные на них столь же малореалистичные ожидания: «я обязан», «я должен». А дальше запускается все тот же замкнутый порочный круг: негативная самооценка («я не справился») — негативное переживание — потеря концентрации — проигрыш — негативная самооценка.

Антитезисом, по нашему мнению, может служить установка «*Нужны изменения. Чтобы прыгнуть выше, надо отойти назад для разбега*». При этом под «шагом назад» для ориентации, изменения стратегии понимается широкий круг вопросов, от совершенствования технической, физической и психологической подготовки до смены игрового инвентаря и календаря турниров. Спортсмен должен осознать, что полученный результат — всего лишь ступенька в его карьере, цель которой — высшие достижения. Как бы ни был дорог достигнутый успех, он менее важен, чем развитие спортивного потенциала, которое невозможно без перемен, поиска новых путей. И поскольку любая перестройка — отношений, убеждений, системы подготовки, технических навыков и пр. — болез-

ненна, чревата неудачами, то это необходимо будет достойно пережить, анализируя и выбирая лучшее. Понимание того, что для разбега необходимо порой отступить назад, начать сначала — важнейшее убеждение как для личности в целом, так и для психологического роста спортсмена. Поэтому те атлеты, которые не желают почивать на лаврах, так любят повторять слова великого нидерландского конькобежца Корнелиса Веркерка: «Падая и вставая — ты растешь». Поэтому мы постоянно напоминаем атлетам про необходимость разбивать коленки, набивать шишки, терпеть боль неудач. Как сказал один буддийский философ, «те, кто не поднялись, — умерли».

Более подробно о коррекции убеждений будет сказано ниже, в разделе о способах коррекции внутреннего монолога спортсмена.

1.5. О РОЛИ РОДИТЕЛЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ УБЕЖДЕНИЙ СПОРТСМЕНА

Взрослая психология вырастает из детской. Окончательно уйти от себя, ребенка, человеку обычно не удастся. Но при взрослении он может какие-то детские проблемы решить. Или нет — и остаться инфантильным.

В чем две основные проблемы «взрослых детей»?

Первая проблема — сохраняемая зависимость от мнения детских «богов», родителей. Ребенок мало знает и нуждается в руководстве. И если родители хотят иметь удобного, послушного отпрыска — они эту зависимость консервируют на годы. Эрик Фромм сказал: «Проблема таких родителей в том, что дети должны реализовать их недоовещенные мечты, сделать то, что они не смогли сами». На этой основе и зиждется неправильное воспитание: нацеливание на достижение результата любой ценой во «враждебном» окружении (именно оно не позволило им самим стать великими!) на фоне раздутой под влиянием родителей самооценки. Но жизнь с течением времени изменилась. И дети не копия родителей, у них должна быть своя жизнь, свои решения. В Библии, в Ветхом Завете, в Книге Премудрости Иисуса, сына Сирахова, об этом сказано так: «Ни сыну, ни жене, ни брату, ни другу не давай власти над тобою при жизни твоей. <...> Доколе ты жив и дыхание в тебе, не заменяй себя никем».

Соответственно этой установке родители предопределяют своим отпрыскам путь. В результате инфантильный спортсмен живет не своей, а чужой жизнью, подстраиваясь под требования семьи и руководства. И ждет от нового взрослого окружения, что оно тоже будет его во всем поддерживать, защищать от трудностей, критики. «Ты только слушайся маму — и все будет хорошо». Никакой вины и ответственности, удобно

же. Такие дети, достигнув возраста профессионала, меняют тренеров как перчатки. Привыкли винить не себя, а других в своих неудачах.

Если человек и после шестнадцати остался инфантилен, его поведение — это поведение зависимого несамостоятельного человека, ведомого. И тогда родители считают себя вправе указывать чаду до седых волос. Чтобы стать взрослым, человек должен стать независимым, должен научиться брать на себя ответственность, должен принимать собственные решения. И тогда он будет жить своей жизнью, а не той, которую ему предназначали родители. Это больно, трудно, но только из самостоятельных людей вырастают цельные сильные личности, чемпионы. Поэтому права великий наставник Ирина Винер, тренер — это прежде всего педагог, формирующий сильную личность, а не натаскивающий на результат ремесленник.

Больно расставаться не только детям, больно и вложившим в них душу родителям, им тоже трудно начать новую жизнь, без детей под крылом. Увы, примеров своевременных расставаний с выпестованными спортивными детьми мало. Вот разве что Юрий Шарапов, отец Марии Шараповой, который вовремя понял, что ее пора отпустить в свободное плавание... Но сколько родителей буквально преследуют своих отпрысков, таскаются с ними по турнирам и сборам. И, от невежества и скуки, пытаются сами тренировать! А бедный тренер никак не может понять, почему его мнение о нужной системе физподготовки легко оспаривается... мамой двадцатилетнего игрока. Или отчего его талантливый ученик так быстро пасует перед трудностями, которые ему неожиданно создал соперник. А это все привет из детства.

Вторая проблема детской психологии — впитанные с молоком матери ложные ценности, позволяющие родителям манипулировать детьми. Главная — перфекционистская: ты не должен ошибаться. И чтобы подкрепить это, родители искусственно убирают с пути ребенка все препятствия. Отсюда и излишняя опека, забота, с одной стороны: мол, ты все делаешь в избранной области, а мы позаботимся, чтобы ты ни на что другое не отвлекался, был ухожен, обут-одет. Из-за этого у ребенка не происходит естественного воспитания воли, которая именно на преодолении мелких препятствий и формируется. И вот уже молодой человек отправляется в другую страну, забыв паспорт и ракетки — папа не положил. Казалось бы, мелочь, но с нее зависимость и начинается.

С другой — постоянный контроль успешности, суровая давящая критика. Требовательность на грани жестокости. Поэтому такие дети, стремясь к перфекционизму, боятся совершить ошибку. Если ты ошиб-

ся, — внушают родители, — это только твоя, а не наша вина. Заметьте, не ответственность, стимулирующая поиск новых решений, а вина. Позволяющая манипулировать ребенком: ты плохой и потому сделаешь то, что нам надо. А как выиграть, не рискуя и, значит, не ошибаясь? К сожалению, мы постоянно встречаем детей, которые отлично тренируются, но боятся, избегают соревнований. Такие дети, совершив на арене ошибку... начинают сами себя наказывать. Ругать. Повторяя то, что делали с ними их родители.

Внутренняя установка спортсмена на перфекционизм плюс гиперответственность нередко закладываются через порядок рождения. Старшие дети обычно несут на себе груз родительских надежд, призваны с точки зрения родителей воплотить то, что не смогли они сами. А вот младшие дети, избежав груза родительских ожиданий, имеют в своем мироощущении более низкое влияние материнской «тревожности», гиперзащиты и гиперопеки. Они привыкли, в отличие от старших, больше рассчитывать на себя. Младшие дети более самостоятельны, независимы — и палитра их приемов достижения успеха обычно богата и разнообразна. Отсутствие излишней заботы и внимания со стороны родителей снимает с детей чрезмерную ответственность за свои действия, дает им способность рисковать в трудные моменты.

У теннисиста Михаила Южного чувство ответственности с детства развито его отцом офицером. В начале финального матча Кубка Дэвиса в Париже с Матье ответственность придавила игрока, Михаил был не похож на самого себя, не делал и половины того, что умел. А еще давили громкоголосые французские трибуны и уверенно игравший, находившийся в лучшей в жизни форме противник. Вот и счет 0:2, и совсем немного до катастрофы.

Однако давление может помочь найти скрытый психологический резерв, особенно у не готовых сдаваться волевым младших детей. Вот пример из того же матча. У Южного незадолго до этого скончался отец. И вот проигрывающему 0:2 по сетам Михаилу старший брат Андрей (так и не ставший сильным игроком) в паузе матча, когда казалось, что все для нашей команды уже кончено, сказал: «Сыграй за папу». Казалось бы, возложил на брата дополнительный груз ответственности за честь фамилии. К счастью для нас, в генах Южного живут благородство и храбрость офицера, его отца. Оттого Мишу этот призыв к самоотверженности во славу памяти магически мобилизовал, он неожиданно для всех, и прежде всего для противника, вдохновился, стал рискованно атаковать — и победил.

1.6. ВНУШАЕМОСТЬ И МАНИПУЛЯЦИИ

Фрейд именно внушаемостью ребенка объяснял, почему роль воспитания в семье так велика в последующей жизни. Характер ребенка, по Фрейду, формируется в семье. Все, что он получает от родителей, он принимает за чистую монету, родители для него — всемогущие боги, породившие его и вершащие его судьбу. Задача детского психолога — стимулировать самостоятельность в делах и решениях, воспитание воли. Ребенок взрослеет, только преодолевая трудности, самостоятельно справляясь с проблемами, беря ответственность (но не вину!) за результат своего труда. И делать это надо своевременно, иначе внушаемость может сохраниться и после детства. Некоторые люди легко внушаемы на протяжении всей жизни — и тогда это становится огромной проблемой. Их как раз и ловят те самые манипуляторы, мошенники.

Для спортсмена повышенная внушаемость — это плохо, просто потому, что на него слишком легко воздействовать и им слишком легко манипулировать. Мы видим массу примеров родителей, находящихся рядом с великовозрастным спортсменом и, подменяя специалистов, определяющих, где и как ему тренироваться и играть, как тратить деньги. Впрочем, тренеру в каких-то ситуациях эта внушаемость ученика даже удобна, такие личности послушны и хорошо тренируются.

Но с тем же успехом спортсменом будет манипулировать и соперник. Потому что если ты не сопротивляешься давлению в жизни, откуда возьмется твердость на спортивной арене? И ты будешь просить сидящую в боксе маму о помощи, словно в детстве, когда разлил суп — и, размазывая слезы, одновременно ждешь от нее наказания — и новой порции еды. Так, увы, можно вести себя не только в пять, а и в тридцать. Зато если ты все-таки вышел из-под опеки имеющих беспрекословное гипнотическое влияние родителей (например, создал свою семью) — то вдруг словно обретаешь новые силы.

Манипуляция в спорте

Манипуляция в спорте — это скрытая попытка управления другим человеком, стремление воспользоваться его психофизиологическими свойствами и ресурсами (здоровьем, временем, состоянием) с целью изменить его восприятие и поведение. Уязвимость манипулируемого определяется незрелостью его психики, личности — а значит, и восприятия мира, самовосприятия. Исходя из этого, согласно Джоржду Саймону, манипулируемый отличается наивностью (не верит в саму возможность манипуляции), низкой уверенностью в себе и высокой

потребностью в получении одобрения окружающих. Иными словами, его личность инфантильна и не вполне самодостаточна, а сам он, как мы указывали выше, весьма внушаем. Именно этими особенностями личности и пользуется манипулятор, предоставляя манипулируемому заведомо ложную информацию. Саймон описывает множество видов манипуляции, однако с нашей точки зрения в спорте наиболее часто используются следующие:

- 1) *ложь* — использование трудно определяемой во время высказывания лжи, когда зачастую правда может открыться впоследствии, когда будет слишком поздно;
- 2) *исполнение роли жертвы («я несчастный»)* — манипулятор изображает себя жертвой обстоятельств или чьего-либо поведения, чтобы добиться жалости, сочувствия или сострадания и таким образом достичь цели;
- 3) *осуждение жертвы* — по сравнению с любыми другими тактиками эта является наиболее мощным средством вынудить жертву быть защищаемой стороной, одновременно маскируя агрессивное намерение манипулятора;
- 4) *запугивание* — манипулятор заставляет жертву выполнять функцию защищаемой стороны, используя прямые или завуалированные (тонкие, косвенные или подразумеваемые) угрозы.

Именно ложная информация является основой любой манипуляции, воздействующий на ментальный и эмоциональный компонент оптимального боевого состояния. Воздействуя на ментальный компонент ОБС, манипулятор стремится контролировать оценку и прогноз развития соревновательной ситуации, а также оценку себя и противника. Результатом являются неверные решения: выбор неадекватной тактики и стратегии, недо- или переоценка своих и чужих возможностей, отвлечение внимания.

Можно вполне четко выделить признаки, указывающие на то, что ваш противник применяет манипулятивное поведение и стремится вызвать контролируемую реакцию оппонента. К ним относятся ряд проявлений регрессии, дереализации и деперсонализации (потери адекватного ощущения себя и реальности), зачастую не осознаваемые самим манипулируемым спортсменом, но хорошо видимые со стороны:

- появление в поведении психических автоматизмов, когда спортсмен словно выпадает из соревнования, повторяя свои действия чисто механически, не осознанно. Сюда же относит-

ся состояние «суженности сознания», когда атлет не реагирует на подсказки тренера и даже объявления судьи;

- ощущение дефицита времени, проявляемое в торопливости, желании побыстрее закончить соревнование;
- неожиданное ухудшение настроения, казалось бы, беспричинные отрицательные или положительные эмоции, спровоцированные противником.

Наиболее часто встречающейся в спортивной практике комбинацией манипуляций является сочетание «лжи» и «исполнение роли жертвы». Манипулятор прямо или косвенно (например, жестами или мимикой) передает сообщение о своей неготовности продолжать соревнование, создавая ложное впечатление того, что соревнование де-факто (но не де-юре!) завершено. Видя сильно усталого, травмированного или больного противника, спортсмен, осознанно или бессознательно, начинает ждать быстрого и победного для себя окончания противоборства. И даже если на уровне сознания он понимает, что здесь что-то не так — все равно подсознание ориентировано в другую сторону, как бы даря надежду на лучшее, простое и легкое. И как он ни пытается себя переубедить, что против него сильный соперник, эти ненужные мысли его отвлекают от собственно противоборства. Так устроена психика человека: мы хотим минимальных энерготрат. А когда этого не происходит, и противник неожиданно начинает сопротивляться в полную силу, — возникает шок.

История спорта переполнена примерами этого вида манипуляций. Наиболее знаменитый описан в книге олимпийского чемпиона, тяжелоатлета Юрия Власова «Себя преодолеть». Соперник Власова Леонид Жаботинский на Олимпиаде в Токио всем своим видом демонстрировал неготовность к борьбе, сорвав обе попытки в толчке. И вдруг, когда Власов расслабился и не взял очередной вес, поднял рекордную штангу. Власов так и не смог пережить этой манипуляции и в итоге ушел из спорта.

Другой пример из практики Олимпийских игр. В командных соревнованиях на трамплине лидировала японская сборная. И вот перед последним прыжком лидера этой команды к нему подошел представитель финской сборной — и досрочно поздравил с победой. Японец сорвал прыжок, а финны победили.

Перед матчем сборных по теннису Белоруссии и России на Кубок Дэвиса пришло сообщение о тяжелой травме лидера белорусов Владимира Волчкова. Равноценной замены ему не было. Перед матчем

соперники россиян много говорили о лечении белоруса, о проблемах с простым перемещением по корту. Каково же было удивление россиян, когда на матче против второго номера российской команды Михаила Южного... вышел здоровый Волчков. Весь матч от этого состояния изумления Южный так и не отошел — и проиграл, потому что попался на эту манипуляцию... Уже потом Михаил объяснял, что, видя травмированного или больного игрока, он ждал быстрого окончания игры. И как бы ни пытался себя переубедить, что против него все еще сильный соперник, эти ненужные мысли еще больше его деморализовали. А когда неожиданно соперник заиграл в полную силу, он испытал шок, зажался.

У некоторых спортсменов такое манипулятивное поведение входит в плоть и кровь, становится тактическим инструментом. И даже если заранее известно, что противник склонен к такому манипулированию, все равно подсознание привычно реагирует благодушным расслаблением на мнимую хромоту и усталость. Поэтому на эти манипуляции всегда будут попадаться.

Еще одной популярной комбинацией манипуляторных приемов является сочетание устрашения, запугивания и обвинений. Это сочетание часто встречается как в индивидуальных видах спорта, особенно в популярных единоборствах (бокс, борьба, теннис и пр.), так и в противостоянии больших команд. Например, известный футбольный тренер Жозе Моуриньо перед матчем часто позволяет себе нелестные высказывания в прессе о наставниках своих оппонентов и стиле игры их команд. Такого рода высказывания и поведение может даже носить характер некой пропаганды, как случилось перед Суперсерией игр хоккеистов НХЛ против сборной СССР в 1972 году.

Наконец, паузы — мощнейшее средство выведения противника из *потокowego* состояния. Об этом будет подробнее дальше.

Манипуляции следует противопоставлять контрманипуляцию. Ее следует готовить исходя из личностных особенностей противника, применяемых им приемов манипулирования. Как правило, наиболее эффективно действует тот же самый вид манипулирования, ранее примененный оппонентом. Вероятно, в данном случае влияет как сам фактор неожиданности (напал не ты, а на тебя), так и четкое понимание происходящего (ведь ты знаешь, как это действует). Вот пример контрманипуляции из личной практики одного из авторов этой книги. Юный Южный вышел на Кубке Кремля против швейцарца Марка Россе и начал его, как говорится, «возить». «Благородный» Марк, чтоб уйти

из-под прессинга и сбить соперника, изобразил дикую боль в спине и взял медицинский тайм-аут. Он должен, по правилам, продолжаться пять минут, а он десять, а то и больше минут лежал на полу. Южный расслабился — и... проиграл.

Через два года они встречаются вновь, снова на Кубке Кремля. Психолог посоветовал Михаилу перед матчем: «Такое нельзя оставить безнаказанно, нельзя позволять управлять собой». Южный в начале первого сета изображает боль, падает. Первое, что делает Россе после того, как Михаилу оказали помощь, кидает укороченный. Вот оно, «благородство» западного джентльмена. Он хотел проверить, есть ли травма. Южный легко добегают и отбивает мяч. Весь матч Россе поносил соперника и упрекал его в неблагодарстве. И это несмотря на то, что Михаил применил именно тот прием, который против него первым использовал сам Марк.

1.7. ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА

Типология личности спортсмена

Исследование личностных особенностей спортсмена имеет большое значение для оптимизации его деятельности и улучшения спортивных результатов. Как отмечает Брайент Дж. Кретти, знание результатов исследования личности может быть использовано следующим образом:

1. — тренер может более эффективно предсказывать поведение спортсмена во время тренировки или в стрессовой ситуации соревнования;
2. — спортсмен может более глубоко понять самого себя, что будет способствовать его более серьезной работе и более успешной эмоциональной адаптации;
3. — показатели определенных черт личности вместе с наблюдением помогут выявить тех спортсменов, эмоциональное состояние которых более уязвимо.

Для изучения личности спортсмена используются, как правило, три подхода: подход, основанный на определении устойчивых черт личности; ситуационный подход; взаимосвязанный подход.

Первый подход основан на предположении, что основные структурные единицы личности — ее характерные особенности, или черты — являются относительно стабильными (Рэймонд Б. Кэттел). Влиянию средовых и ситуационных факторов отводится незначительная роль. Характерные особенности личности определяют модель поведения

человека независимо от обстоятельств или ситуации. По результатам применения личностных тестов в целом можно выделить некоторые черты, наиболее часто встречающиеся у спортсменов: агрессивность, твердость характера, эмоциональная устойчивость и самоконтроль, мотивация достижения, экстраверсия. Особо нужно отметить интеллектуальный уровень, исследование которого входит в отдельные личностные тесты, например, шестнадцатифакторный опросник Р. Кэттелла. Так, было показано, что спортсменов высокого класса отличает высокая способность к абстрактному мышлению, хорошие аналитические способности, высокий уровень интеллектуальных притязаний. По наблюдению многих психологов, спортсмены высокого класса стремятся лучше разобраться в физических, психологических и социальных аспектах своего вида спорта, что, естественно, помогает им совершенствовать свои достижения (Кретти Б.).

Согласно **второму (ситуационному) подходу**, поведение личности определяется, главным образом, ситуацией или окружающей средой. Этот подход основан на теории социального научения, которая объясняет поведение, используя понятия наблюдательного научения (моделирование) и социального подкрепления (обратная связь). Такой подход не позволяет точно прогнозировать поведение спортсмена.

Третий (взаимосвязанный) подход является наиболее оптимальным для прогнозирования поведения, так как он учитывает и ситуацию, и устойчивые черты личности. Следовательно, в спортивной психологии особый интерес представляют концепции личности, которые связывают устойчивые личностные особенности и потребности (мотивы) индивида и динамические, изменяющие поведение и деятельность.

Исходя из общепсихологического представления о трех основных направленностях, или доминирующих побуждениях личности, всех людей можно разделить на направленных на себя (эгоисты), на других (альтруисты) и на задачу, деятельность (фанатики, трудоголики, эксперты). Последних, на основании концепции Майкла Эптера (цит. по Сидоренко Е. В.), по доминирующей направленности в деятельности можно отнести либо к *теликам*, либо *парателикам*.

Телик (человек, находящийся в телическом состоянии) всегда ориентируется на некую существенную *цель*, чувствует высокую потребность ее достижения. Цели телика можно охарактеризовать как существенные, значимые, неизбежные, иногда навязанные (невозможно избежать, необходимо достичь). Если предложить ему выбор: хочется ли ему, чтобы результат уже сейчас был достигнут, или же ему хочется пройти

весь процесс, — он выберет результат сейчас, немедленно. Он стремится поскорее его добиться, завершить деятельность, думая о будущем и четко, реалистично планируя. Стиль выполнения деятельности характеризуется низким возбуждением центральной нервной системы и низкой интенсивностью. Спортсмен с доминирующей телической направленностью целеустремлен, практичен, умеет доводить преимущество до логического конца. В то же время, к примеру, если он теннисист — ему может не хватать игры, вдохновения, порыва, красоты исполнения.

Парателик (человек, находящийся в парателическом состоянии), напротив, ориентируется на процесс деятельности и связанные с этим ощущения. Поэтому цели он предпочитает выбирать себе сам, стремясь избежать навязанных. Зато сама деятельность, ее процесс, доставляющий ему удовольствие здесь и сейчас, он стремится максимально продлить. Живя сегодняшним днем, он предпочитает реагировать спонтанно. Внешнее состояние (поощрение, наказание) имеет для него гораздо меньшее значение, чем внутреннее в ходе деятельности. Поэтому деятельность сопровождается высоким уровнем возбуждения, интенсивностью. Спортсмен с доминирующей парателической направленностью увлечен самим процессом противоборства, доставляющим ему наслаждение. В то же время он не склонен к дисциплине, организации, заигрывается, не всегда умеет реализовывать игровое преимущество, пробуя все новые комбинации и приемы. Красивая игра становится превыше результата.

Наконец, применительно к спортивной деятельности представляет интерес классификация поведенческих реакций в экстремальных, стрессовых условиях, описанная Аркадием Корхом. Автор предлагает подразделить спортсменов на:

- напряженный тип проявляет в них заторможенность, скованность действий;
- избегающий тип отличается пассивностью, стремлением оградить себя от вмешательства в ситуацию, у него доминирует инстинкт самосохранения;
- агрессивно-бесконтрольный тип в экстремальных условиях агрессивен, хаотичен, слабо контролирует свои действия;
- прогрессивный тип улучшает свои показатели в экстремальных условиях.

Фактически данная классификация также отражает вышеописанные стратегии преодоления стресса — избегание, конфронтация, поиск продуктивных решений.

1.3. ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА СПОРТСМЕНА

Под волей мы понимаем выраженное в деятельности и поведении стремление к преодолению внешних препятствий и внутренних барьеров, объективных и субъективных трудностей при выполнении деятельности, до тех пор пока принятое решение и поставленная цель не будут достигнуты. Исходя из этого воля, во-первых, связана с такими качествами целеполагания, как целеустремленность, решимость, самостоятельность, готовность к риску и инициатива. Во-вторых, она включает свойства и качества личности, позволяющие преодолевать внешние помехи и проблемы, а также внутренние потребности, прежде всего биологические, из нижних уровней пирамиды А. Маслоу (такие как еда, отдых, сон, безопасность и порядок) и некоторые социальные (признание близких). К этим качествам преодоления следует отнести энергичность, смелость, активность. Воля не только стимулирует активность человека, направленную на преодоление трудностей, но и тормозит ее проявление, когда это необходимо для достижения цели, с чем связаны свойства выдержки, терпения и самоконтроля. Таким образом, воля связана со специфическими особенностями протекания процессов в ЦНС человека, прежде всего с качествами силы и устойчивости возбуждения. Когда состояние напряжения воли человека проявляется регулярно и достаточно длительно, оно закрепляется и становится волевым свойством или качеством личности.

Так называемая сила воли определяется наличием доминирующей потребности, помноженной на силу нервной системы человека. В начале спортивного пути определяющей для направленности волевых усилий, доминирующей может быть одна из биологических потребностей (например, голод) и потребность в признании близких. В спорте же высших достижений это, как правило, потребность в широком социальном признании («стать лучшим в городе, стране, мире») и/или в выполнении своей миссии, прохождении своего уникального, как говорил тренер Анатолий Тарасов, «фамильного» пути. В том случае, когда у человека в равной мере присутствуют разные потребности, энергетика волевых усилий снижена, они не отличаются последовательностью и длительностью.

Формирование воли — это постоянная проверка себя на «слабо?» или, если угодно, более интеллектуализированное «себя преодолеть», бросая вызов своим, кем-то когда-то установленным пределам. Преодолеть желание отдохнуть, дать слабину, сдаться, рационализировать отказ от цели ради сиюминутных удовольствий или «более значимого».

И оттого чем труднее путь, тем более наглядными должны быть достижения, обратная связь.

При том что совершенствование волевых качеств связано с преодолением помех, как в физической деятельности, так и в ментальной, наиболее просто достигается воспитание воли через повышенную сверхнормативную двигательную активность. Это связано с более простым количественным контролем и, что мы отмечали, наглядностью достигаемого прогресса. Несложно подсчитать количество совершенных на фоне усталости после тренировки рывков — и поставить задачей постепенное его увеличение (или повышение их скорости) в тренировке следующей. Таким образом, с помощью воли наглядно ежедневно расширяя границы своих возможностей, постоянно хоть немного продлевая вектор «ведущая потребность — мотив — усилия — цель». И тем повышая уверенность в себе.

Кроме того, эффективность сознательной борьбы с утомлением можно опосредовать различными физиологическими и биохимическими измерениями, дабы не допустить переутомления и травм. Следует помнить, что избыток волевых усилий, отсутствие оперативной коррекции цели спортсменом и тренером чреваты «зажимом», проявлениями фрустрации, например, неадекватной реакцией на ошибки, снижением настроения, депрессией, ненужным упрямством.

Тренировка ментального компонента контролируется труднее, но поскольку существуют и хорошо разработаны тренинги внимания и памяти, скорости принятия решений, и эти аспекты воли подлежат тренировке, улучшению. При этом особое внимание следует уделять волевым качествам, связанным с принятием решений, — смелости, готовности к риску, а также усиливать самоконтроль выдержку. Именно наличие адекватного, осознанного восприятия себя, своих возможностей (и связанного с этим адекватного же целеполагания), принятие ответственности за свои решения и поступки является свидетельством развитости ментального аспекта волевого компонента.

Уверенность в себе

Об уверенности в себе человек чаще всего вспоминает... при ее существенном снижении. Несмотря на то что на сознательном уровне спортсмен считает себя подготовленным и уверенным в победе, он еще не знает, как именно это произойдет. Перед соревнованием мы продолжаем бесконечно прокручивать в голове возможные сценарии, лихорадочно предотвращаем воображаемый проигрыш — и так до са-

мого события, к которому готовились. Неуверенность проистекает из порожденной неуверенностью надежды на так называемое лучшее. Как только один из воображаемых вариантов развития событий начинает казаться предпочтительным, появляется опасение, что реализуется какой-нибудь другой.

Состояние недостаточной уверенности характеризуется на субъективном уровне в возрастающих при приближении старта тревоге, скованности, вялости, подавленности, внутренней опустошенности, ожидании неудачи. Объективно отмечается плохой сон и вегетативные проявления: сухость во рту, ощущение сдавливания в груди, бледность кожных покровов, учащенный пульс, слабость. И главное — снижение уверенности приводит к уменьшению надежности и качества деятельности, многочисленным техническим ошибкам. Именно поэтому проблема накопления и поддержания психологической уверенности спортсмена — одна из наиболее частых проблем, с которыми приходится иметь дело тренеру и психологу.

Изучавшие проблему неуверенности основоположники поведенческой терапии Эндрю Солтер и его ученик Джозеф Вольпе связывали ее развитие с процессом социального научения, со сформированным наказанием, как правило, в детском и юношеском возрасте страхом не соответствовать требованиям поставленных перед собой задач.

Какие убеждения и установки в ходе социального научения (по Солтеру и Вольпе) мешают формированию уверенности? Во-первых, это вышеописанный перфекционизм — желание всегда быть хорошим, послушным, успешным. Во-вторых, воспитанное все там же, в семье, чувство вины и стыда, публичное унижение в ответ на любой неуспех, малейшую ошибку. Как указывал Э. Солтер, «люди, которые не действуют с уверенностью в себе для защиты своих прав и удовлетворения собственных потребностей и желаний, оставаясь в то же время чувствительными к потребностям других, склонны к ощущению своей беспомощности и даже бесполезности».

Соответственно, уверенность, по их мнению, проявляется в готовности бесстрашно противостоять внешнему давлению, открыто демонстрировать свою жизненную позицию, выражая свои чувства и потребности и двигаясь по пути их реализации. Важно подчеркнуть, что, по мнению социальных психологов, для формирования уверенности в себе важен не только объективный жизненный успех, но и субъективная оценка результатов собственных действий и оценки, которые следуют со стороны значимых людей и себя самого. Эти оценки определяются

личностными установками. Выработанные в процессе подготовки к соревнованию позитивные оценки наличия, «качества» и эффективности собственных навыков и способностей — определяют характерные для уверенного человека решимость, упорство, твердость, настойчивость, смелость в постановке новых целей и определении задач, а также творческую инициативу, с которой человек берется за их выполнение. То есть уверенность определяется субъективной оценкой себя и проблемы, а значит, как доказали успешными ее тренингами Солтер и Вольпе, подлечит регуляции, формированию со стороны психолога.

Уверенность в себе — безусловно, одна из важнейших для спортсмена психологических характеристик, являющихся одновременно и устойчивой чертой личности, и преходящим психофизиологическим состоянием. Непоколебимая мнением окружающих и своими ошибками убежденность в том, что ты достаточно хорош для достижения поставленной цели, является ключевым моментом, определяющим спортивный результат.

Уверенность подразумевает наличие:

1. позитивного опыта — «я это делал, я так могу, есть вероятность»;
2. знаний и умений, как добиться успеха — то есть репертуар средств для достижения цели;
3. правильной, неискаженной, основанной на реалистичном восприятии действительности, а не на чужих мнениях, предубеждениях и предрассудках, «картины мира» и себя в этом мире. Когда точно знаешь, как обстоят дела, бояться становится нечего;
4. мотивации, силы потребности — то есть решимости, настойчивости в реализации плана и готовности рискнуть.

На основе сформированного спортсменом и тренером в процессе тренировок и соревнований убеждения в собственной готовности достичь запланированного результата (знание ответа на вопрос «как?») и убеждение в возможности успеха) создается намерение — четкий план дальнейших действий по совершенствованию с учетом существующих трудностей — для достижения определенной вероятности, которая придет взамен предстартовым страхам. Как указывает известный спортивный психолог Рили Холланд в книге «Непобедимый разум самурая: как воспитать психологическую стойкость»: «Поэтому независимо от детской надежды на лучшее и ядовитое желание легкого пути, часть вашего разума должна беспристрастно и спокойно оценивать ситуацию как бы со стороны. Если вы не расслабитесь и не доверитесь себе и своей

подготовке — не сможете импровизировать или обдуманно реагировать на ситуацию. Когда вы сформируете намерение (а не «не проиграть»), вы это почувствуете. У вас не останется никаких сомнений, все станет ясно. Вы должны почувствовать, что должны просто взять и выполнить намеренное, что действие — простая формальность, повторяющая вашу уверенность. В этом и заключается разница между процессом подготовки и состоянием готовности».

Кроме того, уверенность — понятие, если можно так сказать, «географическое». На внутренней «карте (модели) восприятия окружающего мира» (Ричард Бендлер, Джон Гриндер), сформированной на основе убеждений и восприятия человека, с приобретением жизненного опыта формируется некая имеющая определенные координаты зона условий, в которых человек чувствует себя уверенно, психологически комфортно. Это может быть город, где всегда успешно выступаешь, покрытие спортивной арены, погода (помните, «дождь — спартаковская погода?»). А может — конкретное упражнение спортивного комплекса, например, работа на стрельбище в биатлоне. По словам известного биатлонного специалиста Александра Куделина, знаменитый чемпион Дмитрий Васильев, приходя с лыжни на стрельбище, всегда думал: «Ну уж это — мое, тут я вас всех локтями растолкаю».

Исходно, как мы отмечали, картина мира и себя в нем формируется в семье — и мы ранее описали возможные искажения, которые родители порой в нее вносят. Затем на ту картину начинают накладывать мазки — тренеры, психологи, менеджеры спортсмена. Поэтому одна из первых задач психолога в спорте — найти те места, где вашему подопечному удалось успешно выступить, где он чувствовал себя хорошо, где его поддерживали. Наконец, где ему везло. И *закрепить* это место на его внутренней карте.

Ощущение уверенности связано не только с определением, но и с расширением зоны условий, в которой спортсмен ощущает себя уверенным. Упомянутый А. Куделин рассказывал, что известный своей точной стрельбой биатлонист Волков всегда мысленно прорабатывал возможные неблагоприятные ситуации при стрельбе. «Например, у меня осечка — тогда я перещелкиваю затвор и удаляю патрон. Если и второй раз осечка — дело не в патроне. Я поднимаю руку, и мне меняют винтовку». То есть спортсмен осознанно готовился к трудностям, формируя знание о способах их преодоления. И тем создавал уверенность для нештатных ситуаций, включая их в расширенную зону уверенности, зону определенности успешного поведения.

Особую роль в формировании уверенности играет восприятие информации о результате деятельности, зона достижения успеха (та самая «правильная картина мира и себя в нем» по Бендлеру и Гриндеру). Зона психологической уверенности, как указывают различные авторы (Китаева М. В. и др.), ограничена, с одной стороны, минимальным числом последовательных неудач, после которых спортсмен чувствует неуверенность при выступлении. С другой, верхний порог зоны уверенности определяет максимальное количество выигрышей, после которых развивается страх поражения. Чем меньшим числом определяются эти два порога, тем уже зона уверенности. При этом страх перед очередным выигрышем уменьшается пропорционально уменьшению страха перед проигрышем. Иными словами, атлет должен научиться рассматривать каждое поражение как путь к победе, он должен дать себе право на пробы и ошибки.

Как указывает Марина Китаева, возникает ощущение, что существует некая среднестатистическая норма ошибок, которую «спортсмен считает ... обязанным допустить в конкретном соревновательном цикле (или если угодно — период безошибочной деятельности)». Более того, спортсмен ожидает конкретного момента их совершения. Например, в проведенных экспериментах по стрельбе спортсмены осуществляли серии из пяти выстрелов. Оказалось, что после трех первых выстрелов в десятку зачастую происходил сбой. Увеличение серии до восьми выстрелов отодвигало сбой до пятого-шестого выстрела. Наконец, в сериях «три выстрела — перерыв — три выстрела» практически все выстрелы были точными. Аналогичный пример можно привести в теннисе: в качестве ключевого выделяется седьмой гейм, в котором, по мнению тренеров и спортсменов, и решается судьба сета. То есть в шести предыдущих геймах теннисисты словно обязаны вести равную борьбу, а с седьмого — кто-то вдруг обязательно начинает ошибаться.

Что же в данной периодизации обусловлено объективными факторами (например, накапливающимся утомлением, особенностями внимания и пр.) и что — личностными, субъективными? Индивидуальная установка (по Узнадзе Д. Н.) во многом определяет экспектации (ожидания) атлета — как сознательные, так и подсознательные. В этом случае изменение направленности ожиданий позволит изменить и уровень уверенности спортсмена. Основой ожиданий является прошлый опыт человека, то есть опыт побед и поражений при тех или иных внешних условиях. Соответственно, воспроизведение группы условий или какого-то ключевого условия должно было вызывать у спортсмена аналогичную реакцию по типу «раз я проиграл в прошлый раз, наверное, проиграю и сейчас».

Исходя из этого вторым ключевым элементом методики восстановления уверенности является идеомоторная «проработка» прошлого негативного опыта с изменением неблагоприятного исхода — создание новой «картины мира». В рамках этого подхода задача работающего в команде спортивного психолога — дать атлету доступ к прошлому положительному опыту, «ключам состояния» по Роберту Найдифферу (его специфическим личностным и поведенческим признакам, ощущениям) и идентифицировать соответствующий психологический ресурс. Для этого необходимо, чтобы спортсмен смог достичь с помощью психорегулирующих процедур (суггестия, аутотренинг, медитация и пр.) состояния «суженного сознания», полной концентрации внимания на поиске необходимого образа из прошлого. Только в этом случае переживания прошлого опыта будут достаточно яркими, эмоциональными для того, чтобы затем закрепить их и вызывать по мере надобности.

Уверенность необходимо формировать не только на когнитивном, но и на психофизиологическом уровне. Мы знаем, что уверенному состоянию соответствует определенный психофизиологический паттерн. Он включает «язык тела» (прямая спина, высокий подбородок, открытый взгляд на противника, координированные движения); спокойное, несуетливое поведение. Соответственно, опыт показывает, что воспроизведение, копирование такой модели приведет к повышению уверенности — а значит, последовательности, настойчивости в принятии решений. Именно с формирования правильного телесного поведенческого паттерна, а не с рациональной терапии, как правило, следует начинать формирование уверенности.

К. С. Станиславский был убежден, что для каждой эмоции существует набор физических действий, карта жестов и движений. Выстроенные определенным образом, они помогают актеру, работающему по системе Станиславского, испытать нужную эмоцию. Можно утверждать, что многие подходы к психорегуляции поведения основаны на системе Константина Сергеевича. Ведь атлет, выходящий на арену перед зрителями, по сути дела, тот же актер.

1.9. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ПОВЕДЕНИЯ

Основная роль, которую выполняет наша психика, основана на обеспечении выживания вида. Эмоции же, согласно теории отечественного психофизиолога и психолога П. В. Симонова, высвобождают необходимую в стрессовых ситуациях выживания энергию, способную влиять на эндокринную систему человека и через нее на физиологические

процессы в организме. Их появление, направленность и сила обусловлены степенью несоответствия ожиданий, прогноза — и реальности. Когда происходящее намного лучше ожидаемого — эмоция положительная, когда хуже — отрицательная.

Итак, эмоция по Симонову — это продукт несоответствия происходящего и ожиданий, она зависит от:

- а) количества и вида информации, которой располагает человек;
- б) силы потребности в достижении ожидаемого результата.

Выведенная Симоновым формула величины и направленности эмоций выглядит следующим образом:

Эмоция = $cП$ ($иИ$ — $нИ$),

где:

$cП$ — сила потребности;

$иИ$ — имеющаяся информация;

$нИ$ — необходимая для удовлетворения потребности информация.

Таким образом, отрицательные эмоции возникают из-за недостаточной, неожиданной либо неприятной информации. Положительные эмоции — при достаточной информации (или ее избытке), особенно если она окажется лучше ожидаемого.

Соответственно, если:

$нИ > иИ$ — эмоция отрицательна по своему психологическому смыслу,

а если:

$нИ < иИ$ — соответственно, эмоция положительна.

Если происходит то, что мы ожидали, не важно, приятное или нет, — эмоции слабы. Неожиданный выигрыш порождает бурную радость. А вот если спортсмен поражения не ожидал — испытает спектр переживаний от страха, гнева до отчаяния.

Уровень эмоционального возбуждения, вызванный происходящим в игре событием, неразрывно связан с адекватной оценкой происходящего. С точки зрения теории Симонова, эмоция возникает не сама по себе, а только на основе оценки случившегося события. Соответственно, в рамках теории трансактности восприятия, она зависит от индивидуальных опыта, ценностей и убеждений, а также сенситивности. Для кого-то удар током — трагедия, повод замереть и сдаться, кого-то он подстегнет и заставит сражаться, а кто-то его и не заметит. А результирующая воздействие стимула мобилизация — должна быть именно оптимальной, без излишней расслабленности, но и без запредельного напряжения.

Закономерность такова, что ожидаем мы чаще опасного, нехорошего — того, чего боимся. Таково влияние эволюции, излишне оптимистичных давно съели. Отсюда, кстати, — «самосбывающиеся пророчества» по Роберту Мертону: когда я ожидаю проигрыша — и он случается. В этом случае приходит не сильное отчаяние, а всего лишь слабая печаль. Что куда менее болезненно, именно в этом психологическая выгода такого поведения.

Особо следует обратить внимание на силу потребности. Хотеть чего-то слишком сильно, оказывается, действительно мешает достижению! Вызывающий «неправильную» работу организма избыточный эмоциональный позитив ничуть не лучше сильного негатива, ведь спровоцированные переоценкой значимости события сильные эмоции быстро сжигают «бензин» — и «ехать» дальше не на чем. Метафора правильного использования эмоций — периодически пить из кувшина с волшебным эликсиром, который не должен быть разбит или расплескан до срока, до окончания поединка. Поэтому приходится часто объяснять игрокам, что не может проигранный в середине матча розыгрыш быть решающим, причиной расстроиться, обидеться на всех, сломать ракетку или наорать на судью. Равно как и красиво выигранный мяч — тоже не повод для массированного восторга — с последующей полной демобилизацией. Все решает только последний розыгрыш, последний удар — а до того надо терпеть и верить, не давая преждевременным надеждам и прогнозам овладеть вами.

Поэтому психологу крайне важно знать, настроен ли спортсмен на избегание неудачи или на достижение успеха. Как показывает опыт, потенциальные чемпионы готовы терпеть поражения, ошибки, испытывать не только большие физические нагрузки, но и сильные психологические переживания. А те, кому чемпионские качества не свойственны, эмоционально «гореть» не согласны.

Наконец, тренеру и психологу необходимо понимать, что мешающая самореализации спортсмена избыточная эмоция может быть своевременно «сдута» — так мы спускаем воздух из перекачанного колеса. И тут велика роль тренера и психолога — провоцирующего ситуацию сильной встряской. В соответствии с психотипом ученика.

Некоторые тренеры полагают, что эмоции, переживания спортсмена однозначно негативно влияют на его результаты, поэтому требуют от атлетов избегать эмоционального реагирования. Однако, как указывает П. В. Симонов, с точки зрения физиологии переживаемые эмоции участвуют в необходимой спортсмену для достижения оптимального

боевого состояния активации центральной нервной системы. То есть являются мощным ресурсом мобилизации психофизиологических резервов организма. В соответствии с законом Йеркса-Додсона, максимальной эффективности деятельности соответствует не максимальная, а *оптимальная активация* нервных процессов. То есть для каждой задачи существует *недо- и перевозбуждение*, связанные с неоптимальной, избыточной или недостаточной, мотивацией. Поэтому важно учитывать не только знак, но и силу активирующих эмоций. Слабость эмоционального реагирования приводит к недоиспользованию резервов организма, их избыток — часто приводит к перевозбуждению и последующему эмоциональному выгоранию.

Исходные слабые переживания, прежде всего предстартовая тревога, связанная с непредсказуемостью результата будущего матча (недостаток необходимой для уверенности информации), могут приводить к скованности, замедленности реакций. Влияние более сильной эмоции, страха уже не столь однозначно — и зависит от типа нервной системы игрока (известная реакция убегаю/нападаю — замираю). Страх поражения вполне может запустить мобилизационную готовность исходно спящей центральной нервной системы. Еще большим потенциалом активации обладает комбинация эмоций: злость (т.н. спортивная) плюс радость.

В случае излишнего эмоционального реагирования — спортсмен начинает переключаться с задачи на свои переживания: как отрицательные — страхи, гнев, так и положительные — радость, предвкушение успеха, возможность превзойти соперника, получить награду и пр. Стоит градусу эмоций и сопутствующему уровню возбуждения ЦНС взлететь вверх, покинуть узкую зону оптимума, как «каре́та превращается в тыкву». Гнев на противника, зрителя или арбитра, излишний восторг, эйфория — одинаково плохо влияют на результат, хотя в первом случае эмоция явно негативна, а во втором присутствует пресловутый позитив. Все дело в том, что огонь переживаний в обоих случаях приводит к состоянию перевозбуждения, а в последующем — к эмоциональному выгоранию и опустошенности. Но это еще впереди, а пока избыточный всплеск эмоций вызывает технические погрешности — ведь в результате избыточной активации ЦНС внимание потеряно, а мышцы излишне закрепощены.

1.10. ТИПЫ ЭМОЦИЙ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА СПОРТСМЕНА

В своей знаменитой книге «Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь» американский психолог Пол Экман выделил шесть базовых эмоций: страх, злость, отвращение, удивление, печаль и радость. Смысл

и значение этих переживаний для выполняемой деятельности, достижения успеха до сих пор трактуется по-разному. Увы, есть еще тренеры, которые считают, что атлет должен сохранять в ходе соревнований поведение человека, который ни на что эмоционально не реагирует.

Используя метафору, можно сказать, что эмоции влияют на деятельность, как активирующая присадка к бензину на движение автомобиля. Представьте частую ситуацию, когда у атлета, как принято говорить, в ходе спортивного сражения заканчивается «горючее в бензобаке». Но если вовремя добавить «присадку» эмоций, то можно «проехать» несколько лишних километров. Иными словами, за счет мобилизующих внутренние резервы эмоций — не положительных, как опять-таки ошибочно думают некоторые, а правильных, полезных — можно выйти на пик возможностей, используя скрытый ресурс.

То есть, как показал спортивный психолог Ю. Л. Ханин, есть эмоции — «присадки» полезные, а есть «ядовитые», а не положительные и отрицательные, как принято их разделять вне спорта. Важно знать, какая эмоция безусловно плохая, не помогает выиграть, а какая служит победе. Понятно, что плох страх, плоха грусть. Это все кажется элементарным. Но психологу, тренеру и спортсмену крайне важно осознавать, что с милой улыбкой, с расконцентрирующим весельем, демобилизующим восторгом соревнование не выиграть. Нужен оптимальный уровень мобилизации, а положительные переживания его не дают.

Какие эмоции являются полезными в спорте? Веселая злость — вот лучшее сочетание. Когда тебе весело в бою и ты зол (хуже — на себя, лучше — на противника), но еще не в гневе или ярости, победа достижима. Недаром есть понятие спортивной злости, самой активной, позволяющей наилучшим образом сконцентрировать энергию эмоций.

Например, Наталья Быканова, выступавшая в качестве эксперта в книге Ш. А. Тарпищева «Стресс рождает чемпионов», упоминает: голландец Аарте Хенк в своих исследованиях доказал, что «процесс интенсивного обмена конфликтующими творческими идеями всякий раз сопровождался бурными негативными эмоциями. В его эксперименте участники «мозгового штурма» были разделены на три группы. Каждую до начала эксперимента ввели в определенное эмоциональное состояние. Первую — в злое, вторую — в грустное, третью — в нейтральное. Затем группы собрали вместе и предложили обменяться идеями. Люди из «злой группы» продемонстрировали креативность, которая намного превосходила ее у участников «печальной» и «нейтральной» групп». То есть злость — кратчайший путь к цели, помогает справиться с задачей

быстрее и эффективнее других. Она пусковой элемент копинг-стратегии конфронтации, наилучший эволюционно выработанный способ самомобилизации. Только злость может выжечь страх и сомнения, отключить смятение и помочь обрести крылья для победы.

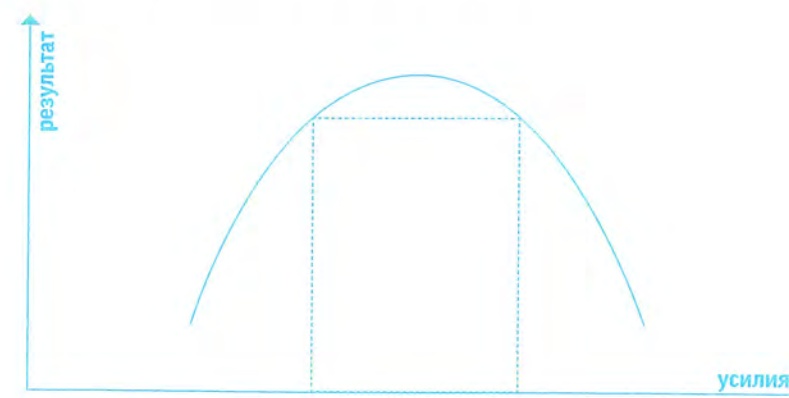


Рис. 3. Уровень активации ЦНС, усилия спортсмена и испытываемые эмоции

А еще сопутствующая злости конфронтация — это эффективный способ психологического давления на противника. Например, поведение выдающейся теннисистки Марии Шараповой в ходе соревнований — это классическое устрашение. Ее позы, походка, крики всегда были похожи на поведение завоевателя, который собирается завладеть противником и ситуацией. Язык тела Шараповой как бы говорил: смотрите, вот пришла королева, хозяйка тенниса.

У нас одним из теннисистов, которые умели побеждать за счет мнимого «помешательства» — был Михаил Южный. Его тренер Борис Собкин часто рассказывал, что Мишу ему в детстве представили как сумасшедшего. Он орал, ругался с судьями, в общем, с трудом справлялся с эмоциями. В историю спорта вошел случай, когда Михаил в ярости разбил до крови себе голову ракеткой в матче с испанцем Николасом Альмагро. «Какой ужас, он совсем с ума сошел» — такова была реакция большинства.

Однако все забыли, что до этого момента Миша проигрывал 4:5 в третьем сете. Был скован, ничего не получалось, шли ошибки. Но после инцидента, когда пошла кровь, он расслабился и заиграл. А вот

испанец, испуганный таким всплеском ярости, — занервничал. И проиграл уже, казалось бы, выигранный матч. Контролируемую ярость Южного всегда умело направлял тренер российской сборной Шамиль Тарпищев (один из авторов данного пособия), используя бойцовские качества и темперамент Михаила.

А все плохое в соревновании начинается... с удивления. Той самой эмоции, которую П. Экман назвал нейтральной — и ошибся! Как только спортсмен начинает проявлять удивление, растерянность — разводить руками, задаваться вопросами — можно сразу прогнозировать: сейчас он проиграет. Когда ты растерян, не понимаешь, что происходит, это начало конца. Задавая сам себе вопросы (например, «что происходит?»), атлет разрушает то малое, что у него было подготовлено внутри для успеха. Он ведь выходил играть с планом, с конкретными задачами. А теперь все подвергнуто сомнению, разрушено, а времени строить новое нет, идет игра.

За растерянностью придут раздражение, гнев — сразу же после удивления. Мол, как же так, я же все делал правильно, я же хороший? Почему мне не создали те условия (покрытие, судья, погода, зрители, противник), которые я планировал? Гнев окончательно сожжет внутреннее «топливо», причем впустую — и руки опустятся. А уже в концовке будет примирение с неудачей — отчаяние, печаль, слезы — и сдача. Поэтому следует со спортсменом говорить не о знаках эмоций, а тех состояниях, которые мобилизуют, и тех, которые разрушают игру. И учить вызывать полезные.

Вывод: знание особенностей функционирования психики под влиянием стресса позволяет тренеру и психологу определить приоритетные области необходимого влияния на конкретную личность в спорте (мотивация, эмоции, способы совладания со стрессом), выработать эффективный план психокоррекционных мероприятий.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ

1. Перечислите типы реакции на стресс.
2. Каковы основные стратегии совладания со стрессом по Р. Лазарусу?
3. В чем смысл закона Йеркса-Додсона применительно к спортивной практике?
4. Каковы компоненты оптимального боевого состояния?
5. Какую роль играют родители в формировании убеждений спортсмена?

6. Что такое манипуляции в спорте?
7. Какие факторы определяют уверенность в себе?
8. Чем определяются волевые качества спортсмена?
9. Как действуют телеки и парателеки?
10. Назовите основные типы эмоций.
11. Как формируются самосбывающиеся пророчества?

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Симонов П. В. Эмоциональный мозг. — М.: Наука, 1981.
2. Психология экстремальных ситуаций: хрестоматия / сост. А. Е. Тарас, К. В. Сельченко. — М.: АСТ; Минск: Харвест, 2002.
3. Найдиффер Р. Психология соревнующегося спортсмена. — М.: Физкультура и спорт, 1979.
4. Загайнов Р. М. Проклятие профессии: бытие и сознание практического психолога. — М.: изд-во «Смысл», 2001.
5. Гиссен Л. Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. — М.: Советский спорт, 2022.
6. Алексеев А. В. Себя преодолеть. — М.: Физкультура и спорт, 2003.
7. Ильин Е. П. Психология спорта. — СПб.: изд-во Питер, 2010.

ГЛАВА 2

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ

2.1. ИСТОЧНИКИ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ ИНФОРМАЦИИ. МЕТОД НАБЛЮДЕНИЯ

*Концепция поведенческого анализа спортсмена
в процессе соревновательной деятельности*

На наш взгляд, проблема с реализацией психологической подготовки спортсмена во многом связана с дефицитом специализированного диагностического инструментария, психологических методов оценки поведения в ходе выполнения именно спортивной деятельности, которые могли бы быть использованы тренерами и психологами команд. С одной стороны, применяемые методы психологического мониторинга (тесты, опросники) в большинстве своем неспецифичны для спорта и разработаны для кабинетных, а не полевых условий. С другой стороны, они, как правило, не отвечают на практические вопросы, которые ставит перед спортсменом и тренером реальная спортивная жизнь: что именно произошло на арене, с чего все началось, как отреагировал на событие спортсмен, к чему это привело в плане спортивного результата? Ведь созданы тесты, как правило, для работы с больными и предлагают в качестве тестового материала достаточно искусственные для спортсменов ситуации. Наконец, многие вопросы тестов предполагают легко вычисляемые спортсменом социально приемлемые ответы (иначе

говоря, ложь), которые и даются в ходе тестирования. А отсюда и отсутствие возможности получить с помощью диагностики решение главной проблемы: как оптимизировать поведение атлета?

Поэтому постепенно ведущим диагностическим инструментом при работе со спортсменами в современных условиях становятся не столько привычные и неспецифические тесты, сколько метод наблюдения профессионала в условиях его деятельности (Волков И. П., Кеннет Боуэрс). Кроме простоты и практичности, такой подход не фиксирует внимания спортсмена на деятельности психолога, а потому не делает его поведение искусственным, наигранным. Наконец, он, в отличие от тестирования, не отвлекает спортсмена от основной деятельности.

Продуктивным является наблюдение как тренировочного процесса, спаррингов, так и соревнований. В обоих случаях наибольший интерес представляет поведение спортсмена в различные ключевые периоды. В зависимости от степени оптимальности индивидуального стиля поведения для выполнения профессиональных задач, психолог в рамках психокоррекционной работы вносит в поведение атлета необходимые изменения. При этом стратегия поведения психолога должна быть предварительно согласована и скоординирована с деятельностью тренера.

Применительно к тренировочному процессу наблюдение включает:

1. *Подготовка к тренировке.* Интерес представляет время прихода на тренировку (заранее, вовремя, с опозданием), внешний вид, настроение, коммуникабельность. Следует отметить, что неоптимальное состояние спортсмена перед тренировкой (плохое настроение, расхлябанность, вялость, перевозбуждение, погруженность в себя) может как прекращаться при выходе на площадку, так и сохраняться и даже усиливаться — и это весьма важно фиксировать.
2. *Собственно тренировочный процесс.* Мы придаем особое значение наблюдению за степенью вовлеченности спортсмена в процесс тренировки, контакту с тренером: вниманию к указаниям наставника, в частности, реакции на его замечания (как позитивные, так и негативные). Наибольшую диагностическую информацию, по Т. Галликсону и Д. Лоеру, несет реакция спортсмена и тренера на успех/неуспех как отдельного действия, так и тренировки в целом, их динамически изменяющаяся самооценка. Для их исследования анализируется как происходящий на арене диалог, так и внутренний монолог (разговор с самим собой), язык

тела. Наконец, изучаются степень концентрации внимания спортсмена, умение сохранять ритм работы. Стойкие паттерны реагирования фиксируются и в дальнейшем подвергаются психологом углубленному анализу.

Мы полагаем, что в ходе тренировочного занятия психолог не должен активно вмешиваться в тренировочный процесс, особенно вербально. Это мешает полноценному контакту учителя и ученика. В то же время его присутствие не должно ограничиваться регистрацией происходящего. Как показывает практика, и спортсмен и тренер периодически нуждаются в ходе интенсивной тренировки (особенно перед важными стартами) в психологической поддержке, позитивном подкреплении со стороны. Как справедливо указывает Р. М. Загайнов, в данном случае психолог должен излучать доброжелательность, уверенность, непременно подкреплять успешные действия тренера и его учеников жестами, мимикой (кивки, улыбка). Соучастие, сопереживание укрепляет контакт в треугольнике «тренер — спортсмен — психолог», делает их сотрудничество более эффективным.

3. *Восстановление после тренировки.* Внимание психолога привлекают умение вынести из проведенной подготовки позитивные, конструктивные выводы, отключиться от негативных переживаний и прогнозов, самостоятельно восстановить оптимальные настроение и активность (снять психологическую компоненту утомления).

Применительно к соревновательному процессу мы фиксируем внимание на тех же ключевых аспектах и стадиях.

1. *Подготовка к соревнованию.* В данном случае мы изучаем более длительный отрезок времени — от вечера перед стартом и до выхода на арену.
2. *Собственно соревнование.* Мы придаем большое значение концентрации спортсмена на процессе соревнования в течение всего его хода, мотивации, самоотдаче, умению мобилизовать в нужный момент дополнительные ресурсы. По-прежнему наибольшую диагностическую информацию несет поведенческая, эмоциональная реакция на успех/неуспех (отдельной попытки и соревнования в целом) как спортсмена, так и тренера. Стойкие паттерны реагирования в условиях соревнования фиксируются отдельно от тренировочных (они связаны с разным уровнем

и типом стресс-факторов) — и в дальнейшем подвергаются психологом, тренером и спортсменом углубленному анализу.

3. *Восстановление после соревнования.* Внимание психолога привлекают умение снять утомление и накопленное напряжение (важно понимать, что и победа отнимает массу психологических резервов!), вынести из результата соревнования позитивные выводы для дальнейшего спортивного прогресса, восстановить необходимые для этого мотивацию, оптимальные настроение и активность.

Наблюдение в ходе соревнования

Особенностью наблюдения в соревновательный период является возможность постоянного сопоставления данных динамического наблюдения и анализа спортивного результата (но не техники или физических усилий — это прерогатива тренера) спортивной деятельности. Например, применительно к теннису, наилучшим образом для этого подходит разработанная А. П. Скородумовой нотация действий теннисиста в ходе партии, позволяющая оценить не только конкретный удар, но и его *психологический контекст* — ситуацию, в которой он нанесен. Для практического психолога в этой системе регистрации важным является не просто число совершенных ударов и сделанных при этом ошибок, а условия, в которых спортсмен исполнял то или иное действие — и его сопутствующее поведение в ходе поединка. Для последующего анализа представляет интерес, принимал ли атлет более или менее агрессивное решение, демонстрировал ли волю и стремление победить, степень психологической значимости розыгрыша и его продолжительность. Например, для тенниса психологически значимыми показателями могут служить процент первой подачи, число невынужденных ошибок в решающем гейме, количество выходов к сетке при ситуации, когда необходимо изменить ход встречи, и т. п. Соответственно, *сопоставление* деятельности в каждый момент соревнования с данными наблюдения за поведением спортсмена между попытками и непосредственно в их ходе является бесценным источником диагностического материала, краеугольным камнем *методологии последующей психологической подготовки атлета*.

Зрители, да и специалисты не всегда обращают внимание на поведение спортсмена в межигровой паузе, промежутке времени между первым активным участием в соревновании — и его последующими действиями (попытками). Да и что особенного в том, как игрок готовится к следующему розыгрышу (попытке) — берет полотенце, выбирает

спортивный инвентарь, двигается, жестикулирует, разговаривает сам с собой? Какое это имеет значение, ведь главное — то само соревнование. Хотя именно в межигровые паузы, которые разрешены правилами и в которых, казалось бы, ничего не происходит, зачастую определяется результат поединка.

В этот короткий отрезок времени реализуются как минимум два, а зачастую и три психологических компонента реагирования на предшествующую ситуацию. Сначала, сразу после попытки, происходит ее субъективная оценка. И она, как мы указывали ранее, может быть связана не столько с прямым смыслом и очевидным значением происходящего, но со скрытым, личностным смыслом события для самого спортсмена (Рис. 4).

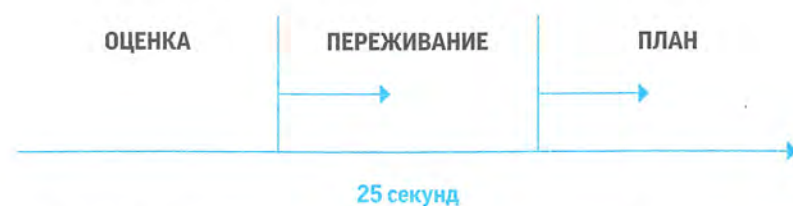


Рис. 4. Психологические процессы в межигровой паузе

Далее, в соответствии с информационной теорией эмоций П. В. Симонова, в зависимости от оценки вероятности случившегося, возникает переживание произошедшего. Напомним, что исходя из этой теории проявление эмоций у спортсмена обусловлено соответствием/несоответствием ожиданий, индивидуальным прогнозом будущего — и результатом данной соревновательной ситуации. И зависит этот прогноз не только от объективной реальности настоящего поединка, но и от убеждений спортсмена, от его взгляда на спортивный мир и себя в нем. Того, насколько, как сказали бы Бендлер и Гриндер, внутренняя «карта» соответствует изменяющейся карте «Территории». Соответственно, чем сильнее для данного атлета потребность в выигрыше в конкретном событии (попытке, гейме, сете, матче), тем сильнее выражена последующая эмоция.

Итак, мы установили, что причина негативных переживаний в ходе матча — в неадекватности оценки атлетом ситуации, обусловленной, прежде всего, его неточными (заниженными либо завышенными) ожиданиями. Например, внешне выглядит странным сильное расстройство спортсмена, уверенно ведущего в счете, после одиночной невынужден-

ной ошибки. Но возможно, для самого игрока, ведущего в счете, речь идет не просто о проигранном розыгрыше, не о не забитом голе, а о несбывшихся надеждах на уверенное завершение, об ускользнувшей из рук гарантированной удаче. В этом случае личное значение события неожиданно становится (со стороны) неоправданно высоким, а его оценка — значимо негативной. Результатом негативного переживания в данном случае может явиться потеря концентрации в следующем розыгрыше. Так возникает порочный круг: ошибка — негативная эмоция на фоне неадекватной оценки — новая ошибка.

Точно так же, неверными исходными установками (экспектациями) объясняется отсутствие радости от хорошо сыгранного розыгрыша (или нескольких), который нравится всем, но самим игроком воспринимается как должное. И в данном случае, поскольку результат соответствует ожиданиям явно завышенным, а не превосходит их — эмоция не возникает. С психологической точки зрения, спортсмен не использует возможность естественного эмоционального подкрепления выигрыша для дальнейшей прибавки в деятельности.

Таким образом, в обоих случаях объяснением не вполне понятных со стороны поведенческих реакций спортсмена является соотношение субъективных экспектаций и объективной реальности, их несоответствие друг другу — с последующей неадекватной их оценкой, определившей результирующую эмоцию. Рассматривая с этой точки зрения переживаемые спортсменом эмоции и их роль в мобилизации ресурсов организма, следует отметить неоднозначное влияние переживаний на спортивный результат.

Стоит подчеркнуть, чем выше сила эмоций и дольше фаза их переживания, тем меньше времени остается на третий, очень значимый компонент межигрового промежутка — планирование дальнейшей деятельности, определение тактики следующего розыгрыша (попытки). Задействованные в анализе ситуации и планировании зоны коры активированы недостаточно, поскольку большая часть головного мозга захвачена волной возбуждения, да и времени на принятие решений мало. Оттого понимание происходящего затруднено, на лице игрока мы видим удивление, появляются характерные всплески руками, недоуменный подъем плеч: «Как же так, все только что было так хорошо?»

Несоответствие происходящего желаемому, недостаток релевантной информации на фоне лихорадочного поиска решений — вызывает перевозбуждение ЦНС. Сначала возникает усиливающееся с каждой ошибкой раздражение, недовольство собой и обстоятельствами. По-

веденчески это может выражаться, например, в самонаказании (удары по ногам, лицу), отбрасывании спортивного инвентаря. Мы слышим громкий обвиняющий монолог (мишенью может стать тренер, судья, инвентарь, сам игрок), брань.

Важным условием возникновения и поддержания избыточных эмоций и поведенческих реакций являются так называемые когнитивные ошибки, ошибки восприятия и интерпретации ситуации (Альберт Эллис, Аарон Бек, Артур Фримен). Психологи знают, что типичными когнитивными ошибками применительно к спортивным ситуациям являются:

1. селективная выборка — для интерпретации используются не все, а лишь субъективно значимые события, например, «один мяч все решил»;
2. свехобобщение — все, всегда, никогда, ни при каких условиях, например, «никогда не получается», «почему всегда»;
3. принцип «все или ничего» — оценки производятся по бинарной системе, «черно-белый» мир, например, «либо сейчас, либо никогда...»;
4. минимизация позитивных событий — доминирующее представление событий с негативной эмоциональной окраской, например, «я все время играю ужасно».

Проще говоря, значение условного фактора (ошибки, помехи — то есть триггера, запускающего дальнейшее реагирование — см. ниже) и вероятность его воспроизводства преувеличиваются. Выйти из этого пике удается крайне редко, и на смену гневу и злости приходит отчаяние — ведь ошибок все больше, нить игры потеряна.

Таким образом, тренировочный процесс не может ограничиваться лишь выработкой технических, физических и тактических навыков, но должен включать отработку победного поведения, приносящих успех поведенческих моделей, а не только, как принято считать, победного менталитета. Именно на основании корреляции деятельности и поведения в условиях соревнований психолог должен принимать решение об эффективности или вредности тех или иных поведенческих паттернов, которые присущи данному человеку. Иными словами, если тот или иной элемент поведения, поведенческая стратегия приводят к проигрышу, они должны быть тщательно проанализированы и, возможно, элиминированы либо трансформированы в ходе последующей психокоррекционной работы. Наоборот, кажущиеся иногда бессмысленными, избыточными модели реагирования (например, подготовительные ритуалы, см. далее) вдруг приобретают смысл и значение, поскольку приводят спортсмена

к успеху. В этом случае задача психолога — выделить, рационализировать, донести до сознания спортсмена и усилить данные паттерны, сделать их применение более регулярным и осмысленным.

2.2. МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА КОПИНГА В ХОДЕ СОРЕВНОВАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ТЕННИСА)

Исследования Чарльза Карвера показывают, что описанные Лазарусом стратегии совладания со стрессом наблюдаются и в спортивной практике. Этот вывод соответствует данным работ канадского ученого Сэмюэля А. Уиттакера, выделившего стратегии поведения, характерные для победителей и проигравших. Поэтому для практической спортивной психологии значение имеет выявление у спортсмена в ходе выполнения им профессиональной деятельности его личного репертуара копинг-стратегий, триггеров-стимулов, провоцирующих их появление, а также проявляемой в спортивном результате эффективности их использования (выиграл — проиграл).

Многолетнее наблюдение за спортсменами сборных команд различных возрастов позволяют сделать вывод о том, что на протяжении карьеры у спортсмена вырабатываются устойчивые индивидуальные способы реагирования на стрессогенные стимулы, которые проявляются в межигровые паузы. Эти стратегии преодоления стресса включают оценку предыдущего розыгрыша, его эмоциональное переживание и выработку плана дальнейшей игры — и оказывают существенное влияние на спортивный результат, определяя исход соревнования. Исходя из этого нами было принято решение о разработке первой версии простого и предельно понятного инструмента для тренеров-практиков и спортивных психологов, с помощью которого можно было бы в короткий срок, прямо на матче, собирать информацию по использованию различных паттернов поведения теннисистов и их влияния на развитие событий.

Таким образом, в основе нашего методического подхода к анализу поведения спортсмена лежат три основополагающих постулата Р. Лазаруса и его последователей:

- 1) Степень стрессогенности ситуации и уровень изменений состояния, поведения и деятельности под ее влиянием определяется не только объективно существующими сложностями, но и субъективной оценкой ситуации конкретной личностью. Именно связанная с убеждениями оценка события — может стать источником подлежащей решению проблемы, переходящей в беду, личную катастрофу.

- 2) Оказавшись под влиянием стресса и испытывая дискомфорт, человек стремится снизить его уровень (совладать) двумя основными способами — путем активного изменения самой ситуации и путем изменения своего отношения к ней.
- 3) Копинг-стратегии также подразделяются на те, которые сопряжены с успешным разрешением проблемы, адаптацией к непростой спортивной ситуации (позитивные) — и с ее избеганием, сохранением или даже эскалацией (негативные).

Вышеописанные эффекты влияния межигрового поведения на число допускаемых ошибок ставят вопрос о необходимости разработки методики объективной регистрации в ходе тренировок и игр поведенческих стратегий теннисиста. Получение такого рода диагностической информации по конкретному спортсмену позволит определить мешающие и способствующие его результатам поведенческие стратегии и в дальнейшем за счет комплекса психолого-педагогических процедур — провести в ходе тренировочного процесса закрепление эффективных поведенческих моделей.

В результате нашей работы создана аналитическая таблица «Бланк для регистрации поведенческих реакций на стресс-факторы и сопутствующих результатов» (см. Приложение 6), ядром которой выступают три параметра: пусковой механизм успешного/ неуспешного действия игрока, его реакции на это событие и, соответственно, итоговый результат.

Первая колонка таблицы позволяет выделять значимые для поведения конкретного спортсмена соревновательные факторы и события. Условно их можно разделить на следующие компоненты: события, связанные с поведением «значимых других» (тех, кто важен для атлета) — прежде всего соперника, судей, зрителей, возможно, присутствующих на стадионе близких (родителей, друзей и пр.). Кроме того, пусковым механизмом поведенческих стратегий, безусловно, являются непосредственно происходящие результативные, технические аспекты соревнования — удачные действия и ошибки. В зависимости от ожиданий спортсмена, его убеждений, его реакция на них может быть более или менее выраженной. Наконец, на поведение спортсмена влияют условия проведения соревнования, температура, влажность, освещенность, ветер. По нашему мнению, описанные три группы факторов практически исчерпывают список факторов, определяющих степень сложности возникающей проблемной ситуации.

Говорить о начале развития стрессогенной ситуации, требующей использования нашей методики, безусловно, позволяет проявление

у спортсмена эмоций (отчаяния, радости, гнева, огорчения, удивления, недоумения), которые, в соответствии с концепцией П. В. Симонова, обусловлены несоответствием ожиданий атлета — и возникшей соревновательной ситуацией. Чем больше выраженность эмоционального реагирования, тем больше значимость происходящего для спортсмена — и тем важнее степень адаптивности использованной им в связи с этим поведенческой стратегии. Все действия спортсмена можно подразделить на усугубление, аггравацию ситуации — (гримасы, позы и жесты, возгласы, действия со спортивным инвентарем), попытки от нее отстраниться (паузы, временный уход с арены, вызов врача и пр.) и стратегии эффективного ее использования — позитивная переоценка происходящего, смена соревновательной тактики, использование саморегуляции, позитивное эмоциональное подкрепление (боевые кличи, жесты и пр.).

Исходя из этого мы разработали простую и понятную методику для тренеров, с помощью которой можно было бы прямо во время матча собирать и анализировать информацию о поведенческих стратегиях теннисистов — и их влиянии на дальнейшее развитие событий. Разработанная нами методика позволяет выявлять у теннисиста устойчивые модели реагирования в межигровых паузах, а также их влияние на последующий результат:

- реакции на сложные ситуации;
- стимулы (триггеры), провоцирующие их появление;
- стратегии совладания со стрессовыми ситуациями;
- их последствия, выраженные в спортивном результате.

Виды триггеров:

- результат предыдущего розыгрыша;
- поведение «значимого другого»;
- судейство;
- помехи от зрителей;
- состояние инвентаря;
- погодные условия.

Невербальные признаки проигрышного поведения (язык тела) — и испытываемые переживания (по С. Уиттакеру):

Негативное поведение включает следующие признаки:

- 1) опущенные плечи, голова вниз (печаль);
- 2) самонаказание, удары по телу (вина);
- 3) горизонтальное качание головой (недовольство);

- 4) наклон вниз, ракетка упирается в корт (страдание);
- 5) ненадлежащее обращение с ракеткой (гнев);
- 6) взгляд на ракетку (поиск причины);
- 7) удар ногой мяча вверх, или же по ракетке (злость).

Особо важное диагностическое значение имеет положение рук:

- 1) открытая ладонь (поиск поддержки);
- 2) руки на поясе (недовольство);
- 3) указующий перст — поиск виноватого;
- 4) поднятые руки, всплеск ими — досада.

Для поддержания оптимального боевого состояния эффективны следующие элементы поведения и позы:

- 1) плечи назад и вверх (уверенность);
- 2) взгляд вверх (надежда);
- 3) ускорение передвижения;
- 4) ракетка за голову на плече (готовность, мобилизация).

Рассматривая последний, третий компонент — оценку эффективности используемых поведенческих стратегий, мы разделили его на положительные и отрицательные последствия дальнейшего розыгрыша/хода игры. При этом, безусловно, наибольший интерес для последующей проработки представляет поведение, повлекшее за собой целую цепь ошибок, либо, наоборот, победных действий. В качестве положительных последствий можно рассматривать соревновательные действия и события, приводящие к победе в соревновании. В данной работе мы рассматриваем использование таблицы на основе тенниса, где таковыми являются — активные результативные действия (виннеры), подачи навывлет, выигрыш подачи соперника, выигранные геймы и сеты. В свою очередь, к негативным последствиям в теннисе относятся невынужденные ошибки, проигрыш своей подачи, двойные ошибки, получение предупреждения или дисквалификация. По результатам игры желательно также выяснять, что чувствовал спортсмен в конкретных ситуациях, сопоставлять полученные данные с данными наблюдений.

Заполнение таблицы «Бланк для регистрации поведенческих реакций на стресс-факторы и сопутствующих результатов» в ходе соревнования позволяет тренеру и психологу выстроить причинно-следственную цепочку: соревновательное событие — избранная атлетом поведенческая стратегия — спортивный результат (эффективность) ее применения.

Таким образом, методика позволяет судить о наличии у спортсмена устойчивых стратегий поведения в стрессовых ситуациях, их типе и репертуаре, а также о степени адаптивности его поведения при возникновении проблем.

Для использования разработанной нами таблицы тренеру и психологу предлагается прибегнуть к простому алгоритму ее заполнения:

1. Выделить игровое событие, вызвавшее в дальнейшем поведение игрока, послужившее триггером для последующей цепи *успешных/ошибочных действий* спортсмена, — и отметить его в соответствующем столбце.
2. Проследить последовавшую в ответ на событие поведенческую *реакцию спортсмена в соответствии с разработанной классификацией* (жесты/эмоции игрока; разговоры/возгласы и действия с ракеткой; способы отстраниться от ситуации; манипуляции) и отметить ее в соответствующем столбце.
3. Отметить в таблице, к какому техническому *результату* (положительному или отрицательному) данная поведенческая реакция привела.
4. Провести в последующем с игроком анализ *игровой ситуации с целью закрепления позитивного и пресечения негативного поведения, влияющих на исполнение технических элементов, состояние игрока и исход соревнования*.

Предполагается, что данный инструмент облегчит тренерам процесс анализа матчей с психологической точки зрения, будет способствовать привлечению внимания к ключевым психологическим аспектам игры, поможет выявить различные положительные и отрицательные аспекты игры теннисистов, которые до этого просто не замечались и не подвергались количественному анализу. Наконец, главное заключается в возможности с помощью полученной диагностической информации осуществлять коррекцию негативных поведенческих стратегий и закреплять стратегии эффективные. Совместная работа с полученными данными тренера, спортсмена и психолога становится в результате более практической, предметной, непосредственно связанной с соревновательной деятельностью.

При этом методика не является закрытой системой, и в случае, если тренеру необходимы какие-либо отсутствующие параметры, он может добавить их в таблицу и наблюдать за различными индивидуальными психологическими и поведенческими аспектами игры своего игрока, используя свой внутренний психологический язык, классификацию

событий и поведенческих актов. Как было сказано ранее, это лишь один из возможных способов фиксации ключевых моментов матча, которые могли отразиться на психоэмоциональном фоне спортсмена, а также повлиять на ход его выступления.

2.3. МЕТОДОЛОГИЯ СОЗДАНИЯ ОПТИМАЛЬНОГО БОЕВОГО СОСТОЯНИЯ (ОБС)

Если поведение спортсмена в ходе соревнования может быть сведено в спортивной психологии к поведенческому реагированию на стресс, то задачей психолога является формирование у него психологической устойчивости, которую Большой психологический словарь под редакцией Б. Г. Мещерякова и В. П. Зинченко определяет как «способность человека посредством саморегуляции и самоуправления противостоять отрицательным факторам внешней среды (в т. ч. экстремальным), сохраняя продуктивность деятельности и не нанося ущерба своему здоровью». В этом определении ключевая роль отводится использованию методов саморегуляции управления в формировании неких «модельных характеристик» психики, обеспечивающих продуктивность спортивной деятельности.

Такой моделью принято считать оптимальное боевое состояние (ОБС) по Алексееву А. В. — «совокупность физических, эмоциональных и мыслительных качеств, обеспечивающих наивысший результат деятельности». Соответственно целью тренера и психолога, работающих в рамках предложенного Алексеевым подхода, является формирование трех компонентов ОБС: ментального, эмоционального и физического.

Такого состояния, которое обеспечит максимальную реализацию созданного природой и заложенного в ходе длительных упорных тренировок спортивного потенциала атлета. Будучи глубоко индивидуальным, это состояние тем не менее имеет определенные общие черты, отличительные особенности каждого из компонентов ОБС.

Ментальный компонент ОБС напрямую связан с правильным целеполаганием, наличием образа спортивного выступления в его оптимальном варианте, а также планированием. Оптимальность ментального компонента ОБС обеспечивается достижением такого состояния сознания, которое в боевых искусствах называется одноточечным, нерефлексивным, с доминированием наглядно-образного и наглядно-действенного видов мышления над абстрактно-логическим. В этом случае возможно быстрое принятие решений, полный контроль себя и своих действий в возникающих ситуациях, отстройка от помех.

Построение ментального компонента ОБС включает следующие задачи:

- формирование у атлета осознанности — ментального контроля своих действий и психофизиологического состояния в каждый момент времени;
- правильная постановка тренером и спортсменом цели работы и планов по ее достижению;
- создание у спортсмена устойчивого образа успешного выступления и оптимального поведения в соревнованиях — залога воспроизводства ОБС в реальных условиях (в том числе методом идеомоторной тренировки);
- обучение техникам концентрации внимания, отстройки от ментальных помех — прогнозов, оценок и воспоминаний;
- коррекция убеждений, исправление когнитивных ошибок восприятия мира и себя в нем;
- превращение спонтанных неконтролируемых поведенческих реакций в осознанные эффективные стратегии совладания со стрессом, создание ритуалов как форм оптимального структурированного поведения, способствующего мобилизации и снятию излишнего психического напряжения.

Эмоциональный компонент ОБС связан с контролем и управлением переживаниями.

Он обеспечивается активным самоуправлением своим эмоциональным состоянием, поддержанием оптимального уровня активации, способностью использовать эмоции для активизации психофизиологических ресурсов организма. Формирование эмоционального компонента предполагает:

- обучение спортсмена техникам управления неблагоприятными эмоциями, вызывающими выгорание, с использованием техник произвольной саморегуляции;
- обеспечение в тренировочном и соревновательном процессе возникновения у атлета активирующих эмоций средней силы за счет создания ситуации вызова, условной фрустрированности потребности победы с возникновением активирующей, концентрирующей на задаче достижения спортивной злости;

Физический компонент ОБС тесно связан с ментальным и эмоциональным. В основе работы психолога должно лежать понимание возможности воздействия на мозг и душу — через тело. Термин психогимнастика, вошедший в практику психотерапии, как нельзя лучше

передает смысл этой взаимосвязи и диктует необходимость использовать телесную терапию для формирования ОБС.

Построение физического компонента ОБС предполагает:

- научение техникам ресурсных состояний, позволяющих активизировать скрытые психофизиологические резервы организма, обеспечить свежесть и профилактику развития утомления;
- обучение техникам произвольного управления мышцами (например, прогрессивно-мышечной релаксации);
- обучение спортсмена техникам психической реабилитации (см. вводный психорегулирующий комплекс) на основе ауто-тренинга, дыхательной гимнастики, прогрессивной мышечной релаксации;
- проведение психологом мероприятий по психофизиологической реабилитации, участие в проводимых врачами и физиотерапевтами лечебно-восстановительных мероприятиях (боль, болезни).

Ментальные компоненты ОБС

Осознанность

Фундаментом ментального компонента ОБС является осознанность своего поведения. Увы, это качество дается всем нам с трудом. На протяжении всей быстротечной жизни мы формируем автоматизмы, пытаемся сэкономить время для чего-то более значимого. Поведение автоматизированное, стереотипное экономит силы и время, адекватно воспринимается окружающим социумом. Отсюда распространенность автоматического поведения, поведения, которое происходит без воли и контроля самого человека. На фоне ситуативных, случайных автоматизмов поведения (например, когда мы машинально едим, не чувствуя вкуса пищи) развиваются системные автоматизмы реагирования на стимулы. А это уже серьезная психологическая проблема, поскольку речь в этом случае идет об устойчивых и далеко не всегда эффективных моделях поведения — неконтролируемых решениях, эмоциях, ощущениях. Но если мы не осознаем свое поведение, то и исправить его не можем.

Кроме того, автоматизм приводит к тому, что действия и мыслительный процесс рассинхронизируются, происходят словно в разных временных потоках. Для осуществления оценки человек вынужден обращаться в прошлое, для формирования прогноза — в будущее. А настоящее, тот единственный реальный миг жития, проходит на фоне

отсутствия сознательного восприятия, контроля. Отсюда удивленное лицо спортсмена при описании ему его поведения. Он просто не помнит, как себя вел, что делал, возникает феномен «выпадения из реальности». Реальность была непрерывной — и вдруг куда-то исчезла... А в это время противник его обгонял, набирал очки. Речь уже идет о потере не только самообладания, но и самоощущения.

Поэтому первое, на что психолог должен обратить внимание спортсмена, это автоматизмы, типичные реакции на стрессоры. Как говорил буддийский монах из притчи: «Когда я ем — я только ем. Когда сплю — только сплю. Когда гуляю — только гуляю. А ты, когда ешь, болтаешь. Когда спишь — видишь сны. Когда гуляешь — крутишь головой во все стороны. Как тогда ты можешь ощутить вкус еды, почувствовать дорогу?»

Осознанность — восприятие и контроль бытия здесь и сейчас — предполагает:

- полное понимание значимого происходящего — нет удивления;
- точное ощущение себя и своего противника — когда нет иллюзий;
- действия согласно разумному плану — когда нет суеты и хаоса;
- полное погружение в процесс, конкретные действия — когда нет отвлечений.

Она характеризуется тем, что разум не ведет внутреннего монолога, сориентирован не в прошлое либо будущее, а на «здесь и сейчас».

Для обучения осознанности фактически необходимо осуществить путешествие во времени, вернув атлета в актуальные переживания — запахи, звуки, ощущения тела. Обычно легче всего дается атлетам проприоцепция, ощущения в теле. Для этого наилучшим образом подходит упражнение Н. В. Цзена и Ю. В. Пахомова «Гамма», когда атлета просят сконцентрировать внимание на кончике указательного пальца левой руки — и почувствовать ритмичную пульсацию. В данном случае целью является научение отстройке от внешних стимулов-раздражителей и «погружение в себя». Очевидно, что пульсацию в пальце мы обычно чувствуем, когда его прищемим — и он начинает неприятно пульсировать. В обычных условиях мы даже биения сердца не ощущаем, не то что слабое биение крови в тонком сосуде!

Для того чтобы его почувствовать, человек вынужден отстроиться от помех, как бы сузить свое внимание, сфокусировав его на маленьком участке тела. Только в этом случае удастся выполнить задание. Далее

следует обучение медленному переключению по-прежнему узкого фокуса внимания — например, найти птицу, спрятавшуюся на ветвях дерева. Затем мы учим постепенно расширять фокус внимания, не теряя значимых элементов исходной картинке. Иными словами, произвольно управлять вниманием, сознательно выделяя те или иные объекты.

Так приходит понимание двух основных свойств внимания: его выборочности — способности выделять, отбирать одни и скрывать другие объекты и его произвольности — возможности делать это осознанно, контролировать свое восприятие. Именно эти свойства имел в виду великий тренер Анатолий Тарасов, когда говорил: «Защитник должен одновременно видеть партнеров и соперников, а еще блондинку в пятом секторе, пятом ряду, на пятом месте». Действительно, профессионала от любителя отличает прежде всего умение точно и четко «себя чувствовать» — и на этой основе регулировать тренировочные и соревновательные нагрузки.

Выработав навык контроля и управления ощущениями, можно (и нужно) создать модель желаемого будущего: мысленно прожить день завтрашний именно так, как это запланировано тренером, психологом и самим спортсменом. При этом крайне важно точно вписать эту модель в реальность, включив в воображаемый образ максимально большое число настоящих деталей (амуниция, стадион, соперники, партнеры, ход соревнования, его звуки, ощущения от битвы).

Вторым аспектом ментального компонента является ориентация на полное погружение атлета в процесс, технику и гармонию движений. Результат (и связанные с ним оценка и прогноз, ответственность за его достижение), таким образом, уходит на задний план, достигается за счет заранее отработанных технических приемов и их различных сочетаний.

Третьим аспектом ментального компонента является адекватная картина внешнего мира (когниций и убеждений), а также широкий набор стратегий поведения в нем. Коррекция картины мировосприятия и расширение спектра поведенческих копингов — одна из основных задач спортивного психолога.

Четвертым аспектом ментального компонента является формирование системы психологических рутин, или ритуалов — определенных последовательностей действий, запускающих заложенную тренировками программу — условно-рефлекторный цикл потребного поведения. Ритуалы тормозят восприятие побочных явлений и объектов, фокусируя внимание исключительно на основной деятельности, таким образом подкрепляя состояние «здесь и сейчас». Чтобы создать ритуал, формируется

цепочка определенных, специфичных для данного атлета действий — и на сознательном уровне проводится их связывание с успешным событием в карьере. Более подробно о методологии создания ритуалов см. ниже.

Формируя новый поведенческий паттерн, ритуал, тренер и психолог не обязательно должны радикально разрушать уже выработанные стереотипы поведения. В соответствии с принципами, заложенными еще Милтоном Эриксоном, психотерапевты Брайан Кейд и Вильям О'Хэнлон предлагают для модификации проблемного поведения удалять либо добавлять новые звенья в цепочку условных рефлексов, не элиминируя поведенческий паттерн полностью. И действительно, неоднократно приходилось видеть, как добавленная в межигровой паттерн небольшая операционная вставка (например, затягивание шнурков, имеющее символический смысл повышения собранности) позволяла увеличить паузу, изменить тайминг процесса — для более полного эмоционального реагирования и оптимизации перехода к настройке на новый розыгрыш. Новая цепочка действий приобретала новый психологический смысл, что меняло результат.

Однако мало сформировать и зафиксировать ментальный компонент ОБС спортсмена, нужно еще проверить его эффективность в боевых условиях, убедиться и убедить спортсмена, что оно работает. Для этого производится еще одно «путешествие во времени»: в прошлом спортсмена находится тяжелая психотравмирующая ситуация (поражение) и осуществляется его повторное проживание, но с новым поведенческим ресурсом. Мы как бы даем атлету средство реконструировать (изменить) прошлое на новом уровне, разрешить проблемную ситуацию благополучно, победно. Если найденный ресурс работает, прошлая психотравмирующая ситуация будет разрешена в его пользу. Кроме того, появляется стимул воспроизведения ресурсного состояния в условиях соревнования.

Внимание и помехоустойчивость

Ключевое значение в обеспечении высокого уровня психической работоспособности спортсмена играют восприятие — отражение зрительными, слуховыми, тактильными, двигательными, вкусовыми, обонятельными и внутренними (проприо-) рецепторами приходящей извне информации и связанные с ним когнитивные (познавательные) функции (память, мышление и внимание). Формирование анализаторами нервной системы адекватного, динамически изменяющегося перцептивного образа, его соотнесения с эталоном и принятие решения определяют адекватность

последующего моторного ответа. Соответственно важнейшие свойства анализаторов — адаптивность (изменение диапазона чувствительности в соответствии с условиями работы анализатора) и избирательность (способность из множества одновременно действующих раздражителей выделять наиболее значимые). Связанные с этим качества внимания и мышления определяют профессиональную успешность атлета.

Тренировка собственно рецепторов, повышение их чувствительности возможна весьма в незначительной степени, так как их свойства (острота зрения, слуха и пр.) закладываются генетически. Поэтому наиболее часто тренеру и спортсмену приходится сталкиваться с проблемой оптимизации внимания и принятия решений. Среди функций внимания выделяют переключение, объем (распределение) и устойчивость (концентрацию). Переключение помогает быстро и точно переходить от одних объектов к другим, распределение внимания на несколько объектов (например, движущихся — мяч и противника) позволяет одновременно реагировать на несколько внешних стимулов. Наконец, устойчивость позволяет сфокусироваться на конкретных объектах в течение длительного времени.

К сожалению, в ходе тренировок и соревнований часто отмечаются жалобы на потерю концентрации (внимания), сужение объема внимания (теннисист бьет, не видя положения соперника), что приводит к искажениям в восприятии ситуации. Данные феномены объясняются не только естественным утомлением рецепторов в ходе длительного состязания, но и постоянно присутствующим (особенно в условиях соревнований) потоком внешних и внутренних помех. К внешним помехам относятся посторонние, идущие, как правило, извне корта зрительные, слуховые и другие стимулы, отвлекающие внимание спортсмена от сосредоточения на деятельности. К таковым следует отнести как объективные факторы внешней среды — шум трибун, освещенность корта, погодные условия (ветер, жара и пр.), так и субъективные, в частности, присутствующих на трибунах значимых для спортсмена личностей (тренер, родители, близкие), чьи мимика и жесты, возгласы на протяжении жизни приобрели для него повышенный смысл. Следует отметить, что воздействие объективных и субъективных факторов не ограничивается исключительно сознанием спортсмена, а пороговая величина стимула при обостренных условиях противоборства чувствах существенно снижается. В результате, казалось бы, малозначимый, слабый стимул может привести к существенной потере концентрации.

Приведем пример эффективного отстранения от помех. Перед матчем Марии Шараповой против Шахар Пеер на Кубок Федерации в Израиле

за спиной российской теннисистки на трибуну взгромоздили здоровущий барабан. Барабанный грохот бьет не только по нервам — ударная волна способна свалить с ног. Предполагалось, что громовые раскаты, направленные в спину с близкого расстояния, способны пробить даже самую толстую кожу и деморализовать игрока. Однако Мария поймала ритм инструмента и в такт ему стала похлопывать себя по бедру перед каждым приемом подачи соперницы. Инструмент, призванный разрушить игру, стал метрономом, помогавшим сосредоточиться на приеме подачи соперницы. Уметь использовать агрессию, направленную против тебя, себе во благо — признак неординарного мышления, идеального отстранения от помех.

Планирование

Четкое планирование с неременной постановкой целей придает смысл каждому текущему действию, включая его во временной контур желанного будущего: «Делаю это сегодня, потому что это позволит достичь цели завтра (через неделю, месяц, год)». Поэтому от того, насколько реалистична, позитивна и приближена к пределу возможностей спортсмена дальняя цель, зависит правильность направления работы спортивной команды и устойчивость мотивации на выполнение каждодневных задач.

Правильная постановка цели требует соблюдения ряда принципов.

Во-первых, цель должна ориентировать тренера и спортсмена на то, что именно нужно делать, а не на то, что делать не надо, чего следовало бы избегать — то есть она должна быть позитивной.

Во-вторых, цель должна способствовать полному самораскрытию, реализации всех возможностей, заложенных в атлете.

В-третьих, цель должна быть направлена на конкретное, устойчивое улучшение деятельности в ходе совместной работы.

Кроме того, цель должна быть динамической, привязанной к конкретному периоду времени, а процесс ее достижения разбит на определенные этапы со сроками их выполнения — таким образом, формируется вектор «мотив — цель».

К типичным ошибкам при постановке цели относятся следующие:

- 1) цель отражает не качество деятельности спортсмена и тренера, а независящий от них результат конкретного противоборства с противником. Еще более неправомерно основывать цель на лучшем, единичном спортивном результате, который может не отражать реальные возможности спортсмена, быть случайным;

- 2) цель не отвечает потребностям самого спортсмена, отражает не объективную реальность, а некое частное субъективное мнение со стороны, так называемый социальный заказ (родителей, Федерации, общества) — или определена сравнением спортсмена с другими;
- 3) цель занижена, не отвечает потенциалу спортсмена. В этом случае даже локальные успехи не приведут к полной мобилизации психофизиологических ресурсов как в тренировках, так и на соревнованиях, а показанный результат не вызовет полного удовлетворения;
- 4) цель завышена, слишком много целей (надо совершенствовать все). Это неизбежно приводит к психофизиологической перегрузке, постоянной капризности, конфликтной напряженности в контуре спортсмен — тренер или мощному эмоциональному взрыву — и дальнейшей апатии.
- 5) цель нечеткая, субъективная мешает оценить прогресс, не обеспечивает ориентиры для каждодневного труда на пределе сил.

Направленность на процесс

Постановка спортивной цели в вышеописанном дихотомическом стиле «победа или смерть», вопреки предубеждениям, создает субъективно избыточную важность, сверхценность желания. Которая, в свою очередь, вызывает огромное нервное напряжение, раздражение (почему я, такой хороший, не получил того, что хотел?) и скованность от страха сделать следующий шаг. Но главное, избыточное желание мешает поиску путей решения проблемы и путей достижения результата, построению планов. Когда в сознании доминирующее положение занимает забота о результате (что), она вытесняет представление о том, как его достичь. Поэтому одним из ключевых условий проведения идеомоторной тренировки (см. ниже) является избегание в ходе визуализации сложного навыка — мысли о результате. Например, когда биатлонист на Олимпиаде перед последним, приносящим победу выстрелом думает, что ему необходимо закрыть мишень, эта мысль замещает необходимые для точного выстрела представления о технических элементах, без выполнения которых попасть в цель просто невозможно.

Однако если удастся «отпустить» это избыточное желание — перед спортсменом вдруг открываются перспективы. Отпустить желание победы — это значит не дать преобразоваться энергии желания в негативную.

То есть не начать отчаянно чего-то хотеть. Или прекратить отчаянно хотеть, пока игра еще не закончена. Это об эмоциональном состоянии бойца, который, отдав борьбе все силы, принимает скорое поражение как неизбежность и вдруг, сняв с себя ответственность за результат, на волне новой эмоции отчаянно выбирает самый рискованный ход. Все по З. Фрейду, который сказал: «Ощущение безнадежности — эффективный способ снять тревогу».

В ходе соревнования отчаянная решимость, как и злость, способна отключить осторожность, снять тревогу — и тем открыть дорогу свободе движений и решений. Игрок, прижатый к стенке надвигающимся поражением, принимает его, успокаивается и отдается воле судьбы. Освобожденное подсознание использует свой единственный, последний патрон. Спортсмен выбирает риск, идет ва-банк. Не всегда удастся поразить цель, но, только рискуя, можно в этот критический момент изменить ход событий. Когда вы разгромили противника со счетом 6:0 в теннисе, вы вполне можете ожидать, что в следующем сете он бросится на вас. Потому что ему уже нечего терять, он успокоился — и просто стремится «подороже продать свою игру».

Довести ситуацию до отчаянной и победить, когда другие падают на спину и воют — это очень по-русски. Примеров тьма, далеко не только победа Южного в финале Кубка Дэвиса в кипящем Париже, после 0:2 и разбитых ударом ноги ракеток (осталась только одна!). Или Андрей Рублев, который объяснил свой прогресс в сезоне 2020 тем, что научился отпускать результат, не прекращая борьбы.

Когда до поражения остается одно очко, один вздох, одно движение, происходит непонятное — соперник это очко взять не может. Не потому что делает невынужденную ошибку или получает травму, а потому что на другой стороне корта происходит преобразование: прижатый к стенке игрок обретает смелость на грани безрассудства.

Вот яркий пример из не раз упомянутой здесь книги Ш. А. Тарпищева «Стресс рождает чемпионов»: «В сентябре 2009 года в Токио Вера Дувина играла против Катерины Бондаренко и пролетала 1:6, 1:5 и 0:40 в решающем гейме, что называется, без вариантов. При счете 1:5 махнула на себя рукой — проиграю так проиграю. Как только ответственность за результат спала, Вера отпустило.

В этом матче Вере выпало пережить «американские горки» эмоций: от желания избежать ошибки, через освободительное отчаяние — до свободной и рискованной игры. Лишь в шаге от поражения к Вере пришла свобода действий. Она решила, что матч ей уже не выиграть, и приняла поражение как данность. Результат потерял свою ценность. Из эмоций

осталась лишь дарующее свободу отчаяние, которое оттолкнуло все беспокойные мысли. Подсознание в этот момент выбрало огромный риск как последний аккорд.

Общение тренера (психолога) и спортсмена как основной инструмент воздействия

Основное воздействие специалиста (тренера, психолога) на спортсмена реализуется через общение. Исходя из этого знание закономерностей, законов, приемов общения является основой этих профессий.

Принципы эффективного общения специалиста со спортсменом включают следующие положения:

- ориентацию на нужды оппонента — главное, обеспечить ему все необходимые условия для достижения результата;
- сохранение спокойствия — желания и переживания специалиста значения в данный момент не имеют;
- конгруэнтность — способность специалиста настроиться на стиль общения партнера;
- целостность — способность охранять единую модель коммуникации на протяжении беседы, плавно переходить от роли слушателя к роли говорящего;
- комплексность — одновременное воздействие на все виды анализаторов партнера. Имеют значение не только голос (интонация, громкость), но и поза, жесты, касания.

Основные задачи общения специалиста со спортсменом

1. Научиться общаться с человеком так, чтобы ему было удобно вас слушать, чтобы ваши слова совпадали с его внутренним опытом — присоединение и ведение. Ведение предполагает управление общением. Присоединение предполагает копирование собеседника и включает:

- присоединение к позе;
- присоединение к дыханию. Важно говорить в ритме выдыхания собеседника;
- присоединение к жестикуляции. Можно не копировать, а лишь отражать общее направление и ритм жестов собеседника.

2. Отрегулировать эмоциональный компонент общения (ОБС) — снизить эмоциональный накал (Э):

- дать игроку/тренеру выплеснуть вовне накопившийся негативный эмоциональный заряд, принять его на себя.

Решая задачи устранения накопившихся эмоций, нужно снижать субъективную значимость конкретного результата деятельности. Этого можно достичь:

- путем переноса значимости события в прошлое (ты уже все доказал) или будущее (без поражений нет значимых побед);
- уменьшением значимости конкретной ошибки — путем представления ее как ступени к совершенствованию.

3. Полностью принять информацию от спортсмена. При этом необходимо учитывать возможные трудности интерпретации. Как указывают Бендлер и Гриндер, каждый человек обладает своей собственной, основанной на его восприятии, индивидуальной картой (моделью) мира. Именно ориентируясь на определенные воспитателем ориентиры, особенности восприятия подопечным себя, соперника и ситуации, можно понять, что на самом деле думает и чувствует спортсмен.

4. Отрегулировать ролевой компонент общения, то есть надо:

- оказать моральную поддержку — одобрить в целом усилия игрока, даже если специалист не считает все действия спортсмена правильными;
- разделить ответственность за результат — взять на себя всю полноту ответственности за будущий результат при точном выполнении вашей инструкции;
- уменьшить психологическое давление извне (от близких, родственников, друзей).

5. Скорректировать поведение и деятельность — дать четкие и короткие процессуальные инструкции. То есть рассказать не только что, но и как сделать! Примером четких процессуальных инструкций является рекомендация, данная в перерыве игры тренером Тарпищевым теннисисту Вадиму Борисову: «Поддай уходящую и иди к сетке!» Игрок, отставая в счете, ожидал услышать общие рассуждения и был готов их опровергать. Получив же простую и явно исполнимую инструкцию — четко и уверенно выполнил ее. И победил.

6. Поднять боевой дух — подбодрить, зажечь игрока на продолжение борьбы. Для поднятия боевого духа в общении со спортсменом предлагается активно использовать следующие средства психологического воздействия:

- бросить вызов, разозлить подопечного;
- использовать мотивирующие девизы (ранее отработанные или новые);
- передать свой эмоциональный заряд.

Передача данных должна вестись в ведущей модальности слушателя — визуальной (в основном, мужчины), аудиальной (в основном, женщины) или кинестетической (особенно важна при коррекции технического аспекта исполнения). Например, когда я говорю «Смотрите-ка!», это значит, что я не просто предлагаю вам что-то рассмотреть, сконструировав для этого свою внутреннюю «картинку»; это значит, что я такую «картинку» сконструировал — и буду реагировать полноценно только на «визуальные» аргументы. Поэтому информацию надо передавать не на той волне (модальности), на которой удобно передавать, а на той, на которой удобно воспринимать.

Требования к содержанию сообщения включают следующие принципы:

1. краткость — понимание ограниченности возможностей по принятию информации в ходе игры и концентрация внимания лишь на одном положении;
2. образность — понимание, что яркий образ несет больше информации, одновременно воздействует на сознание и подсознание реципиента.
3. позитивность — сообщение о том, что надо делать, а не о том, чего делать не надо;
4. процессуальность — ориентация на процесс (как), а не на результат (выиграй, забей и пр.).

Основные функции общения по Б. Ф. Ломову:

- 1) информационная (И) — передача информации — знаний, наблюдений, опыта;
 - 2) аффективная (эмоции, Э) — передача испытываемых коммуникантом эмоций;
 - 3) социальной регуляции (роли, Р) — передача социального статуса коммуниканта.
- При анализе общения как проявления социальной регуляции мы исходили из положений классической, давно зарекомендовавшей себя в психотерапевтической и клинической практике психодинамической теории психотерапии об эго-состояниях личности (состояниях «я») и трансактной теории общения. Эрик Берн (Рис. 5) выделяет следующие три составляющие личности человека, которые обуславливают характер общения между людьми: Родительское, Взрослое, Детское.
- Каждое из состояний «я» выполняет определенные функции и вследствие этого является жизненно необходимым. При ана-

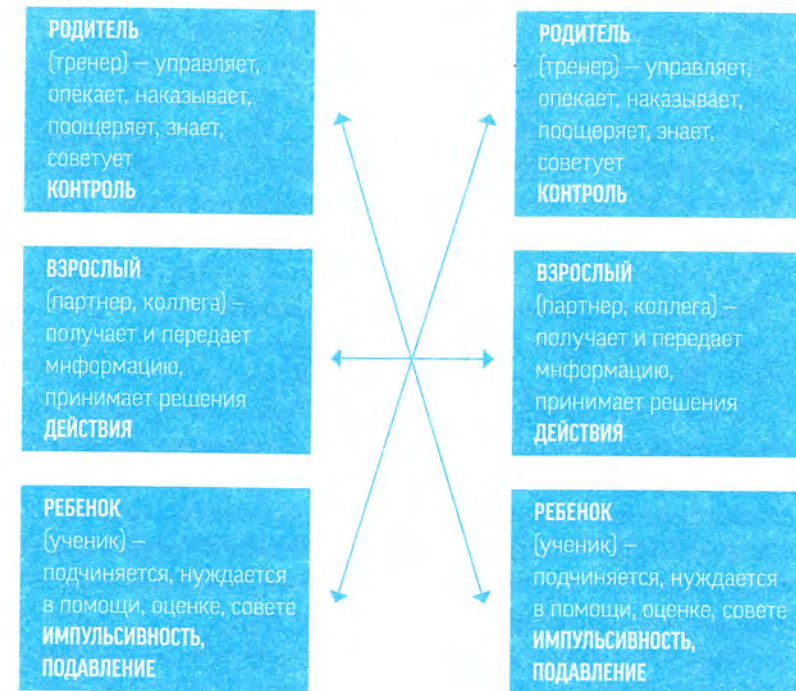


Рис. 5. Структура внутренней коммуникации (по Э. Берну)

лизе высказываний (трансакций) Эрик Берн указывает, что при общении друг другу противостоят все выделенные компоненты личности общающихся людей. При этом непосредственный акт межличностного взаимодействия (трансакция) может быть адресован любому из состояний партнера или одновременно нескольким состояниям. Ответ может осуществляться в параллельном направлении («дополнительная трансакция»).

Родительское «я», основанное на правилах поведения, нормах, позволяет индивиду успешно ориентироваться в стандартных ситуациях, «запускает» полезные, проверенные стереотипы поведения, освобождая сознание от загруженности простыми, обыденными задачами. Кроме того, родительское «я» обеспечивает с большой вероятностью успеха поведение в ситуациях дефицита времени на размышления, анализ, поочередное рассмотрение возможностей поведения.

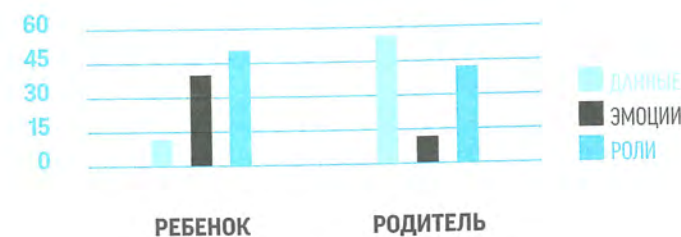


Рис. 6. Соотношение основных компонентов общения Родитель — Ребенок

Родительское «я» подразделяется на заботливое (опека, поддержка, советы) и критическое состояние «я», которое обнаруживает себя в таких проявлениях, как контроль, запреты и др. Соответственно высказывания от имени родительского «я» подразделяются на заботливые (опека, советы, рекомендации, например, «сделай так!») и критические, которые обнаруживают себя в таких проявлениях как контроль, оценка, запреты («так делать нельзя!», «ты совершил ошибку» и пр.).

Поведенческая модель общения Родителя ($P > И > Э$ — ролевая функция доминирует, эмоции менее выражены) предполагает позицию пристройки к собеседнику «сверху», которая выглядит как совет, поучение, осуждение, порицание, замечание. Часто используются обращения на «ты», покровительственные обращения, как «сыночек», и т.д. Ее отличают следующие признаки:

- поза — быть выше партнера. Взгляд сверху вниз, выпрямленная, приподнятая голова, подбородок параллельно земле, подача руки при встрече ладонью вниз, покровительственное похлопывание по плечу;
- взгляд — жесткий, немигающий;
- темп речи — медленная речь с выдержанными паузами. Это ставит говорящего в позицию более осведомленного и умного человека;
- громкость речи — или громкая (громче, чем у собеседника), или тихая;
- интонация — покровительственная;
- дистанция общения — навязывание партнеру определенной дистанции, даже вопреки его желанию.

Различают несколько вариантов реализации родительской модели общения.

Родитель-покровитель (наставник) ($P > И > Э$) — психологическая роль, связанная со стремлением оказать покровительство, помощь, оценку.

Вариант А этой же модели — «мудрый старец» ($P > И > Э$) — доминирует желание передать истину. Проявления: величавость, опыт, покой, многословие. Особенности общения: коммуникант спокоен, отстранен, общается свысока, информация порой излишне обща, философична.

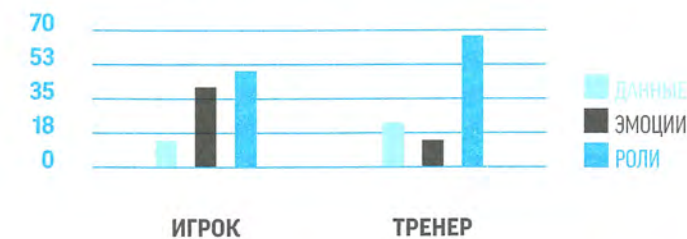


Рис. 7. Схема компонентов оптимального общения («отец родной»)

Вариант Б этой же модели — «отец родной» ($P > И > Э$), доминирует желание успокоить, помочь, защитить. Проявления: обнять, выслушать, разделить боль, поддержать, взять ответственность. Особенности общения — коммуникант спокоен, заботлив, исполняемая роль — старшего опекуна, информация сокровенна.

Противоположна роли покровителя роль «родитель-критик (командир)» ($P > И > Э$) — связанная со стремлением показать несоответствие результата идеалу и проявить негативные эмоции.

Вариант Критика — «злой деспот» ($Э > P > И$) — доминирует желание обвинить в ошибке, вызвать у оппонента вину и стыд. Проявления: агрессия, крик, раздражение, обвинения, приказы. Тип управления — команды.

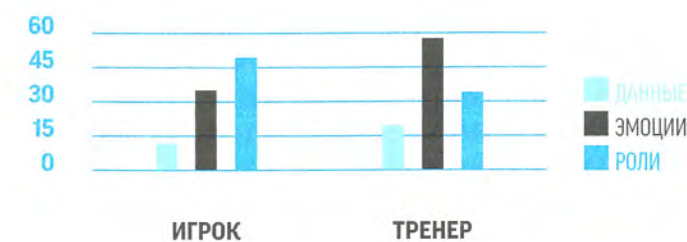


Рис. 8. Схема компонентов общения модели «злой деспот»

Роль Взрослого (**И** > **Р** > **Э**) доминирует функция обмена информацией) — психологическая роль, связанная со стремлением получить и передать знания, рекомендации.

Позиция взрослого «я» воспринимает и перерабатывает логическую составляющую информации, принимает решения преимущественно обдуманно и без эмоций, проверяя их реальность. Именно оно определяет высказанные вслух конкретные планы, сообщенные на основе наблюдения и анализа факты.

Важно отметить, что взрослое «я», в отличие от родительского, особенно эффективно способствует адаптации в нестандартных ситуациях, требующих размышлений, дающих свободу выбора — и, вместе с этим, предполагающих необходимость ответственного принятия решений и осознания их последствий. Очевидно, именно такие условия и имеют место в ходе спортивного соревнования, противоборства.

Для поведенческой модели общения Взрослого характерна пристройка на равных. Это подразумевает уважительное отношение к своему собеседнику, к его интересам и правам. Характерные обращения: друзья, коллеги и т.д. Особенности общения в данной роли описываются следующим образом:

- поза — раскованная, человек ведет себя спокойно и естественно, как правило, можно наблюдать симметричность поз собеседников;
- взгляд — на уровне глаз собеседника;
- темп речи — синхронизация темпов речи собеседников (так же как и в случае с позами);
- громкость речи — уравнивание громкости;
- интонация — характерны повествовательные интонации, вопросы;
- дистанция — расположение уравнивается (оба стоят, оба сидят...), никто не давит и никто не уходит от контакта.

Вариант общения в роли Взрослого — модель «старший партнер» (**Р** = **И** > **Э**) — доминирует желание успокоить, помочь, снять бремя. Поведенческие проявления включают следующие действия: сесть рядом (не напротив), выслушать, дать четкую рекомендацию, разделить ответственность. Общающийся по данной модели:

- озабочен, разделяет эмоции;
- держится на равных;
- обменивается опытом.

Роль Ребенка (**Р** > **Э** > **И**) доминирует ролевая функция, обмен

информацией наименее выражен) — связана со стремлением получить задачу, покровительство, помощь, оценку.

Как известно, детское «я» отвечает за творчество, оригинальность, разрядку напряжения, получение приятных, иногда острых, необходимых для нормальной жизнедеятельности впечатлений.

Все эти компоненты, казалось бы, малосовместимы с суровыми буднями спортивной жизни — напряженной, четко регламентированной работой с риском для здоровья. Тем не менее полностью исключить этот компонент из анализа общения будет неправильно, каждый, даже вполне сформировавшийся человек до некоторой степени сохраняет в душе ребенка. Для нашего анализа особенно важно, что детская, инфантильная составляющая личности часто выступает на сцену, когда человек не чувствует достаточно сил для самостоятельного решения проблем: неспособен преодолеть трудности или/и противостоять давлению другого человека. Детское «я» подразделяется на: естественное (спонтанные эмоциональные реакции типа радости, печали и т.д.); приспособляющееся, зависимое детское «я» (послушный, колеблющийся, виноватый и т.п.) и возражающее, капризное (обвинения, требования).

В основе общения в роли Ребенка — пристройка «снизу». Она предполагает, что собеседник не хочет доставлять партнеру неудобства и затруднения, подстраивается в качестве ведомого. Поэтому часто его поведение проявляется как просьба, извинение, оправдание. Общение в роли Ребенка отличают:

- поза — приниженная, голова опущена, характерны наклоны корпуса;
- взгляд — постоянное движение глаз, глаза «бегают»;
- темп речи — быстрый, рваная и сбивчивая речь;
- громкость речи — негромкая речь, высокий тон;
- интонация — виноватая, заискивающая;
- дистанция — предоставление инициативы партнеру, даже вопреки своему комфорту.

Исходя из роли, в которой выступает подопечный, психолог и тренер строят свои модели поведения для решения задач коммуникации в данных условиях. Например, роль Взрослого наиболее эффективна для передачи знаний, рекомендаций. Роль Родителя-покровителя эффективна до и после соревнования, когда необходимо снять эмоциональное напряжение, авторитетно поддержать атлета. Роль Родителя-деспота позволяет порой быстро вывести подопечного из ступора.

Разговор с подсознанием

Как мы уже отмечали, работая с психикой здорового человека, психолог неизбежно сталкивается с необходимостью не только воздействовать на сознание спортсмена, но и влиять на сферу бессознательного. Охранение организма от сверхнагрузок, личностных фрустраций, межличностных коллизий, так свойственных современному большому спорту, происходит на уровне бессознательного. Поэтому большинство тех или иных проблем, которые мы стремимся разрешить вместе со спортсменом, вызваны именно конфликтом социально ориентированного, мотивированного на достижения, самореализацию сознания и его активного подсознания, выполняющего, прежде всего, функции биологической защиты на основе выработанных в детстве поведенческих стереотипов. Преодоление этих стереотипов, выработка новых и актуализация редко используемых, но весьма эффективных поведенческих стратегий — и есть цель краткосрочной психотерапии, достижение которой требует поиска индивидуализированных средств контакта с внутренними «я» спортсмена.

Несомненно, именно работы М. Эриксона явились толчком для психологов и психотерапевтов к разработке целой системы мероприятий, позволяющих специалисту оказать консультативную помощь здоровому человеку. Знаменитый американский психотерапевт всегда умел практически сразу начать диалог с подсознанием человека и добиться необходимого клиенту результата. Какие же принципы этого диалога со времен Эриксона постоянно используются специалистами, в том числе в спортивной психологии?

1. Неподирективный характер диалога. Как правило, тренер (а ранее родители, руководство и пр.) и, что самое плохое, сам спортсмен постоянно используют в общении с внутренними «я» императив (ты должен, ты обязан, всегда), что лишь неизбежно усиливает внутренние психологические защиты, укрепляет привычные неблагоприятные поведенческие паттерны и приводит к воспроизведению проблемной ситуации. Контакт, по Эриксону, исходно предполагает различные варианты реагирования (может, и так, может, и по-другому), дает свободу реагирования (только то, что ты действительно хочешь), что в дальнейшем и обуславливает возможность иного пути развития в ставшей уже стандартной ситуации.

2. Образная система посылок. Для обхода жесткой личной защиты Эриксон предлагает иной, полный метафор язык. Архетипические, восходящие еще к Карлу Юнгу образы позволяют общаться с подсознанием на его языке, наиболее четко, точно доносить информацию (Б. Алман,

П. Ламбру). При этом система образов, при всем ее общекультуральном единстве и всеобщности, должна быть максимально индивидуализирована, настроена на жизненный опыт, вкусы, интересы и привычки клиента. Он сразу ощущает, что это не только общечеловеческий, но и именно его собственный язык, с присущими только ему речевыми оборотами, темпом, ритмом и интонациями. Большое число отечественных работ в области психологии общения, в частности, Хрящевой Н. Ю., Евтихова О. В., Соколова Д. В., Вачкова И. В. и Вагина И. О. позволили максимально развить данное направление.

3. Модификация поведения в ходе диалога ведется в состоянии релаксации, при так называемом «суженом сознании». Саморегуляция на основе расслабления, позволяющего сконцентрировать внимание на проблеме и одновременно как бы отключить его от всего постороннего, — хорошо известный и отлично разработанный как в зарубежной, так и в отечественной спортивной психологии подход. Исследования Р. Найдиффера, Б. Дж. Кретти, В. П. Некрасова и соавторов, А. В. Алексеева, Р. М. Загайнова, А. Г. Каменюкина и Д. В. Ковпака и других авторов показали высокую его эффективность. Однако нам в нашей практической деятельности наиболее удобной показалась методология Н. В. Цзена и Ю. В. Пахомова, сочетающая терапевтические метафоры с релаксацией. Она позволяет, с одной стороны, избежать жесткого, директивного воздействия на личность спортсмена (глубокий гипноз), после которой он уже обычно не может эффективно работать без постоянного присутствия психолога (Гущин В. И., Есков К.). С другой стороны, предложенная ими метода позволяет психологу и спортсмену постоянно активно сотрудничать, вместе создавая уникальный подход к саморегуляции. Такой подход полностью противоположен принятой у некоторых спортивных психологов методе оставлять спортсмена один на один с очередной универсальной системой психотренинга (типа аутогенной тренировки или прогрессивной мышечной релаксации), которую он не может самостоятельно применить для разрешения своих конкретных проблем. Фактически данное методическое пособие есть некая попытка развить созданное Н. В. Цзеном и Ю. В. Пахомовым направление в практической спортивной психологии, расширить разработанную ими систему упражнений, позволяющих оптимизировать и модифицировать поведение спортсмена в рамках Вводного психорегулирующего комплекса (см. ниже).

4. Парадоксальный характер рекомендаций. Эффективность парадоксальных инструкций для преодоления установленных в процессе развития личности ригидных психологических защит известна давно.

Максимальное усиление неблагоприятного поведенческого стереотипа, доведение его до абсурда, создание псевдовыбора (или это, или то же самое, но еще сильнее) зачастую позволяет быстро разрешить проблему, на которую уже потрачена масса усилий и времени. Однако Б. Кейд и В. О'Хэнлон предупреждают, что использование парадоксальных инструкций показано только у людей с конкретным типом личности (прежде всего, у недостаточно пластичных, но возбудимых). Злоупотребление этим приемом может быстро исчерпать ресурс психолога.

5. Позитивный характер диалога. Как показывают многочисленные работы как психотерапевтов (Б. Алмана и П. Ламбру, А. Г. Каменюкина и Д. В. Ковпака, О. В. Евтихова, И. О. Вагина и др.), так и специалистов в области спортивной психологии, в частности, Б. Дж. Кретти и Р. Найдиффера, Н. Б. Стамбуловой, Ю. Л. Ханина, наилучшим образом, без искажений и перверсий, воспринимается человеком только позитивно сформулированная информация. Сообщения, сформулированные негативно, содержащие частицу «не» — воспринимаются на подсознательном уровне так, как будто этой частицы в сообщении не содержится! Поэтому многочисленные «не делай» — это, по сути, указания продолжать действовать так же.

6. Использование опыта авторитетов. Через века человечество принесло опыт сильнейшего психологического воздействия так называемых терапевтических историй. В данном случае речь идет о метафорах и архетипах, содержащихся не в отдельных словах или выражениях, а в целых жизненных ситуациях, описывающих модели преодоления критической ситуации. Терапевтические истории содержат рассказ о некоем реальном персонаже, столкнувшемся со значительной психологической проблемой — и сумевшем ее преодолеть. Использованный им способ разрешения проблемы, строй его сильных переживаний и непростой ход мыслей, извилистый путь поиска выхода — и есть суть такой истории. Применительно к спорту данный подход великолепно воплощен в работах Загайнова, который долгие годы собирал коллекцию историй о великих спортсменах и тренерах прошлого, их высказывания применительно к проблемным ситуациям. Опыт Загайнова свидетельствует: в трудных ситуациях атлеты склонны воспринимать, прежде всего, опыт своих коллег по спортивному цеху. Тех, кто испытывал сходные переживания, сталкивался с подобными трудностями — и, что исключительно важно, побеждал! Опыт победителей рассматривается как некий образ действия, к которому следует стремиться. Эффект терапевтических историй, таким образом, опре-

деляется тем, что спортсмен на время как бы становится тем великим атлетом прошлого, черпает силы из его копилки, воспринимает его победный поведенческий паттерн.

Указанные пути контакта с подсознанием спортсмена, пути преодоления свойственных ему психологических защит, как показывает наш опыт, являются весьма эффективными и составляют основу стратегий психологической коррекции здорового человека, находящегося в экстремальных условиях.

Программирование через подсознание

Осознаваемые мотивы далеко не всегда позволяют описать весь спектр мотивации человека. Многие мотивы наших поступков не только не осознаваемые, но и несознательные, то есть плохо понимаемые нами самими и безответственные. Игнорирование неосознаваемых, подсознательных мотивов напоминает оценку айсберга по его надводной части.

Большое значение для правильной мотивации через подсознание имеет общий позитивизм тренировочного процесса с акцентом на активизацию правого полушария. Он может быть реализован через постоянное подчеркивание достижений, прогресса в овладении мастерством в каждой тренировке, при завершении очередного этапа подготовки. Тренировка, сбор должны быть не только трудными, бросать очередной вызов, но и непременно обеспечивать в итоге победу — над собой, обстоятельствами, противником — в их ходе, и особенно по их окончании. Недаром А. П. Скородумова рекомендует в конце каждого занятия, в его заключительной части, непременно проводить с учеником «зачистку» техники, когда выполняются с малой интенсивностью элементы и связи, которые спортсмен должен выполнить хорошо, с высоким качеством и надежностью, устраняя те недостатки, которые появились в конце основной части занятия. Концовка тренировки в этом случае подводит общий позитивный итог («я могу, у меня получается») и обеспечивает оптимистичный настрой на следующее занятие.

Кроме того, тренер обязан периодически, в особо трудные моменты подготовки, напоминать ученику о его прошлых достижениях, умении преодолевать трудности, ободрять и поощрять эти поведенческие модели. Не меньшее значение имеет демонстрация успешного преодоления трудностей другими опытными и известными спортсменами (несколько слабее воздействуют рассказы об аналогичных ситуациях). В этом случае происходит ассоциация конкретной проблемной ситуации с возможностью ее успешного разрешения.

А в самом объяснении технических и тактических элементов весьма желательно стимулирование наглядно-образного и наглядно-действенного, а не только абстрактно-логического мышления воспитанника.

Пять стадий начала коррекции убеждений

Швейцарский врач Элизабет Кюблер-Росс, разрабатывая концепцию психологической помощи умирающим, показала, что такой пациент обычно переживает (проживает) пять этапов: отрицание — гнев — торг — депрессия — принятие. Деннис и Мэтью Линн адаптировали эту модель к людям, которые пережили сильные эмоциональные и соматические травмы. Пойдем еще дальше — и применим этот подход к проблеме убеждения спортсмена. Ведь самое трудное в нашей работе — убедить спортсмена в необходимости что-то менять.

Стадия отрицания

Первая реакция на известие о наличии спортивной (психологической) проблемы — обычно слова атлета: «Не может быть. Кто угодно, но не я!» По своей сути отрицание является адекватной попыткой справиться с психологическим манипулированием, распространенным в спорте. То есть отстоять свое «я», уверенность в себе, своей психологической устойчивости, которые ему жизненно необходимы для борьбы, участия в ситуациях спортивного соперничества. Естественно, привыкший самостоятельно справляться и побеждать атлет не признает факт проблемы и убеждает себя в ошибочном «диагнозе», ищет специалистов, партнеров, близких, которые опровергнут его.

Стадия гнева

Когда спортсмен, припертый к стенке фактами (например, видео, свидетельства очевидцев, наблюдавших нервный срыв), уже не в силах отрицать очевидное, его начинают переполнять ярость, раздражение и негодование. Человек эмоционально травмированный обвиняет окружающих в возникшей проблеме. И мы слышим что-то подобное вот такому: «Это противник вел себя неспортивно, меня откровенно засуживали, зрители были агрессивны, вы меня плохо подготовили» и т.п.

Стадия торга

Спортсмен, привыкший бороться до конца, ищет способы отстоять свою позицию, не дать втянуть себя в обсуждение проблемы, избежать педагогического воздействия. Для этого используется известный прин-

цип психологического обмена «хорошего поведения» (дополнительных работ, взятие на себя неких обязательств внутри или вне обсуждаемой ситуации) на вознаграждение или избегание наказания. Например, может прозвучать: «Давайте я просто буду больше тренироваться». Или: «Можно я сам с этим разберусь? Обещаю, все будет хорошо».

Стадия депрессии

Предполагает согласие с наличием проблемы с последующей ее аггравацией, депрессией, признанием невозможности преодолеть ее самостоятельно. То есть противопоказанные спортсмену пассивность, грусть, печаль, нежелание работать.

Стадия принятия

Когда эмоции выплеснуты, желания подавлены, наступает принятие. Принятие в спорте вовсе не рядоположено христианскому смирению. На этом фоне может возникнуть желание поставить крест на своей карьере. Действительно, раз все плохо, зачем бороться, сопротивляться, что-то менять? «Я всю жизнь с этим живу, все перепробовал, не получается». И мы слышим: «Я решил бросить спорт, я должен признать свое поражение».

Именно на этой стадии и должна начаться вышеописанная работа с мотивацией, осознание необходимости «своего» пути в спорте. По своему трудного, тернистого, сопряженного с бедами, болью, переживаниями — но того, что суждено пройти именно тебе. Своей голгофы, имеющей смысл личного духовного роста, спортивного подвига преодоления. Для убеждения весьма полезны примеры из опыта великий атлетов, спортсмен должен узнать — прошедшие его вошли в историю.

Внутренний монолог как источник психологических данных.

Коррекция убеждений

Откуда мы узнаем об убеждениях, установках, мыслях спортсменов? Конечно, из частных интервью. Но более всего ценны те искренние слова, которые слышны из уст атлета непосредственно на соревновании.

Внутренний монолог спортсмена представляет собой его высказывания о ходе соревновательного и тренировочного процесса, характеризующие его убеждения, переживания и решения — и представляет для тренера и психолога большую ценность как в диагностическом плане, так и в плане коррекции поведения. Особенность внутреннего монолога спортсмена заключается в том, что атлет в ходе соревнований

пребывает на некой виртуальной сцене, что определяет переговоры как с участниками «представления» (соперник, судья, тренер, зрители), так и с самим собой, со своим внутренним «я». Последняя составляющая монолога, как показывают наблюдения, доминирует, мы очень часто слышим от спортсменов, казалось бы, безадресные высказывания: «Надо было бить иначе!», «Всегда делаю так, но почему?», «Сейчас проиграю» и т.п.

Какова же структура этого монолога, что он представляет собой с позиции современной психологии? Как мы уже указывали выше, Э. Берн выделяет следующие три составляющие личности человека, которые обуславливают характер общения между людьми: Родительское, Взрослое и Детское. По Берну, каждое из состояний «я» одновременно в той или иной степени присутствует в ходе общения и выполняет в его ходе определенные значимые функции.

Очевидно, что в стандартных ситуациях на арене преобладает тишина, потому что нет большой необходимости транслировать вслух принимаемые отработанные «взрослые» решения — они реализуются автоматически и не требуют внешнего подкрепления и поддержки (к которым относится внутренний монолог). Но когда ситуация субъективно интерпретируется спортсменом как проблемная, реализация потребностей оказывается под угрозой — мы слышим яркие проявления внутреннего монолога, в которых роль рационального и малоэмоционального взрослого «я» снижаются.

При возникновении проблемы, фрустрации потребностей атлета в победе — включается система внутреннего контроля поведения (по А. Беку), которая регулирует, изменяет и подавляет побуждения именно тогда, когда их реализация встречает препятствия. Эта система, воплощением которой является внутренний Родитель-контролер со своим «Нужно что-то менять» и «Нельзя так делать!» начинает возобладать над взрослым и детским «я». В результате возникает подавленность, скованность. Либо же верх берет «я»-детское с его истерическим «Все равно хочу!» — и тогда спортсмен ведет себя импульсивно, капризно, гневно, панически.

Аарон Бек указывает, что внутренний контроль личности определяет не только саморегуляцию (управление собой), но и внутреннюю коммуникацию, иными словами, внутренний монолог. Таким образом, внутренний монолог и есть отражение «спектакля», в котором спортсмен попеременно исполняет роли Родителя, Ребенка и Взрослого. Он, по Беку, содержит: самоотчет, отражающий наблюдение за собой

(что я делаю), оценку себя (я плохой, хороший), а также сформированные на их основе прогнозы и инструкции самому себе. Как показывает опыт спортивной психологии, именно они — оценки, прогнозы и инструкции — и составляют львиную долю содержания внутреннего монолога. То есть, слушая монолог спортсмена, мы можем узнать не только, как он себя чувствует, но и как он оценивает себя и противника, что собирается делать.

Согласно теории рациональной психотерапии, интерпретация проблемной ситуации в решающей степени обуславливает уровень активации нервной системы, силу эмоционального реагирования — и включает соответствующий паттерн (стратегию) поведения, в том числе конкретный вариант общения. В случае психологически устойчивой личности интерпретация ситуации как «разрешимой, посильной» приводит к оптимальной активации ЦНС и умеренному эмоциональному реагированию.

Особо следует отметить, что важен не столько знак эмоции (как мы указывали выше, спортивная злость мобилизует), сколько степень их выраженности. При этом эмоционально сбалансированное поведение в ходе поединка, в соответствии с законом Йеркса-Додсона, отражает оптимальный уровень активации и приводит к наименьшему количеству ошибок, несмотря на испытываемые трудности.

Соответственно содержание внутреннего монолога психологически устойчивого спортсмена, воспринимающего проблемную ситуацию как разрешимую, направлено, с одной стороны, на поиск этого решения (мы слышим: «Надо делать так-то»), а с другой, на эмоциональную поддержку себя. К ней относятся несущиеся над стадионом и адресуемые спортсменом себе самому «давай-давай, вперед» и одобрения-ободрения «красавчик, отлично». При этом функции взрослого «я» доминируют в содержании внутреннего монолога и над гиперэмоциями «внутреннего ребенка», и над критикой, оценками Родителя.

В тех же случаях, когда ситуация интерпретируется спортсменом как находящаяся за гранью его возможностей, могут проявляться неэффективные поведенческие стратегии, в том числе проявляющиеся и в содержании внутреннего монолога. Бек выделил несколько типов таких дезадаптивных поведенческих стратегий (см. Табл. 2).

Таблица 2
Типы реакции на проблемную ситуацию
(по А. Беку, А. Фримену)

Уровень реакции	Устойчивый тип	Гиперответственный	Зависимый	Избегающий
Представления о себе	Я. Я силен, способен	Считает себя ответственным за себя и других	Я беспомощен	Меня могут обидеть
Представления о ситуации, о других	Адекватная оценка ситуации	Переоценка значимости	Требуется помощь со стороны	Другие критично настроены к нему
Интерпретация, убеждения	Ситуация решаема	«Я не должен ошибаться»	«Я могу нормально функционировать только если рядом есть помощник»	«Я должен избегать неприятных ситуаций и оценок других»
Эмоциональное состояние	Адекватный уровень активации НС	Повышенная тревога, возбудимость, негативная окраска эмоций	Тревога, беспокойство/ сильная радость, эйфория. Низкая активация	Тревога, печаль
Коммуникация	Давай!	Самокритика	Помогите же!	Я уже проиграл

Для зависимого типа в проблемной ситуации характерно ощущение себя слабым, некомпетентным человеком, которому требуется помощь (подсказка, поддержка) извне. Такая ее интерпретация связана с переживанием тревоги и беспокойства, усиливающих, когда рядом нет поддерживающих субъектов. Зависимый считает, что может нормально функционировать в проблемной ситуации, только если рядом есть компетентные помощники. Это коррелирует, как правило, с низким уровнем мобилизации психологических ресурсов, их растратой на переживания, а не на разрешение проблемы. Соответственно в содержании внутреннего монолога начинают преобладать обращения к тренеру и близким за поддержкой («что мне делать?», «поддержите меня» и пр.), сопровождаемые соответствующей «просительной» жестикуляцией. Поскольку внимание переходит от игры на общение, количество ошибок увеличивается.

Избегающий тип, как и зависимый, отличается представлением о себе как о некомпетентном и неприспособленном к проблемной ситуации. Различия же связаны с тем, что избегающий тип не ожидает помощи, считает окружающих критично настроенными к нему, к результатам его спортивной деятельности. Поэтому у него формируются убеждение о необходимости избегать сложных публичных ситуаций и оценок других людей (т.е. соревнований), стремлением максимально быстро из них выйти, прекратив сопротивление. И тут в его внутреннем монологе доминируют негативные прогнозы, оценки себя и ситуации, самооправдания («я уже проиграл», «ничего не могу сделать» и пр.). Хотя уровень активации у него может быть высоким, он направлен не на разрешение ситуации, а на уход из нее. В эмоциональном состоянии доминируют тревога и печаль, в деятельности — простые ошибки.

Два других типа дезадаптивного поведения характеризуются, напротив, низким уровнем контроля в проблемных ситуациях и связанной с этим повышенной импульсивностью. Интерпретация проблемной ситуации гиперответственным перфекционистом отличается повышенным чувством личной ответственности за результат и переоценкой значимости ситуации. Уверенность в необходимости максимальной активизации психофизиологических ресурсов для выполнения всех поставленных задач — может вызвать их истощение, даже если сами по себе задачи не являются трудными. Эта установка вызывает гиперактивность, скованность, хаотичное поведение, тревогу. Во внутреннем монологе преобладает ориентация на самокритику, самоотчет с акцентом на выделение редких ошибок — в качестве постоянных явлений («все время ошибаюсь», «постоянно не могу попасть» и пр.). В результате внимание из направленного на соревнование — концентрируется на себе, и довольно редкие вначале неточности становятся систематическими.

Спортсмен расценивает проблемную ситуацию как созданную кем-то злонамеренно, стремится решить ее через подавление окружающих и порой даже через повреждение инвентаря (ломаются клюшки, ракетки, отбрасываются в сторону мячи). Возросшее возбуждение приводит к нападкам на судей, противника, зрителей и к обвинениям («вы подсуживаете», «ведете себя неправильно» и пр.). Как и у зависимого, внимание смещается от соревнования на общение, а количество ошибок увеличивается.

Способы коррекции внутреннего монолога спортсмена

Коррекция описанных дезадаптивных вариантов речевого поведения, внутреннего монолога обычно проводится в четыре стадии. Про-

изводящему поведенческую коррекцию необходимо исходить из того, что система самооценок и самоуправления в проблемных ситуациях работает более или менее автоматически. Иными словами, спортсмен не осознает, что в повторяющихся тренировочных и игровых ситуациях не контролирует на сознательном уровне свое состояние и деятельность. А значит, живет в плену иллюзий мнимого благополучия или мнимого краха, не принимая предложений о помощи. Зачем ему, сильному, здоровому, еще недавно успешному, ваше участие? Он сам отлично во всем разберется. Или сам краха избежит — игнорируя, отрицая... Обычно различают следующие проявления отрицания:

1. неосознание — неприятие на сознательном уровне информации о своем состоянии;
2. отрицание — нежелание знать о своей проблеме и полное ее непризнание;
3. игнорирование — нежелание обсуждать проблему на фоне осведомленности о ней;
4. недооценка — признание проблемы, но преуменьшение ее тяжести.

Поэтому на первой стадии коррекции поведения, стадии осознания, производится выявление автоматичности основанного на убеждениях реагирования. Нужно четко детерминировать на карте «Территория» зону условий проблемного поведения. Тренеру и психологу необходимо выделить в поведении подопечного спектр проблемных ситуаций, приводящих к данному негативному типу монолога. То есть определить, когда и где, в какой именно ситуации (в какой фазе соревнования, при каком счете, в каком месте, с каким соперником) он (и сопутствующее ему деструктивное поведение) возникает. Для этого экспертами используются как метод непосредственного наблюдения, так и видеорегистрация (предпочтительнее).

После этого следует довести до спортсмена то, что такое поведение в данных условиях обычно приводит к отрицательному спортивному результату. В этом снова особенно помогают видеозаписи тренировок и выступлений — спортсмен как бы видит себя со стороны — и зачастую «не узнает», не воспринимает. Приведение наглядных примеров приводит к осознанию вытесняемых мыслей и переживаний, их влияния на спортивный результат. После осознания проблемы и четкого определения зоны условий — ее можно корректировать.

На второй стадии коррекции, собственно коррекции убеждений, лежащих в основе неадаптивного поведения, — производится «отстра-

нение» от неадаптивных мыслей, запускающих негативный внутренний монолог. До спортсмена доводится идея, что некоторые его убеждения, лежащие в основе дезадаптивных стратегий, на самом деле не являются априорной истиной. В ходе отстранения в личной истории атлета ищутся доказательства того, что, скорее всего, это не его опыт, что убеждения внедрены ему извне, в ходе воспитания, когда формируется система правил поведения — и не основаны на личной практике или реальной характеристике ситуации. Обсуждение обычно проводится в форме так называемого сократического диалога, когда путем вопросов и ответов осуществляется перевод убеждений в гипотезы, создание сомнений, рассмотрение ситуации с разных сторон, демонстрация противоречий реальности — и позиции самого спортсмена.

Чтобы окончательно перевести негативные убеждения (мысли) в разряд личностно дезадаптивных, следует на практике проверить их влияние на спортивный результат. Поэтому на третьей стадии, стадии проверки эффективности существующей поведенческой модели, в режиме тренировок производится экспериментальная проверка истинности неадаптивного убеждения. Для этого используются поведенческие (практическое воссоздание ситуации в ходе тренировок) и когнитивные (мысленное воссоздание ситуаций с дезадаптивным поведением) техники, позволяющие реконструировать само поведение, его результаты и сопутствующие им переживания.

На четвертой стадии коррекции производится выбор нового, адаптивного варианта реагирования и его закрепление, сначала в режиме тренировок, а потом и в соревновательной практике. В результате спортсмен сам приходит к новому пониманию фактов, самостоятельно создает новую поведенческую модель. Иными словами, спортсмен сам предлагает (или ему рекомендуются) другие варианты поведения в данной ситуации. Необходимо учитывать, что участие самого атлета в выборе новой поведенческой стратегии безусловно необходимо. Новый поведенческий паттерн должен соответствовать особенностям личности спортсмена, его модусу вивенди. Если же модель, пусть и эффективная, ему снова навязана извне, она будет мешать спортивному результату, словно плохо разношенная обувь.

В заключение следует отметить, что коррекция лежащих в основе внутреннего монолога дезадаптивных убеждений ведет за собой оптимизацию реагирования на проблемную ситуацию. В результате ситуация рассматривается как разрешимая, уровень активации ЦНС (и эмоционального переживания) становится адекватным, психофизиологическая

цена достижения результата падает, а количество ошибок в деятельности значимо снижается. Соответственно улучшается спортивный результат.

Метод шкалирования субъективных оценок

Как мы указывали ранее, наш охранитель — подсознание — постоянно ориентирует нас в стрессовых ситуациях на негативный прогноз развития ситуации, в результате чего формируется безотчетная тревога и вполне конкретные страхи. Соответственно всякий успех воспринимается как должное, зато значение промежуточной неудачи гиперболизируется и на ее основе формируется общий негативный прогноз.

Приведем пример. Однажды подопечная теннисистка, ведя в счете в теннисном матче, не смогла развить успех и сделать еще один брейк. После этого она вызвала на корт тренера и стала эмоционально доказывать, что только что проиграла «решающий мяч». И как тренер ни пытался вернуть ее в оптимальное боевое состояние, в «здесь и сейчас», ему это не удалось. Заметим, шел только первый сет, и она продолжала вести в счете! Естественно, такого рода панический настрой не мог не привести к обратному брейку, проигрышу этого сета и далее всего матча. Понятно, что куда как проще обеспечить своими действиями поражение, чем победу — и в дальнейшем повторять «я же говорил». С точки зрения спортсмена, «правота» прогноза в какой-то степени смягчает влияние негативного исхода, делает его как бы обоснованным.

В данном случае речь стоит вести о так называемых «самосбывающихся пророчествах» (по Р. Мертону), когда последствия поведения определяются не столько реальностью, сколько мнением человека о том, какой она должна быть (или стать). Фактически человек сам, своими действиями приводит ситуацию к им же прогнозируемой, хотя исходная оценка и предпосылки этому противоречат (или хотя бы не подтверждают). В основе такого предсказания лежит неадекватная оценка, которая, в том числе, связана с селективной (избирательной) выборкой фактов и минимизацией позитивных событий (Бендлер и Гриндер). Как утверждали основатели когнитивной терапии, в данном случае необходим поведенческий и проблемный анализ, то есть работа с убеждениями и возникающими на их основе представлениями, оценками и прогнозами.

Один из эффективных способов работы с такого рода проблемами — обучение спортсмена технике шкалирования событий. Описание этого подхода можно найти в работе С. В. Толстой. Метод, по мнению автора, дает возможность «изменить восприятие ситуации... переосмыслить случившееся... а значит, найти ресурсы... начать жить по-другому».

Приведем пример из практики работы с переживанием проигрыша. В рамках подхода огорченному, поникшему спортсмену предлагается по стобальной шкале оценить проблему. И мы слышим от разочарованного, все еще находящегося в пылу борьбы атлета: «Сто!» Тогда предлагается оценить другое негативное событие, например, тяжелую травму. Он задумывается и отвечает: «Ладно, восемьдесят».

- А если заболеет дорогой тебе человек?
- Тогда... мм... поражение... шестьдесят!
- А если он, не дай бог, умрет?
- Вы правы, смерть — это сто. А проигрыш сорок, наверное.
- А если война?
- Я понял! Ну, сейчас — максимум десять...

Таким образом, шкалирование позволяет встроить когниции атлета в «здесь и сейчас». Как это метафорически описывали Бендлер и Гриндер, точнее привязать индивидуальную карту событий и состояний человека к реальности (Территории). Сформировать реалистичную систему координат — более дружественную, поддающуюся изменению субъектом модель мира. Ту, в которой ты имеешь дело не с катастрофой, с трудно определяемыми границами, а с решаемой проблемой.

Реорганизация субличностей спортсмена

Понятие субличности введено в научный обиход в рамках теории психосинтеза Роберто Ассаджиоли. По мнению этого автора и его теоретических предтеч гештальт-терапевтов, личность человека сформирована из множества относительно независимых «я»-образов, реализующих в определенных ситуациях типовые программы (паттерны) поведения. Субличности проявляются опосредованно, например, как мы указывали выше, в том случае, когда человек ведет с собой внутренний монолог. Голоса, которые звучат внутри — задают вопросы и отвечают — и есть проявление его субличностей.

В каждой проблемной ситуации группировки субличностей, в соответствии с теорией Фредерика Перлза, вступают в тесные взаимодействия. При этом в стрессовых, нештатных ситуациях может происходить блокировка свободно реализующих свои функции в обычной жизни субличностей — другими, выполняющими, как правило, функции психологических защит, что и вызывает неэффективное поведение.

Ранее мы рассмотрели вариант работы с вертикально организованной структурой субличностей (Родитель — Взрослый — Ребенок). Однако, как отмечает Михаил Папуш, есть и горизонтальная составляющая их

взаимодействия, «когда по поводу одного и того же аспекта реальности в разные моменты времени, в разных поворотах выступают совсем разные отношения». Речь, таким образом, идет об одновременно действующих компонентах личности, совсем не обязательно организованных во времени по принципу вертикального соподчинения, но непременно — по функции, в рамках конкретной повторяющейся ситуации. У каждой из них, как указывает М. Папуш, свои задачи, свои интересы, своя позиция, которые могут вступать как в кооперативные, так и конкурентные взаимодействия. Еще одной важной стороной существования субличностей является то, что они вызывают автоматическое, лишенное контроля сознания, поведение. Некоторые паттерны поведения субличностей никогда не осознавались, другие — прошли через сознание и осознаваться перестали.

Наилучший пример описания такого паттерна обычно начинается со слов «вдруг кто-то во мне решил (или начал делать) совсем не то, что я хотел». Иными словами, речь идет о модели реагирования, неожиданной для самого атлета, являющейся для него самого как бы чужеродной. И портящей все дело, блокирующей запланированную активность. Позволим себе привести пример из обращения одного из авторов к спортсменке на эту тему.

«У каждого есть свой ...внутренний лентяй и разгильдяй — просто потому, что работать попусту и для кого-то большинству неинтересно. И они выпускают его с девизом «ой, что-то мне сегодня не хочется, да ну его». Сколько сил можно сэкономить с этой субличностью!

Еще чаще выпускают Осторожного — тогда, когда исход борьбы не гарантирован. И он заводит свою шарманку про «как бы чего не вышло, а оно мне надо? Опасно, а зачем, если можно переждать? Оно же само образуется как-то, главное — не лезть, не рисковать, отложить на будущее». Сколько всего можно не делать с этим персонажем — и не терпеть боли и вины! Он всегда найдет причину — и переадресует ответственность: «дул ветер, мне мешали, плохой партнер, наставник и пр.» Он защищен навсегда и от всего, а это так удобно.

Порой в соревновании принимает участие ищущий от добра добра Улучшатель. Ему вечно кажется, что все надо делать иначе — лучше, быстрее, сильнее. Увы, зачастую он выходит на сцену не в момент, когда мы чему-то учимся (и действительно нуждаемся в улучшении), а в тот момент, когда борьба идет успешно и по плану. Например, при подаче на сет, матч. Вместе с мыслью «надо прибавить!» И казавшаяся близкой победа — вдруг уходит.

Ну и наконец — всеми силами избегающий чувства вины и стыда Страдалец. Ему после очередной неудачи главное — быстро признать, что он никчемный, слабый, неловкий. Причем очень часто Страдалец это делает тогда, когда далеко не все еще потеряно, когда неудачно складывающееся противоборство еще можно переломить. Эта модель еще с младенчества: описался, заплакал, а тебя пожалели — перепеленали и накормили. Беда в том, что все (в первую очередь заботливые родители) с готовностью начинают винящегося Страдальца жалеть и оправдывать, это же всем выгодно. Мы все более или менее слабые, неумелые — но он еще слабее, и значит — мы по сравнению со Страдальцем еще ничего себе. Пожалел такого — и словно силу богатырскую ощутил. И ему удобно, приятно в этих поражениях купаться.

Еще одна всем угодная субличность — Старатель. Он уверен с детства, что если все делать правильно, точно в соответствии с мнением старших, — все будет хорошо и придут большие победы. Такая установка очень нравится родителям, учителям, тренерам. Ребенок предсказуем и трудолюбив, безукоризнен, дисциплинирован и, главное, подчиняется, а это удобно в воспитании, проблем-то нет... И сам ребенок спокоен, уверен, ведь ему обещали успех. Увы, просто работа по правилам, без вдохновения, риска и фантазии, не по установленным лекалам, если и дает победы, то небольшие. Старательство не приводит к ошибкам и порицанию, но и не дает создать уникального, великого, даже просто яркого.

И есть только субличность, которая берется жить и терпеть беззаветно — усталость, боль, неудачи, публичное порицание, поражения. Зовется она Боец. Она не хочет быть как все, не хочет избегать, откладывать на потом, экономить силы, не нуждается в жалости и не боится ответственности. Все это — жалость, оправдание, страх — ее унижает, а она о себе высокого мнения. Считает, что имеет право жить так, как ей нравится, в полную силу и в движении. Она отличается от других тем, что не врет себе и другим. Не ждет помощи, жалости, любви, легких побед, везения. Не считает, что хорошее бывает простым. Понимает и принимает жизнь — то есть не считает ее праздником, но и не воспринимает тюрьмой и адом. И она, как «благородный муж» Конфуция, не суетится в ожидании подачек богов, а спокойно принимает судьбу. И еще одно, главное, отличие. Как ни удивительно, но она не ищет выгоды: денег, любви, поглаживаний, успеха, побед. Как ответил один мушкетер Дюма на вопрос, почему он дерется — «я дерусь, потому что дерусь». Она живет не для счастья, радости, удовольствий — она просто живет. Ее волнует не промежуточный результат, а процесс и прогресс».

После идентификации своего мешающего персонажа (это был Стратель) со спортсменкой была проведена работа по реорганизации взаимодействия. Безусловно, обычно в процесс контакта и последующего договора (контракта) вступает меньшее количество субличностей. Чаще всего спортивному психологу приходится иметь дело с блокирующим поведением Осторожным (Защитником) и наученными родителями получать удовольствие от негативных переживаний Страдальцем (Пессимистом).

Для начала работы с субличностями нужно, по П. Гудману и Ф. Перлзу, организовать их психотерапевтическую коммуникацию. Для чего их надо вывести из состояния «схватки» — взаимной блокировки в рамках единого поведенческого агломерата. То есть в соответствии с классической процедурой «рассадить на отдельные стулья», а затем ввести позицию некоего рефери, модератора коммуникации. Его цель — определить интересы и потребности каждой части и реорганизовать их взаимодействие применительно к конкретной ситуации. В этой роли, как правило, выступает психолог или же сам спортсмен, предварительно обученный методике. Он же исполняет роль Играющего или Соревнующегося, чья деятельность подверглась нарушению.

Исходный стимул, способствующий проявлению скрытых субличностей — мысленное послание всем им: каждая необходима, а потому уважаема и не подвергнется в переговорах осуждению или подавлению. Затем происходит процесс позиционирования, мысленной «рассадки на стулья» — с непременным выделением функции и интереса каждой значимой для разбираемой спортивной ситуации субличности. Этим мы достигаем расщепление клубка субличностей в борьбе за доминирование — и возможность общения отдельно с каждой участвующей в проблемной ситуации. Переговоры изначально ведутся (модерируются) психологом, а затем, возможно, самим обследуемым. Для ускорения процесса и в самых трудных случаях наличия несовместимых интересов субличностей может подключаться так называемая Творческая часть.

Когда мы в рамках гештальт-подхода, предварительно разделив, собираем за одним столом субличности Наблюдателя, Творческой части, Критика и Улучшателя, мы фактически объединяем в одну команду игроков из команды Старый (Наблюдатель, Творческая часть) и Новый мозг (Критик и Улучшатель). При этом, на самом-то деле, мы хорошо понимаем, что настоящее творчество зачастую иррационально, в отличие от основанной на строгих логических построениях позиции Критика. Равно как не поддается простой логике роль Наблюдателя, стоящего над схваткой и копящего опыт (веков, воплощений). Зато

всем нам очень близок, сформирован жизненным социальным опытом паттерн Улучшателя, все время требующего заложенного еще родителями идеала, перфекционизма реализации. Вечно недовольного, не позволяющего совершать ошибки и рисковать. Выступая каждый сам за себя, они делают поведение скованным, состояние напряженным, планы — недоиспользованными. Но стоит разделить их позиции, подчеркнуть значимость каждой субличности — возникает поле переговоров. И формируется то самое знаменитое согласие с самим собой — цельное, непротиворечивое поведение, легкость и радость.

Итогом «переговоров» является выработка удовлетворяющей каждую субличность новой конфигурации соглашения. При этом функции некоторых субличностей могут:

- измениться (модифицироваться);
- расшириться/сузиться по спектру ситуаций и периоду времени действия.

Талантливый, но никак не могущий себя реализовать в соревнованиях гребец-«академик» рассказывал, что единственный раз, когда ему удалось пройти дистанцию в полную силу, он все время перед стартом искал затерявшиеся уключины весел. Неудивительно, ведь его Страдалец переживал уже не о результате гонки, а о том, появится ли спортсмен на старте. Он переключился — и освободил заблокированный психологический ресурс!

Целью взаимодействия, таким образом, становится переключение или выключение деформирующей поведение субличности из актуальной психотравмирующей ситуации. Например, Осторожный может переключить свою зону активности со спорта на взаимоотношения в семье. Или же мы просим его временно, до финала турнира, не вмешиваться и отдыхать. А уж в финале пусть он себя покажет. Аналогично следует поступать с Улучшателем, Страдальцем. Параллельно, раз свято место пусто не бывает, его позицию в пространстве и времени ситуации может занять более необходимый, например, собирающий информацию Наблюдатель.

Как указывает М. Папуш, эффективная договоренность требует, во-первых, того, чтобы все субличности удовлетворили свой интерес и, во-вторых, согласились соблюдать соглашение (психотерапевтический контракт) в течение определенного промежутка времени. Поэтому для реорганизации взаимодействия субличностей, в соответствии с методикой Р. Бендлера и Дж. Гриндера, нам необходима предлагающая новые варианты Творческая часть, а также Критик. Последняя часть важна

для получения подтверждения готовности всех субличностей выполнять вновь заключенное соглашение о последующем взаимодействии. В противном случае мы можем не учесть интересы или потребности не включенной в контакт субличности, заинтересованной в данном взаимодействии (например, Старатель, Улучшатель и пр.). Однако, как показывает опыт, ее можно и не включать в контур, если в конце соглашения предложить в качестве подтверждения соглашения всеми субличностями получение ощущения общего облегчения — как индикатора прекращения взаимной борьбы частей личности.

В заключение еще один пример работы с субличностями. Заявленной проблемой являлась появляющаяся у теннисиста в завершении сетов и матча робость, осторожность. В данном случае субличность, названная игроком Осторожный, фактически блокировала Игроющего в концовках, меняя стиль игры на защитный, что и приводило к проигрышу. В ходе работы с субличностями была выявлена полезная функция Осторожного — уберечь спортсмена от возлагаемой родителями и тренером излишней ответственности выигрывать и последующие матчи. Выяснилось, что ранее серия победных матчей привела к завышенным, по мнению теннисиста, ожиданиям близких, в реалистичность которых он не верил. Кроме того, серия успехов вызвала хроническую усталость и в конце концов болезненную травму.

В ходе переговоров в помощь Игроющему были «вызваны» субличности Творческая часть и Планировщик. В соответствии с предложением Творческой части субличности Планировщик должен был находиться в тесном контакте с Осторожным. В случае предупреждения Осторожного об опасениях по поводу усталости и новой травмы Планировщик брал на себя обязательство сообщать (тренеру) о необходимости снизить соревновательную нагрузку. В свою очередь, Осторожный согласился не блокировать Игроющего в определенном числе игр подряд. Соглашение было заключено на период трех месяцев, в этот период спортсмен ни разу не проявил прежних негативных тенденций в концовках игр. В дальнейшем «контракт» был продлен.

Идеомоторная тренировка

Как указывает А. В. Алексеев, «невозможно успешно выполнить действие, которое ты предварительно не способен представить». Формирование осознанных представлений об элементах техники исполнения и лежит в основе идеомоторной тренировки. Идеомоторная тренировка (ИТ), согласно общепринятой формулировке А. А. Белкина, это «плано-

мерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение осваиваемого навыка (движения, элемента, связки)». Технология идеомоторной тренировки неоднократно описывалась (например, Джеймс Е. Дрискелл, Брайан С. Коппер, Айдан Моран, или идеомоторная тренировка по А. В. Алексееву), нам же хотелось бы поговорить о механизмах данного вида обучения.

Идеомоторным называется такое представление, при котором мысленный образ движения обязательно связан с мышечно-суставным чувством человека. Идеомоторная тренировка — идеальное подтверждение эффективности созданной советским ученым П. К. Анохиным модели функционирования ЦНС — во взаимосвязи воспринимающего, программирующего, исполняющего и регулирующего компонента. Анохин указывал на формирование в мозге (при неоднократно выполненной операции) некоей модели, эталона движения — с которым постоянно, по принципу обратной связи, соотносится каждое последующее движение. Механизм сравнения данных обратной афферентации с акцептором результата действия, сознательно связанный визуализацией с целенаправленной работой субъекта по формированию этого результата, и лежит в основе научения посредством ИТ.

В соответствии с концепцией Анохина, в ходе идеомоторной тренировки сознательно формируется представление об образе потребного будущего — модель движения, технического элемента, и, что крайне важно, его результата. Таким образом, в коре мозга формируются новые дополнительные связи — между осознаваемой визуальной моделью движения и существующим в другом отделе мозга, моторной коре, акцептором действия. Затем мозг, получая команду на реализацию модели от своих двух связанных участков (зрительная и моторная зоны), формирует двигательную программу и выполняет ее. В дальнейшем на основе анализа соответствия реального движения идеальному образу, существующему параллельно в двух своих структурах, мозг корректирует программу исполнения движения ансамблями мышц. Если мы подключаем к процессу ИТ мысленное проговаривание «формулы движения», к процессу тренировки присоединяется уже третья зона коры — центр Брока и область Вернике, отвечающие за речь. Фактически в ходе ИТ формируется целый ансамбль корковых зон, что и является причиной существенного ускорения научения. Иными словами, проводя идеомоторную тренировку, спортсмен вмешивается в определенную Анохиным схему, дополняя ее собственным, сформированным сознательно эталоном, — и тем включает в процесс исполнения большую часть коры мозга.

Формирование эталона действия подчиняется определенным закономерностям. Начиная разучивать новый элемент техники, следует представлять его исполнение в замедленном темпе, так, как мы это видим при демонстрации киноплёнки, заснятой рапид-методом. Замедленная визуализация дает возможность точнее представить все тонкости изучаемого движения и вовремя отсеять возможные ошибки. В свое время огромное впечатление произвела на одного из авторов данного пособия работа тренера гребцов сборной команды со спортсменкой-одиночницей, которой наставник предложил разложить сложное движение гребка на несколько «кадров». Каждый последовательный «кадр» с присвоенным кодовым номером был основан на анализе видеосъемки процесса гребли — и соответствовал определенной части движения группы мышц в одном направлении в ходе гребка. Затем они мысленно объединялись в «фильм» под названием «гребок». При разборе тренер мог сказать: «Ошибка в третьем кадре», — что позволяло быстро исправлять технические погрешности, поскольку наставник и спортсменка мыслили на одном и том же языке визуальных образов.

Когда человек, занимаясь ИТ, принимает позу, близкую к реальному положению тела во время начала исполнения технического элемента, возникает обратная афферентация от мышц и суставов, которая соответствует реальному рисунку движения в акцепторе действия. Также важно, на что указывает А. В. Алексеев, осуществлять мысленное выполнение движения с той же скоростью, с какой выполняется реальное. Первоначально мысленный «прогон картинки» осуществляется несколько быстрее, но эффективность упражнения существенно возрастает при достижении совпадения «внутреннего» и внешнего таймеров. Принцип тот же, соответствие параметров (в данном случае скорости) афферентного потока при моделировании — характеристика реального действия.

Наконец, эффект воздействия мысленных представлений заметно возрастает, если их облекать в словесные формулировки. Еще Николай Бернштейн, описывая уровни формирования навыка, указывал на значимость закрепленных в сознании, а значит, вербализуемых, двух верхних смысловых уровней, обозначенных им как D и E. По его концепции, уровень D определяет в программе действия пространственные и временные цепочки движений, а верхний уровень, уровень E, обеспечивает цель и смысл самого действия. Таким образом формируется дополнительная связь между мыслеобразом в двигательных зонах коры и зонах мозга, отвечающих за вербальное мышление. В итоге больше зон ЦНС участвуют в формировании движения.

Поэтому лучше не просто визуально представлять то или иное движение, а одновременно проговаривать его содержание про себя (или шепотом). В одних случаях слова нужно произносить параллельно с представлением движения, а в других — непосредственно перед ним. Следует, как и при формировании любого навыка, постепенно снижать количество слов-маркеров, в идеале доведя их число максимум до двух-трех слов-ключей. Иными словами, они должны быть подобны заклинаниям из книг про Гарри Поттера, то есть короткими. Таким образом, суть идеомоторного принципа построения движений и заключается в умении непосредственно перед выполнением движения представить его в виде визуального образа, а затем точно обозначить ключевые моменты реализации исполняемого движения соответствующими словами.

Чтобы достичь высокой точности движения, надо:

- создать предельно точный мысленный образ данного движения, на первых порах хотя бы зрительный, визуализировать движение (потом важно добавить к картинке звук и ощущение);
- добиться такого качества визуализации движения, чтобы вслед за его мысленным образом начали (еле заметно) двигаться, а значит, и ощущаться на уровне сознания соответствующие мышечные группы. Наличие согласованности образа и деятельности мышц обычно хорошо видно на обнаженном теле атлета;
- подобрать вербальную формулу для наиболее главных, опорных элементов в отрабатываемом движении;
- к физическому исполнению движения можно переходить только после того, как будут выполнены предыдущие условия — после того как идеомоторный образ движения станет точным и устойчивым и будут хорошо разогреты мышцы, которым предстоит выполнить намеченное движение.

Вот наиболее яркий из известных примеров пользы аутогенной тренировки. Австриец Томас Мустер однажды получил очень тяжелую травму, перелом бедра. После операции долго не мог двигать ногой. Тогда-то он и начал ежедневные многочасовые идеомоторные тренировки. Лежа в кровати, австриец во всех возможных деталях представлял себе, что играет в теннис. После выхода из госпиталя игрок, до травмы занимавший скромное место в мировой полусотне, установил мировой рекорд по серии побед на грунте. Прервать эту серию смог только сам великий Нададь.

Формирование поведенческих паттернов. Ритуалы

Ритуалы — выработанные традицией, обычаем или установлением цепочки целесообразных взаимосвязанных умственных и поведенческих актов, позволяющих субъекту прийти в определенное состояние путем структурирования пространства и времени. Воспроизводя последовательность ритуальных действий, человек запускает условно-рефлекторный цикл позитивного или негативного, но уже ранее выработанного повторением определенных действий поведения, определяющего конечное состояние ЦНС (Вачков И. В., Хекалов Е. М. Иными словами, ритуал есть поведенческая модель, позволяющая субъекту прийти в заранее известное, определенное состояние психики.

Любое действие внутри ритуала (компонент, процедура) обычно основывается на архетипических образах и носит символический неutilитарный (возвышенный) смысл. Поэтому они издревле использовались в религиозных практиках, обеспечивая трансовые состояния, позволяющие ведущим ритуалы контролировать сознание верующих. Ритуалы в рамках гражданского социума несут важную функцию при организации взаимодействия, они издавна применяются для снижения неопределенности ситуации и преодоления тревоги в ходе коммуникации. Например, Берн неоднократно указывал на то, что ритуалы в общении (или игры, как он их называл) позволяют свести вызывающую тревогу ситуацию к известной, имеющей определенный заранее исход.

К основным психологическим функциям ритуалов относят следующие:

1. структурирование времени, позволяющее избегать спешки и хаотических действий. Под влиянием стресса свободное время может быть заполнено переживаниями, ненужными метаниями. Выступая в виде цепочки заполняющих свободное время заранее определенных действий, ритуалы замещают неэффективные действия целесообразными именно в данный момент. Поэтому использование ритуалов помогает фокусировать внимание на настоящем (быть здесь и сейчас);
2. перевод и концентрация фокуса внимания с нерелевантных целевой функции мыслей (прогнозы, воспоминания, переживания) на операционные, релевантные (соответствующие задаче планы). Ритуалы воплощают в жизнь известный психотерапевтический принцип «в голове не может быть более одной мысли одновременно», вытесняя вызывающие переживания мысли о том, что происходит, на прагматичные, о том, как добиться результата;

3. ритуалы дают возможность провести оптимальное реагирование на стимул — облегчают переживание, позволяют более эффективно «отринуть прошлое». В спорте символический смысл составляющих ритуал простых операций — вытирания пота (очищение), поправления формы и инвентаря (улучшение внешнего улучшает внутреннее), расстановки предметов (наведение порядка) и пр. — дает возможность снизить ненужное напряжение, вернуться в оптимальное боевое состояние.

Ритуалы профессиональных игроков повторяемы и проявляются чаще, чем у новичков или игроков низкого уровня, что позволяет вести себя более последовательно и уверенно (С. Уиттакер). Активное использование ритуалов для психологической настройки выдающимися спортсменами говорит об их высокой эффективности. Именно так работает, например, расстановка бутылочек с напитками перед матчем у Рафаэля Надаля. Бутылки, установленные в навсегда заведенном порядке рядом со стулом, поддерживают его игровой настрой, служат якорями, стабилизирующими его психологическую устойчивость.

Спортивный ритуал формируется на воспоминании о победном выступлении, на «я тогда сделал именно так, почувствовал это — и выиграл». То есть сознательно формируется положительный условный рефлекс, цепочка: победа — воспоминание об особых, специфичных для того события условиях — их воспроизведение — новая победа. В ответ на триггер мозг игрока запускает именно ту программу действий, которую мы с ним выбрали. Если выполнить все операции ритуала в правильной последовательности — воспроизводится оптимальное боевое состояние, формируется уверенность в победе.

В качестве специфических необязательно должны быть выбраны действия и события в ходе соревнований. Важно понимать, что запускающий рефлекс стимул (тактильный, проприоцептивный, обонятельный, звуковой и зрительный) должен быть особенным для самого атлета, вызывающим именно у него нужное состояние. Если спортсмену в день успеха запомнилась музыка из плеера — попробуем использовать в качестве триггера состояния ее, если это было особо вкусное блюдо за завтраком — оно может становиться пусковым механизмом. Равно как и «счастливая одежда» и многое другое. Следует отдельно остановиться на том, что у каждого выдающегося атлета ритуал обычно связан с доминирующей у него системой восприятия. Например, у теннисиста Циципаса это пользование одним и тем же кондиционером в душе, у Даниила Медведева — тарелка пасты за два часа до игры, у Александра Зверева — поглаживание любимой собачки.

Следует напомнить, что создание нового ритуала необязательно должно быть сопряжено с радикальным разрушением имеющейся поведенческой модели. Это может быть даже опасным, вызвать негативное эмоциональное состояние, тревогу. Куда эффективнее встроить дополнительный стимул, лишнее действие в уже отработанный поведенческий стереотип. Или, наоборот, исключить звено условно-рефлекторной цепочки. Порой трудно поверить, как сильно маленькая добавка в виде прослушанной эмоциональной песни или исключение контакта с близким родственником может повлиять на психологическое состояние подопечного!

Таким образом, чтобы создать нужный позитивный ритуал, надо сформировать цепочку определенных, достаточно специфичных (нетрадиционных) действий и связать их во времени с эмоциогенным успешным событием, коим для спортсмена является высокий результат. Закрепленный ритуал будет вызывать из памяти успешное событие и вместе с этим нужное поведение, которое в прошлом привело к победе. При этом уровень активации ЦНС будет соответствовать требуемому для хорошего выступления, не важно, будет ли это спокойная уверенность или холодная злость.

Мы выделяем следующие принципы формирования спортивного ритуала:

1. ритуалы формируются на основе личной истории игрока (жизненной и спортивной). В основе ритуала переживание, связанное с успешными действиями конкретного человека. При этом следует учитывать эффект переноса оптимального состояния из различных сфер жизни (из спорта в учебу и пр.);
2. в случае отсутствия собственного успешного опыта иногда могут использовать примеры ритуалов кумиров — спортсменов-образцов. Поэтому для совершенствования и подбора ритуалов можно использовать видео выступлений известных атлетов, изучая совместно со спортсменом их поведение и адаптируя его под особенности личности субъекта;
3. компоненты ритуала формируются осознанно, индивидуально и под конкретные задачи. Эти задачи связаны со временем реализации ритуала (предсоревновательный, соревновательный, постсоревновательный), а также его функцией (оптимизация переживаний, повышение уровня мотивации, усиление концентрации внимания и пр.). Соответственно не существует спортивного ритуала для всех и на все спортивные ситуации;

4. компоненты ритуала должны иметь не только прагматический, но и определенный символический смысл (например, затягивание шнурков — собранность, вытирание пота — устранение ошибки и пр.);
5. ритуальные действия необходимо регулярно тренировать в ходе спортивной подготовки. Только будучи доведенными до автоматизма, ритуалы станут естественными и привычными — и будут выводить на нужное состояние.

Ритуалы спортсмена подразделяются по времени использования на тренировочные, предыгровые, игровые, послеигровые. Они облегчают переход от одного состояния в другое, из одной соревновательной фазы — в следующую, возможно требующую другого состояния.

Приведем примеры предсоревновательных ритуалов. Американский теннисист Джеймс Блейк перед матчем проводил идеомоторную тренировку, в которой представлял себе успешное выполнение плана игры против конкретного оппонента. И всякий сеанс ИТ он заканчивал слуховым образом: «Гейм, сет, матч, Джеймс Блейк». Таким образом, визуальный образ эффективного выполнения операций дополнялся аудиальным позитивным подкреплением — объявлением победы, а в подсознание закладывался образ победного будущего.

Другой пример предстартового ритуала, связанного с «вытеснением» правополушарных эмоций левополушарными математическими операциями. Перед сном, когда обычно возникала тревога об исходе соревнования, спортсменка выполняла математические операции (сложение, вычитание, деление, умножение) с номером, под которым ей предстояло выступать — до тех пор пока в итоге не возникало число «1». Затем она спокойно ложилась спать, с уверенностью, что она снова будет первой. Математические операции находились под полным контролем спортсменки — и это состояние контроля переносилось на будущий результат.

Примером отлично отработанного соревновательного ритуала служит поведение теннисиста Надаля перед выполнением подачи. Он сначала вытирает ракетку и руки полотенцем (очищение), затем тщательно поправляет форму и волосы (упорядочивание), затем долго стучит мячом об корт (концентрация). Все действия производятся в неизменном порядке и имеют символический и психологический смысл — структурируют время, повышают контроль над ситуацией, дают время на отдых и выработку плана действий. А еще отвлекают внимание от последующей подачи наблюдающего за Надалем соперника.

Примером послематчевого ритуала может служить символическое «отдание чести» зрителям теннисистом Михаилом Южным и футболистом Артемом Дзюбой. Игроки как бы обещают и далее иметь честь биться до победы. Результатом получения обратной эмоциональной реакции на данный ритуал зрителей являлся у Михаила и Артема перенос в будущее актуального победного настроения, погружение в несущую их вперед победную волну народной поддержки.

Функциональные ритуалы, как мы уже указывали, выполняют роль формирования ОБС (настройки, концентрации внимания на выполнении конкретной операции, мотивации и мобилизации) или же функции быстрого отстранения, ухода от негативного поведения, переживаний и возврата к потребному паттерну исполнения.

Примеры функциональных ритуалов:

- 1) настройка на выполнение выступления или его элемента. Примером настройки на выступление в целом является идеомоторное воспроизведение соревновательной активности в раздевалке, например, у саночников или стрелков;
- 2) мобилизация в ключевые моменты игры — например, возглас «Come on!», согнутая в локте рука с поднятым вверх сжатым кулаком теннисиста Ллейтона Хьюитта;
- 3) элиминирование неудачного действия — «стирание плохого» с лица (и из памяти!) полотенцем между розыгрышами, практикуемое многими спортсменами в различных видах спорта. Вариантом данного ритуала может быть выпивание воды или умывание;
- 4) возврат к необходимой поведенческой модели — завязывание шнурков теннисистом Андреем Рублевым. Затягивая их покрепче, спортсмен как бы говорит себе: «Подтянись!»

Ритуалы также подразделяются на командные и индивидуальные. В командных видах спорта ритуалы выполняют еще и функции командопостроения, сплочения, фокусирования командных усилий на борьбу, передачу победной энергии всем ее участникам. Прочитаем интервью игрока женской гандбольной команды на чемпионате Европы: «Выполняя ритуал, мы демонстрируем уверенность в течение выступления, энтузиазм, силу воли, настойчивость и командный дух. Так как соперник пытается также проявлять уверенность в своей победе — нам важно объятиями, похлопыванием, выкрикиванием девизов открыто демонстрировать другой команде, что мы чувствуем себя единым целым». Спортсменка точно выразила смысл командных ритуалов — форми-

вание у игроков состояния единения, передача позитивного настроения от лидеров всем членам команды, а также воздействие на поведение противника.

Коррекция эмоционального компонента оптимального боевого состояния (ОБС)

Психогимнастика и Вводный психорегулирующий комплекс

Психогимнастическое направление, тесно увязанное с имажотерапией, впервые внедренное в спортивной психологии Н. В. Цзеном и Ю. В. Пахомовым, позволяет наиболее эффективно и вместе с тем мягко, не директивно включать в работу по саморегуляции не только сознание, но и подсознание человека. Существенным отличием от общепринятых подходов к психорегуляции является сделанный Цзеном и Пахомовым в своей системе упражнений акцент на систему архетипических образов, имеющих глубинное, общекультуральное значение. Их универсальный психологический смысл позволяет успешно выполнять упражнения психогимнастики людям с различными личностными особенностями и образовательным уровнем, добиваться устойчивых результатов в реальных тренировочных и соревновательных условиях, при воздействии на психику различного рода помех. Преимуществом данного подхода также является его компактность, свернутость во времени, возможность использования спортсменом автономно, без присутствия психолога (в отличие от суггестии и классической АГТ — аутогенной тренировки). Это позволяет применять психогимнастику в самых напряженных, экстремальных ситуациях, даже непосредственно в ходе соревнования. Релаксирующие, выполняющие функцию психологической реабилитации, мобилизующие психологические ресурсы образы, используемые в ходе психогимнастики, содержат в себе большое количество психологической информации, что дает возможность эффективно решать задачи психотренинга. Недаром выпущенная ими в прошлом веке знаменитая книга «Психотренинг: игры и упражнения» выдержала уже пять переизданий.

Вводный психорегулирующий комплекс, разработанный В. И. Гушиным и А. Г. Виноходовой, базируется на описанных Цзеном и Пахомовым принципах и методах воздействия на психику. Основой его является система психогимнастических упражнений, позволяющих гармонизировать психику и сконцентрировать, «сузить» сознание (отключив его от посторонних раздражителей и сфокусировав внимание на работе над

собой и своими проблемами) и, главное, активизировать психические ресурсы личности, влиять на сферу бессознательного.

Общий методологический подход к использованию Вводного психорегулирующего комплекса связан представлением о принципах взаимосвязи сознания и подсознания, неокортекса и ответственной за эмоции лимбической системы. Казалось бы, очевидно, что у человека разумного деятельность коры головного мозга (ВНД), связанная с мыслительными функциями, речью, способностью к логическому и абстрактному мышлению, должна полностью определять его поведение и деятельность. Но это было бы возможно только в том случае, если в ЦНС отсутствовали бы отделы — старая кора (архикортекс), мезокортекс, древняя кора (палеокортекс) и несколько других участков (в частности, ретикулярная формация).

Как известно, концепция Пола Маклина о трех компонентах управляющей структуры ЦНС, включающих:

- 1) рептильный мозг, отвечающий за агрессивное поведение, установление социальной иерархии, послушание и бесстрашие;
- 2) лимбическую систему, ответственную за эмоциональную окраску приходящей информации;
- 3) управляющий и контролирующий неокортекс — не нашла своего полного подтверждения в современной нейропсихологии.

И на этом надобно было поставить точку, однако...

Фундаментальные для современной психотерапии работы Зигмунда Фрейда подтвердили, что в экстремальных обстоятельствах, в сновидениях, при патологических психических процессах, когда руководящее действие неокортекса полностью или отчасти снимается, человек воспринимает «другую реальность». Эта реальность — иные, параллельно существующие отпечатки внешнего мира, психологические гештальты восприятия и паттерны поведения, специфичные — и малопонятные с обыденной рациональной точки зрения.

Существование параллельной психологической реальности, той самой, отличной от карты «Территории» «карты» по Бендлеру и Гриндеру, обусловлено тем, что, как указывают исследования в области современной нейрофизиологии, функции древних структур мозга не ограничиваются оценкой информации с точки зрения ее значимости, полезности или негативности для организма. Как оказалось, эти структуры имеют собственные источники информации, отличные от принадлежащих неокортексу, и осуществляют самостоятельную обработку этих данных (А. Н. Тетиор). Кроме того, полагать, что оценка

значимости осуществляется подсознанием (или старым мозгом), само по себе подразумевает наличие в старом мозге хранилища некоего опыта. То есть речь сейчас уже идет не только о генерации старой корой эмоций, но и некоем информационном багаже, или, если угодно, о чем-то подобном коллективному бессознательному К. Юнга.

Именно более древние структуры ЦНС, с большой долей вероятности, и являются источником таких известных феноменов, как интуиция, «внутренний голос», архетипические образы коллективного бессознательного и ресурсные состояния. Вступая во взаимодействие с продуктами анализа и синтеза неокортекса, эти структуры могут продуцировать виды поведения, которые мы упрощенно относим к биологическим. И если новая кора формирует рациональные методы психической адаптации и психологической защиты, (которая зачастую мешает человеку реализовать свой потенциал — и потому служит целью работы психолога), то декларируемая нами работа с подсознанием, активизацией внутренних резервов организма требует другого адреса и других способов воздействия.

Из этого положения вытекает методологический принцип психорегуляции на основе установления более тесного взаимодействия между древними и молодыми структурами мозга через формирование условий для их контакта. И вот тут перед психологами встает фундаментальный вопрос: способен ли неокортекс, продуцирующий абстрактные символы (буквы, цифры, слова), контактировать с более древними структурами ЦНС? Насколько работоспособна, например, классическая аутогенная тренировка, основанная на донесении до подсознания рациональных команд? Опыт показывает, что не всегда. Потому что подсознание, как доказывают работы ведущих психотерапевтов — от З. Фрейда, К. Юнга до Ф. Перлза, Р. Бендлера и Дж. Гриндера, — общается с неокортексом на языке символов.

Собственно психологический символ возникает как результат кодирования в центральной нервной системе переживания человеком как своего личного, так и родового, видового опыта, культуры. При этом в ходе кодирования ряд предметов, событий, процессов объединяются в единое, более общее смысловое образование. И наоборот, под единым кодом могут скрываться несколько смыслов: утилитарный, прикладной — и общечеловеческий, общекультуральный. Иными словами, символ многозначен, имеет не один, а несколько смыслов. Недаром греческое слово *symbolon* (знак, признак, примета, соединенные половинки) — отражает соединение двух начал в чем-то одном. Коренное

различие между абстрактным символом и конкретным знаком, которыми преимущественно и оперирует неокортекс, состоит в том, что «знак» предъявляет, показывает, а «символ» называет, обозначает. То есть за символом лежит глубинный смысл, закодированный так, чтобы человек при взгляде на него мог восстановить исходное значение образа» (Свирепо О. А., Туманова О. С.).

Еще одно свойство символов — их вневременность. То есть заключенная в символе информация универсальна и будет воспринята не только в данном временном контексте. Как указывают Свирепо О. А., Туманова О. С.), «символ не принадлежит к синхронному (горизонтальному) срезу культуры. Переходя из прошлого в будущее, он является, по сути, самым устойчивым элементом человеческого виртуального мира. Символ позволяет нам накапливать информацию вне физического мозга», создавая упорядоченное отношение к прошлому, настоящему и будущему.

Эти свойства символического способа передачи информации и делают его предпочтительным для взаимодействия древних структур мозга с неокортексом. С этой точки зрения, психогимнастика Вводного психорегулирующего комплекса позволяет осуществлять это взаимодействие легче и быстрее, на понятном обоим системам языке архетипических образов, которые способны структурировать сознание и формировать состояние на основе ассоциативной памяти коллективного бессознательного.

У психологов давно не вызывает удивления то, что для релаксации мы предлагаем пациентам архетипические образы природы — моря, освещенной солнцем лесной полянки или сада. Однако если пойти далее по этому пути, невозможно не понять, что подсознание непременно нанесет на рациональный фон пасторальной картинки свой личностный опыт, актуальное психическое состояние — сделав море бурным или спокойным, сад ярким, летним — или загроможденным поваленными деревьями. Что и определяет первую функцию выполнения данного упражнения, формирования и чтения образов пациента — диагностическую. Создав психологический каркас состояния, архетипический образ позволит, разрешит подсознанию проявить свой глубинный, скрытый от рационального понимания слой переживаний. Разве не этой же цели служат свободный ассоциативный ряд по Фрейду или описание своих ощущений при суггестии? Создав необходимый фон релаксации, защищенности, сняв, хотя бы частично, связанную с психологическими защитами внешнюю формальную оболочку общения, мы

можем определить реально существующие глубинные психологические проблемы. Но что еще важнее, мы таким образом выявляем их поддающиеся модификации на том же символическом уровне мыслеформы, системы сформированных подсознанием образов проблем (см. раздел «Соматопсихология»).

Возможно, все это удалось бы сделать и классическими методами, с порога предложив обследуемому сформировать гештальт, сделав упражнение из АГТ или используя прямую суггестию. Однако при работе со спортивным контингентом непродуктивно предлагать сразу начать фантазировать людям, с одной стороны, предельно прагматичным, нацеленным на результат, а с другой — не склонным в большинстве своем, в отличие от традиционных пациентов клинических психологов, предаваться длительной рефлексии (ибо в здоровом теле — действительно здоровый дух) и при этом семантически не всегда развитым. Куда более рациональным представляется начинать сессию психотренинга, психотерапии с более простых и понятных упражнений из терапии телесной. Спортсмены, опять-таки в силу специфики их личного развития и опыта, гораздо лучше обычных пациентов умеют «ощущать себя», свое психофизиологическое состояние, управлять своими физиологическими функциями.

Поэтому, в соответствии с нашей методологией, Вводный психорегулирующий комплекс всегда начинается с глубокого брюшного дыхания по методике Хосе Сильвы (см. Т. Пауэлл, Д. Пауэлл), позволяющего перевести фокус внимания с вызванных внешними стимулами переживаний — на расслабленное, гармонизирующее состояние внутреннее ощущение. Затем следует углубляющее состояние «суженного сознания» упражнение Н. В. Цзена и Ю. В. Пахомова «Гамма»), также основанное на присущем профессиональным спортсменам навыке тонко ощущать происходящие в теле физиологические процессы, в данном случае пульсацию в кончиках пальцев рук.

Авторы «Гаммы» Цзен и Пахомов не описывали психофизиологические основы упражнения. Нам же это представляется важным. Итак, почему же нас интересует концентрация внимания на пульсации в пальцах рук, а не просто биение сердца, например? Нейрофизиологи установили, что на общей площади моторной зоны коры головного мозга одну из самых обширных частей, наряду с проекциями мимической мускулатуры и мышц языка, занимает проекция мускулатуры кисти руки. Также известно, что упражнения по управлению движениями кистей рук способствуют развитию мозга у новорожденных, а трени-

ровка осознаваемых целесообразных движений пальцев рук (например, вязание, складывание пазлов и пр.) используется в геронтологии, при реабилитации теряющих контроль над активностью мозга стариков. Наконец, не случайно проекция кисти руки на коре головного мозга расположена совсем рядом с речевой зоной. Таким образом, именно пальцы рук более всего и чаще всего задействованы в коммуникации тела с мозгом. И равно как мозг командует пальцами, так и пальцы сообщают мозгу ключевую информацию. Поэтому, почувствовав пульс в кончиках пальцев, обследуемый символически сообщает о том, что взял себя в руки (я — это моя жизнь, мое сердце), то есть фактически установил связь между древними и новыми структурами мозга.

Далее, на фоне состояния «суженного сознания» и налаженного «канала связи» между сознанием и подсознанием, необходимо сформировать виртуальную сцену для модификации психофизиологического состояния. Создать психологическую среду, где обследуемый чувствует себя психологически комфортно, безопасно, удобно. Такие образы состояния используются и хорошо отработаны, семантически закреплены в рамках традиционных суггестии и АГТ (например, Лобзин В. С., Решетников М. М.). Эта среда конструируется, пусть и под руководством психолога, самим обследуемым, в соответствии с его личным опытом переживаний, собственными представлениями о «месте приятного отдыха и покоя» (П. В. Бундзен и В. И. Баландин). В дальнейшем она должна восприниматься пациентом как среда не просто комфортная и безопасная, но, как сейчас модно говорить, место силы, где возможны преобразования не только состояния, личностной истории и модификация поведения (как в гипнозе и АГТ), но и получение для этого новых психологических ресурсов подсознания.

Для решения этих задач и служит упражнение под названием «Сад». Как указывают О. А. Свирепо и О. С. Туманова, образ Сада издавна связывался с медитативным состоянием, состоянием постижения ответов.

Помогая создать Сад, мы даем возможность:

- 1) построить внутри психики зону покоя, внутреннего равновесия, абсолютной защищенности и психологического комфорта, созданную в соответствии с желаниями и представлениями самого человека и носящую отпечаток его личности и состояния. Фактически мы позволяем человеку (и установившему раппорт, канал связи психологу) увидеть свою душу — и обрести покой;
- 2) создать виртуальную сцену для последующих изменений, где можно безопасно, а значит, без контролирующего, подавля-

ющего влияния психологических защит желать и мечтать, творя свое будущее. В соответствии с правилами проведения упражнения в Саду могут присутствовать любые растения и животные, любые природные явления, но там отсутствует социум, другие люди. Таким образом, Сад становится не только слепком душевного состояния, но и мастерской невозможных в рамках существующих психологических защит, систем внутреннего и внешнего контроля сознания — преобразований, психологических трансформаций;

- 3) использовать данную среду как благоприятную для работы с ресурсными состояниями психики. При этом под ресурсными состояниями мы понимаем состояния, связанные с подключением внутренних источников энергии, как физической, так и психической, позволяющие более эффективно решать поставленные человеком задачи, проявить психологическую устойчивость под влиянием стресс-факторов (Водопьянова Н. Е.).

Для расширения диагностических возможностей упражнения, а также для проведения упражнений с психологическими ресурсами, образ Сада нуждался в наполнении другими символическими объектами. В нашей работе вместе с традиционными для психотерапии со времен Фрейда образами Дома (психика, сознание) и Деревя (жизнь, здоровье, род) используются Водопад и Радуга. Стихии Воды и Огня, моста над рекой и грозы (упражнение «Радуга») связаны в архетипическом пантеоне с идеей возрождения, трансформации. Кроме того, несущие огонь объекты являются в мифологии олицетворением силы, например, образ китайского дракона. Глубоко метафоричен и другой образ, связанный с водой — Водопад. И речь не только о символике очищения под струями воды. На Востоке воду считали «вратами богов», что связывалось с переходом к высшим состояниям». Фрейд неоднократно указывал на связь образа воды с рождением, возрождением. Собственно, именно этого мы добиваемся при выполнении данного упражнения — ощущений возрождения (второго рождения) после состояния крайней усталости, психологического кризиса. Наконец, образ Солнышка явно позаимствован из работ И. Г. Шульца. При этом мы немного семантически доработали образ и усложнили взаимодействие с ним, более полно используя возможности стоящей за образом Солнышка области солнечного сплетения как центра вегетативной регуляции всего организма.

Таким образом, общая схема применения Вводного психорегулирующего комплекса выглядит следующим образом. Изначально мы фор-

мируем «суженное состояние» сознания с концентрацией на внутренних ощущениях и устанавливаем контакт между новыми и древнейшими мозговыми структурами. Для этого используется дыхание по методу Х. Сильвы и упражнение «Гамма».

Далее — «все в Сад», где производится осмотр объектов природы и Дома. Следует иметь в виду диагностическое значение любой информации о произошедшем внутри Сада. «В зоне покоя и благополучия, расслабленности и неги» происходящие в психике изменения, как мы уже указывали, приводят к формированию новых или уничтожению старых мыслепформ. При этом интерпретации этих символов, как указывают сторонники психодинамической терапии, следует черпать как в личной истории обследуемого, так и в различного рода описаниях архетипов и их психологических смыслов.

Следующий шаг в работе с Вводным психорегулирующим комплексом связан с поставленной психологом конкретной психокоррекционной задачей. Условно работы в Саду можно подразделить на реабилитационные, восстановительные (символическое очищение, избавление, реконструкция) и связанные с активацией психофизиологических ресурсов, созданием новых функциональных состояний и моделей поведения.

Если речь идет о восстановлении в связи с краткосрочным утомлением, мы «ведем» спортсмена к Водопаду. Если мы намерены произвести более серьезные восстановительные процедуры, включая психологическую помощь при болезнях и травмах, более адекватным представляется использование упражнения «Солнышко». Примеры применения этих упражнений представлены ниже.

В тех случаях, когда речь идет о реконструкции прошлого опыта и создании образа потребного будущего, нам следует «достоинить» в Саду виртуальную сцену, например, стадион. Или кинотеатр, где в рамках НЛП-подхода можно как бы просматривать картины прошлого, так и конструировать желаемое будущее. При этом, согласно классическим принципам психотерапии, нашего подопечного следует предварительно снабдить дополнительным «оружием», то есть психологическим ресурсом. Для этого наиболее подходит упражнение «Радуга». Следует отметить особенность использования этого упражнения: мы намеренно не указываем, какой ресурс нам необходим, говоря о том, что «нам сейчас более всего надобно и столько, сколько надобно». Это связано с тем, что мы не имеем права навязывать свое представление о необходимом для решения проблемы ресурсе — и даем подсознанию выбрать его самому. Оно не ошибется.

Подводя итоги, мы констатируем, что выработанный на основе Вводного психорегулирующего комплекса набор навыков не только необходим для достижения состояния расслабления, реабилитации, мобилизации, но является базовым для дальнейшей, более углубленной работы по модификации поведения спортсмена. Ее задачами являются:

- облегчение достижения оптимального боевого состояния — психофизиологического состояния, необходимого для максимально эффективного выполнения профессиональной деятельности, за счет одновременного воздействия на психику на сознательном и подсознательном уровнях;
- проведение психологической коррекции — воздействий, направленных на купирование неблагоприятных психических состояний (например, тревоги), разрешение внутренних психологических конфликтов и расширение спектра активных поведенческих стратегий.

Подробное описание упражнений Вводного психорегулирующего комплекса можно найти в Приложении 1.

Тревога и страх

Тревога и страх — наиболее часто встречающиеся предстартовые эмоциональные состояния, которые могут быть купированы за счет применения Вводного психорегулирующего комплекса. Однако при этом надо четко понимать механизмы развития этих неблагоприятных психофизиологических состояний.

Тревога — негативная эмоция, возникающая при недостатке необходимой для точного прогнозирования исхода действий информации, приводящая к неопределенности настоящего и будущего. Наш мозг предпочитает конкретную привычную информацию. Она помогает ориентироваться в окружающем, классифицировать увиденное, планировать, готовить ответные реакции. Мозг постоянно пытается предугадывать будущее — это в нем заложено эволюцией, это должно помогать биологическим объектам выживать. Ведь если он не знает, что его ждет, то он не сможет уберечь нас от опасности. До какой степени мозг предпочитает определенность, можно увидеть в исследовании британских коллег, где участники, которые точно знали, что получают болезненный удар электрическим током, чувствовали себя более спокойными и менее возбужденными, чем те, кому сказали, что вероятность получить удар током только пятьдесят процентов. Очевидно, что тревога, вызванная ожиданием неизвестного, вызывает больший психологический дискомфорт.

форт, чем знание точного развития событий, каким бы оно ни было.

В спорте к объективным причинам возникновения тревоги относятся факторы, связанные с непривычными, в сущности, не пройденными при обучении и тренировке, новыми для спортсмена действиями, упражнениями (сальто, прыжок с шестом, вариант подачи и т.д.). Также тревогу могут вызывать новые условия выполнения деятельности (новый большой стадион, большое количество зрителей, новое спортивное покрытие или снаряд и пр.)

В попытках избавиться от мучительной тревоги из-за неопределенности будущего мозг заставляет нас беспокоиться — анализировать, взвешивать, думать и гадать, пока не будет все предельно ясно. А пока ясность не наступила, в ход зачастую идут копинг-стратегии избегания, дистанцирования от проблемы, снижение ее субъективной значимости. Однако это не позволяет сделать исход более определенным, так что тревога сохраняется. Более того, может происходить эскалация тревожного состояния, связанная с ожиданием наиболее неблагоприятного исхода. Ведь как уже отмечалось, мозг генетически преднастроен на суперзащиту и должен предвосхищать все плохое. Поэтому чтобы разорвать порочный круг генерации тревоги, нужно в первую очередь понимать, что любая форма избегания, усугубляя неопределенность исхода ситуации, поддерживает тревогу. Да, человеку становится немного спокойнее в краткосрочной перспективе, но эти же триггеры вызовут у него еще большее беспокойство в дальнейшем.

По нашему опыту, лечить состояние тревоги лучше всего неожиданными интервенциями. Потому что ослабить генерализованную, разлитую по всему мозгу тревогу может только другой, непременно неожиданный сильный стимул. В ответ на него в мозге возникает ориентировочная реакция, спасительный, необходимый для выживания рефлекс «Что такое?». Поскольку немедленная угроза важнее будущей, неожиданный внешний стимул создает в мозге контрнаправленную зону возбуждения, доминанту по А. А. Ухтомскому, «волну, которая гасит ветер» прежних зон активации. В качестве неожиданного стимула в напряженной ситуации подойдет и громкий окрик, и оплеуха, и вылитый на голову стакан холодной воды. Впрочем, совсем необязательно делать что-то агрессивное, важен лишь фактор неожиданности и уместность, точный выбор (в соответствии с характером ситуации и спортсмена) действия. Как показывает опыт, хороши и шутка, и как некогда вовремя спетый в раздевалке нашей хоккейной сборной тренером Анатолием Тарасовым государственный гимн.

При незначительном уровне тревоги показана рациональная терапия, повышение определенности потребного будущего. Это достигается, во-первых, за счет снижения значимости результата будущего соревнования. Ведь, как отмечалось ранее, сила эмоции напрямую связана с силой потребности, а значит, с сиюминутной значимостью победы или поражения. Перенесение необходимого успеха в будущее по типу «главные матчи еще впереди» или же в прошлое — «ты уже выиграл основной турнир» — позволяют порой существенно снизить уровень тревоги.

Второй путь успокоения, как мы указывали ранее, связан с вовлечением спортсмена в разработку детального плана выступления. При этом фокус внимания неизбежно смещается с тревожащего вопроса «что будет?» на успокоительное «как будет», то есть происходит переключение направления мыслей с вызывающего тревогу непредсказуемого результата на контролируемый самим атлетом процесс.

Наконец, тренер и психолог должны осознавать, что отработка стрессовых ситуаций на тренировке позволяет существенно сузить субъективный список тревожащих событий и их влияние на психику. Иными словами, нивелирование новизны условий и непредсказуемости результата, их рационального сведения к «плавали — знаем» и «я и не такое уже преодолевал». Вспоминается команда пловцов, отрабатывавшая старт при внезапном выключении освещения, или фигуристы, на разминке выполнявшие программы при отключении фонограммы. В обоих случаях такой подход пригодился в реальных условиях соревнования, повысил психологическую устойчивость спортсменов, расширил «территорию успеха» — и обеспечил высокий спортивный результат.

Феномен страха тесно связан с феноменом тревоги. В обоих случаях, как правило, речь идет о достаточно сильной и длительно выраженной, разрушающей эффективное поведение эмоции. Однако при страхе физиологические проявления более выражены: возникают изменение цвета кожных покровов, учащение пульса, повышение кровяного давления, а также потливость и изменения тонуса мышц. Разница между тревогой и страхом также и в том, что тревога не имеет конкретного предмета. Человек тревожится «вообще», ни от чего. А страх ориентирован на конкретный объект — отсюда боязнь авиaperелетов, высоты, поражения, противника. Иными словами, страх — это эмоциональная реакция на конкретную угрозу, которая может быть кратковременной, а может быть застойной, длительной, и тогда речь идет о так называемых фобиях.

Фобия, патологически выраженное проявление страха, как и любой условный рефлекс, возникает при совпадении безусловного негативного (угроза жизни, здоровью, потребностям) и условного нейтрального раздражителя. При этом для возникновения устойчивого страха необходимо отсутствие затухания возникшей условно-рефлекторной связи. Вторым условием возникновения и поддержания фобии являются когнитивные ошибки — ошибки восприятия и интерпретации ситуации.

То есть страх, как и тревога, происходит из неверной оценки, прогноза. Изначально выполняющий функцию борьбы за выживание мозг конструирует максимально негативный исход. При этом значение (и опасность) условного фактора, а также вероятность его воспроизводства (для формирования рефлекса нужно предшествующее опасное событие) явно преувеличиваются. Затем, в качестве психологической защиты, формируется надежда на так называемое лучшее. Мысленный прогноз перемещения по воображаемой оси вероятностей от «будет хорошо» до «будет плохо» — только раскачивает состояние, что и приводит, в соответствии с информационной теорией эмоций П. В. Симонова, к эскалации страха.

Работать со страхом проще, чем с тревогой, из-за его конкретности. Методика систематической десенсибилизации давно разработана и успешно применяется многими психотерапевтами. В соответствии с ней надо сначала выявить наличие страха, в том числе используя объективные физиологические показатели — пульс, давление, кожно-гальваническую реакцию. Применение физиологической регистрации особенно важно при так называемых скрытых страхах. Они не осознаются и порой отрицаются спортсменом — и лучше выявляются путем идеомоторной проработки выступления на соревнованиях на фоне состояния «суженного сознания», сочетанного с использованием датчиков. Сообщая в состоянии «суженного сознания» о возникающих ассоциативно картинах, пациент воспроизведет и «изначально скрытое» — и возникает соответствующий ответ организма на стресс.

На следующей стадии коррекции необходимо определить зону условий возникновения страха. То есть четко определить: где, когда, в каких обстоятельствах он возникает. Ограничение зоны условий важно в том числе как самостоятельный элемент любого вида психологической коррекции. Таким образом, мы расширяем «территорию успеха», то есть зону условий, когда спортсмен себя контролирует, что повышает уверенность в себе: «я не трус, в основном, я собой владею».

На третьей стадии работы спортсмена обучают использованию психологических ресурсов, для чего могут применяться суггестия, АГТ,

Вводный психорегулирующий комплекс и пр. Конечная задача десенсибилизации состоит в переживании моделируемого (воображением, психодрамой, технологиями виртуальной реальности) страха, но уже на фоне использования ресурсного состояния. Атлета, введенного в состояние «суженного сознания», просят детально представить ситуацию, вызывающую страх, предварительно «вооружив» его (то есть научив пользоваться произвольно) психологическим ресурсом — например, техникой расслабления или ресурсом из упражнения «Радуга». И побуждают его раз за разом «проходить» через психотравмирующую ситуацию, но уже с новым «оружием», способностью управлять собой.

Ну и, конечно, юмор, который при страхе выручает всех — от космонавтов до спортсменов. Вот один весьма показательный пример из копилки психорегулирующих притч Ш. А. Тарпищева, описание битвы двух великих теннисистов — американца Джона Макинроя и часто проигрывающего ему до того чеха Ивана Лендла. «Американец — в глазах ярость — угрожающе двинулся на оторопевшего оператора, как баран — лбом вперед. Телевизионщик снял гарнитуру и протянул ее игроку. Макинрой резко ее выхватил и что-то прокричал в микрофон. Обычно после таких эмоциональных всплесков следовал выигрыш Макинроем гейма, сета или матча.

Но на корте Филиппа Шатрие случилось нечто невероятное — выигрывать начал Иван Лендл. В ответ на поведение американца он... рассмеялся. «Клоун», — подумал Иван. Своим дурацким поведением Макинрой разрушил ауру «злого и ужасного», приводившего в трепет весь теннисный турнир, став в глазах Лендла шутком гороховым. Нервы, которые весь матч были у него скручены узлами, получили возможность расслабиться и сбросить напряжение. И именно Лендл спустя еще полтора часа поднимал над головой чемпионский трофей... Найди смешное в страшном — и страха нет».

Коррекция физического компонента ОБС

«Зажим» и прогрессивная мышечная релаксация

Скованность мышц — проблема в том числе психофизиологическая, ведь мышечное напряжение является развившейся эволюционно типовой реакцией на тревожные мысли. Это состояние часто возникает на фоне представления человека о существовании некой (реальной или мнимой) угрозы — жизни, здоровью, самооценке. Развивается скрытая или явная тревога, которая запускает древнейшую рефлекторную

реакцию дистанцирования от неприятной ситуации — избегание или замирание. Психологам известен (см. Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов) тест «Разомкни кольцо», когда человеку предлагают образовать круг, смыкая большой и указательный пальцы на левой руке. Затем просят его разомкнуть двумя пальцами другой руки, сначала на фоне мыслей о хорошем, а потом — представляя неприятные ситуации. Во втором случае либо кольцо размыкается легче, либо, наоборот, мышцы начинают избыточно напрягаться. Так демонстрируется связь физического и психического компонентов организма, определяется тип реакции человека на стресс.

И наоборот, мышечное напряжение сигнализирует мозгу о потенциальной опасности. Ведь мозг помнит, в каких ситуациях ему было необходимо напрягаться — в стрессовых. И если даже прямой внешней угрозы нет, возникший мышечный блок может стимулировать поиск в памяти потенциальных угроз — ошибок, неудач, поражений. Активизируется поведенческий паттерн, основанный на памяти прошлой неудачи — и возникает сопутствовавшая ему в прошлом тревога. И мы слышим после игры: «Что-то меня подзажало». Или тренер рассказывает ученику, не понимающему, как он не подал на сет (матч): «Да ты же зажался!»

Итак, в ответ на состояние осознанной или неосознанной тревоги в ходе соревнования у атлета рефлексивно формируется напряжение мышц. Затем в кровь молниеносно выбрасываются тормозные медиаторы — и происходит резкое спазмирование сосудов. Органы и ткани перестают получать достаточное количество кислорода, одновременно ухудшается и дренирование из них продуктов обмена, шлаков. Вот почему замедляется принятие решений, скорость реакции, тяжелыми и медленными становятся мышцы. Трудно себя сдвинуть с места, запустить действие, среагировать вовремя.

Как же сбросить невидимые путы? Еще давным-давно Эдмунд Якобсон предложил воспользоваться известным принципом и лечить подобное подобным. Преодолеть частичное, но стойкое напряжение мышц — кратковременным, но близким к предельному. Потому что максимальное напряжение мышц неизбежно сопровождается их последующим существенным расслаблением. Таким образом, мы избавляемся от хронических мышечных блоков, стимулирующих стрессовое состояние. Ведь если мышечное напряжение неразрывно связано с тревогой, то релаксация мышц — с расслаблением.

Техника прогрессивной мышечной релаксации (ПМР) включает в себя обучение контролю напряжения в определенных группах мышц,

сначала максимально напрягая, а затем полностью их расслабляя. Когда это напряжение снимается, внимание направляется на дифференциацию состояния мышцы, ощущаемого во время напряжения и расслабления. Человек начинает чувствовать состояние каждой мышцы в отдельности, что обычно возможно только на фоне травмы. Сознание фокусируется на различии между ощущениями, что позволяет в дальнейшем повысить управляемость напряжения мускулов. Из непонятно откуда появившегося и мало поддающегося коррекции состояния «что-то меня зажало» формируется точное представление: перенапряжена мышца руки (ноги, спины). Таким образом, подопечный учится не только локализовать напряжение мышц, но и распознавать различие в степени напряжения, что по закону обратной связи определяет повышение возможности их контроля.

Второй важнейший эффект ПМР — появление ощущения владения собой, улучшение самооценки и даже настроения. «Да, проблема существует, но я могу с ней справиться практически всегда и везде!» И если избежать психического напряжения удастся только всесторонне психологически подготовленному спортсмену, то преодолеть его, произвольно расслабившись в состоянии стресса физически и психологически, может каждый, обученный простым упражнениям ПМР.

Третий эффект ПМР, о котором не все знают, — снижение боли. Очевидно, что произвольное мышечное расслабление приведет к облегчению кровотока к местам спазма и боли. Это, в свою очередь, обеспечит больший приток кислорода, снятие отека, очищение места травмы от накопившихся продуктов распада. Наконец, как мы указывали чуть выше, уйдет потенцирующая боль тревога, заложенное на эволюционном уровне связанное со спазмом ощущение угрозы. Боль — явление не только чисто физиологическое, но и психологическое (см. раздел «Боль») — и в данном случае мы имеем отличное тому подтверждение.

Существует девять основных групп, которые необходимо (по Алман Б., Ламбру П.) задействовать в ПМР:

- 1) кисти и предплечья;
- 2) плечи;
- 3) лоб;
- 4) лоб с надбровьями, нос и щеки;
- 5) рот, подбородок, передняя шейная область;
- 6) задняя поверхность шеи;
- 7) верхняя половина туловища;
- 8) мышцы, поднимающие ноги, когда пальцы направлены книзу;
- 9) мышцы, поднимающие ноги, когда пальцы направлены на себя.

Все ли они одинаково значимы с психологической (не чисто медицинской) точки зрения? Полагаем, что значение работы с теми или иными группами мышц определяется величиной проекции ощущений и действий данной группы на кору головного мозга. Чем больше частей коры будут вовлечены в рефлекторную «петлю» процесса психорегуляции, психогимнастики, тем эффективнее будет контроль. А в представителе в коре, как мы уже отмечали, нет конкурентов кистям рук. Поэтому именно с этой группой мы начинаем работать и в рамках Вводного психорегулирующего комплекса, и в рамках ПМР. Всегда начинать именно с упражнений с напряжением кистей — первое правило ПМР.

Как показывает личный опыт, на втором месте по значению для спортсмена — мышцы спины и шеи. Именно в этих, далеко не всегда наиболее нагруженных мышечных областях (обычно наиболее задействованы руки и ноги) копится психическое напряжение. Оттого согбенна спина испытывающего негатив, оттого опущена его голова. Именно оттуда, из общечеловеческого опыта, и метафорический образ сидящего на шее нахлебника, мешающего проявить себя и управляющего твоими поступками. Или другой образ, из азиатской культуры, «обезьяны на левом плече». Нельзя также забывать и о важном биомеханическом принципе «ведущей роли головы» в управлении движениями. А голова управляется шеей.

Сравнивая со значением спины и шеи для психологического состояния роль мышц лица. Безотчетно прихорашиваясь перед зеркалом, мы занимаемся психической саморегуляцией. Внушаем себе, поправляя прическу: «Я хорош, я готов, я безупречен». Увы, спортсмены и тренеры часто недопонимают, насколько связана всегдашняя уверенность в себе и победе американских спортсменов с их принципом *keep smiling*, «улыбайся, выгляди успешным — и будешь успешен». Насколько важно для формирования образа самурая, готового умереть ради победы, его злобное отрешенное лицо-маска. Или яростное, почти звериное — для викинга-берсерка. Хочешь быстро изменить настроение — сделай соответствующее лицо. А это невозможно без регулярных занятий ПМР, получится лишь неубедительная гримаса, не формирующая должного ответа коры мозга и эндокринной системы.

Второй принцип выполнения ПМР — синхронизация напряжения и расслабления с дыханием. Некоторые авторы предлагают дышать произвольно. Однако все физиологические ритмы организма подчинены ритму дыхания. Невозможно полноценно расслабиться на фоне частого короткого дыхания. Равно как и полноценно напрячься, не сде-

лав предварительно необходимого мышцам глубокого вдоха. Поэтому единственно правильная схема выполнения ПМР: глубокий вдох — напряжение — задержка дыхания в фазе напряжения мышц — длинный расслабляющий тело (и мышцы) выдох.

Упражнения прогрессивной мышечной релаксации приведены в Приложении 2.

Соматопсихологический подход в спортивной психологии

Применение соматопсихологических подходов при работе со спортсменами представляется вполне логичным. И речь не только о травмах и болезнях, являющихся неотъемлемой частью работы психолога, основного помощника врача в их купировании. Именно тщательная работа с телом, его ощущениями отличает профессионального спортсмена от любителя. Профессионал привык «слушать и слышать» свои ощущения — и планировать свои нагрузки, выход на пик формы и пр. исходя из тонкой настройки тела. Напротив, молодой спортсмен склонен преувеличивать (или недооценивать) степень бодрости, усталости и боли, плохо знает признаки того и другого. При этом, как указывает автор описываемого в данном разделе соматопсихологического подхода Андрей Ермошин «сам по себе телесный опыт, «переживания телом» — явление будничное, естественное, нормальное и свойственное представителям любых конституционно-генетических складов и культурных слоев». Как указывает С. Л. Соловьева, «горе, переживание потери, неудачи, отчаяние или сильный страх — все это причины боли психологического происхождения, которая может проявляться через боли в сердце или груди...», то есть иметь реальные физиологические проявления! Как указывает Соловьева, «для человека реально то, что имеет субъективную психическую представленность в реальности». То есть включенность в свой внутренний мир формирует у субъекта психическую реальность. Это и придает симптомам (коррелятам) психических переживаний физиологическую составляющую.

Достаточно обратиться к зафиксированному в художественной литературе национальному культурному опыту. Все мы понимаем, о чем идет речь, если у Льва Толстого читаем, что жизнь — «тяжкая ноша», в которой нужно «нести свой крест». У Максима Горького под тяжким бременем человек «горбатится»; потому что у него «висит камень на шее» и пр. Хорошо известна и всеми нами используется метафора проблем, которые ответственный человек «взваливает» на себя. Если же под их тяжестью он сгибается, «прогибается под изменчивый мир», становит-

ся неспособным отстаивать свою позицию, то окружающие именуют его «бесхребетным». Иными словами, в языке на уровне архетипов зафиксированы наши представления о связи психического и телесного.

Важнее другой тезис А. Ф. Ермошина, являющийся фундаментом соматопсихологических принципов диагностики и коррекции: «продукты сознания — описываются через категории вещей материальных!» Как тут не вспомнить снова о концепции триединства мозга П. Маклина, о «старом» мозге, формирующем целую систему образов, существующих параллельно сформированным неокортексом. То, о чем мы будем говорить сейчас, явно относится к продукции именно древних структур головного мозга, имеющих мало связи с рациональной, логической системой образов неокортекса. Ибо управляющий нами такой рациональный и логический «молодой» мозг с трудом может допустить существование «вещей в теле». Он скорее может констатировать психическое неблагополучие.

Однако еще заложивший основы психорегуляции И. Г. Шульц в своих работах показал, что сознательно сформированные неокортексом представления-образы, архетипически связанные с ощущениями тепла, могут вызвать значимые, относительно устойчивые и воспроизводимые изменения психического состояния человека — расслабление, успокоение. В частности, мыслеобраз «Солнышка в области солнечного сплетения» фактически «вещь в теле» — центральный в системе аутогенной тренировки. Позитивные состояния, возникающие по завершении работы с этим образом гипнотерапевта, сеанса АГТ — характеризуются у пациента формированием ощущений легкости, потери границ тела. Важно отметить, что эти положительные психологические ощущения, удовольствие, покой, радость — связаны с преходящими, коротко живущими ощущениями. Шульц показал, как их воссоздавать, но нет пока психологических упражнений, позволяющих достаточно длительно их испытывать вне сознательного контроля.

По-другому обстоит дело с процессами негативных переживаний. Безусловно, они могут также быть преходящими, что и фиксируется пациентом семантически. Любой психотерапевт знаком с психологическим смыслом, интерпретацией ощущений, и неоднократно слышал о лежащей тяжелым грузом на плечах ответственности, коме в горле (невозможность высказаться, отчаяние), в животе (страх, гнев), сдавливании в груди (душит обида, вина, тревога), накатывающем волной ощущении жара (злость, гнев). Голову переполняет озабоченность проблемами, беспокойство, от раздражения пульсирует в висках, от необходимости

контролировать ситуацию ломит затылок. То есть и в этом случае, как при позитивных переживаниях, как указывает А. Ф. Ермошин, в теле формируются «сгустки психической энергии», только не освобождающие, а блокирующие, зажимающие, сковывающие. (С медицинской точки зрения, скорее следует говорить об устойчивых нейрональных связях, приводящих к формированию рефлекторного ответа). И мы знаем, что эти преходящие переживания вполне можно преодолеть классическими психотерапевтическими техниками типа суггестии и АГТ (Лобзин В. С., Решетников М. М.).

Совсем иное дело, если эти сгустки энергии ввиду постоянного повторения психотравмирующей ситуации накапливаются, а психологическая помощь запаздывает. Именно в этих случаях могут, как показал в своих исследованиях А. Ф. Ермошин, формироваться подсознанием и фиксироваться сознанием (человек может их описать вербально и даже графически (психотерапевтический метод, основанный на создании собственного позитивного образа)) (см., например, картины Дали и Мунка) «вещи в теле». Действительно, как показывает психотерапевтический опыт, эти застойные явления зачастую описываются через предметы вполне материальные. В своей книге автор приводит примеры снабженных щупальцами «осьминогов» страха; «облаков» тревоги в груди, заставляющих заламывать руки и носиться по помещению; воткнутой «в спину ножей» предательства, вызывающих боли в позвоночнике; «комков обиды» в груди и в горле, мешающих дышать, выжимающих слезы из глаз; «червей сомнений» в голове, изъедающих мозги; «стальных пластин» в затылке, повышающих артериальное давление до предынсультного состояния; «свинцовых погон» ответственности на плечах, расплющивающих позвоночник. Можно предположить, что механизмы такого рода феноменов как-то связаны с процессами в долговременной памяти, с синтезом белков — то есть имеют некий материальный субстрат. При этом поддержание такого мыслеобраза само по себе требует от психики больших энергетических затрат. Соответственно часть центральной нервной системы отключена от внешней активности, работает только на психологическую защиту. Естественно, это не может не сказаться только на психоэмоциональном состоянии, но и существенно влияет на когнитивные функции (утрата внимания), полноту использования психических ресурсов в процессе основной деятельности.

Как мы уже отмечали, создав с помощью тех или иных психотехник состояние расслабления, мы можем определить не только реально суще-

ствующие психологические проблемы, но, что еще важнее, их мыслеформы, системы сформированных подсознанием образов. Имаготерапия по И. Е. Вольперту — психотерапевтический метод, основанный на создании собственного позитивного образа, — терапия формирования образов с лечебной целью, наполнена архетипическими объектами, с которыми работает пациент с целью расширения своего поведенческого репертуара. Идеи Вольперта развиты в Вводном психорегулирующем комплексе, где взаимодействие с образами приводит к формированию заданного состояния.

Однако, скажете вы, все это — и имаготерапия, и Вводный психорегулирующий комплекс — формирует психогенные образы вне тела. Тем не менее работа с внутренним миром пациента снова и снова убеждает: внешнее может проецироваться на внутреннее, и наоборот. Если можно за счет АГТ создать внутри себя вызывающий покой, тепло и расслабление мыслеобраз «Солнышка в области солнечного сплетения», значит, можно найти внутри и другие «образования», сформированные психикой и воздействующие на психологический статус. Поэтому если в состоянии «суженного сознания», которое мы можем создать, например, с помощью суггестии, АГТ или «Гаммы», попросить обследуемого изучить мысленным взором свое тело, то нам довольно часто удается диагностировать чуждые, странные, негативные (описываемые как темные, тяжелые, грязные) мыслеформы. То есть найти «вещи в теле»! Соответственно целью психологического воздействия становятся диагностика и трансформация (деструкция) «вещи в теле».

В данной главе мы остановимся на проработке не столько психофизиологических (устомление, боль), сколько чисто психологических проблем, то есть «образований», сформированных психологическими защитами (прежде всего изоляцией, вытеснением, инверсией), формирующими патологический «сгусток энергии» и не допускающими сознание к его преобразованию.

Психотерапевтическая стратегия купирования соматопсихологических проблем, описанная Ермошиным, во многом соответствует стратегии коррекции убеждений и включает три основные стадии.

Первая стадия предполагает локализацию и опредмечивание ощущения, что во многом совпадает с классическим опросом врача-терапевта при первом приеме пациента — и определяется тремя вопросами.

Первый из них: «Где?» Где ощущаете предмет, образование — в голове, груди, животе, еще где-либо? При анализе данных о локализации объекта представляется целесообразным учет описанных Г. В. Старшенбаумом психологических осей телесного проявления. Они включают

так называемую «ось агрессии»: раздражение — виски, злость — грудь, гнев — живот и «ось тревоги»: беспокойство — голова, тревога (неосознанная) — грудь, страх — живот.

Далее уточняется тип «образования» (вопрос «Какое?»): «Это что-то большое/маленькое, светлое/темное, тяжелое/легкое, плотное/мягкое, еще какое-либо?» Затем детализируется его «размер» и «вес»: «Например, 4 × 4 см, больше или меньше?; сто граммов, пятьсот, килограмм?» Затем по ощущениям определяется структура, «материал» чужеродного объекта: «Газ, жидкость, масса, камень, дерево, металл, еще что-либо?» Наконец, определяется мыслеформа образования: «Образ чего оно имеет? Это предмет, растение, животное, еще что-либо?»

На второй стадии мы, словно терапевт-диагност, продолжаем уточнять особенности переживания. Задаем вопросы о том, как давно возникло ощущение, при каких обстоятельствах (привнесено извне или образовалось изнутри), усиливается оно или ослабевает, помогает или усложняет решение проблемы, какую долю сил концентрирует на себе (отнимает силы или, наоборот, придает), желает ли субъект и далее жить с ним? Задачей является выявление конкретной психотравмирующей ситуации (ограничение зоны условий), а также ее эффект (эта информация нужна для последующего контроля результатов терапии). Наконец, мы формируем сознательное намерение изменения, потенцирующее эффект третьей стадии психотерапии.

Как указывает А. Ф. Ермошин, далее проводится совместная психохирургическая работа врача и пациента с опредмеченным образом. Психохирургия, в отличие от щадящей структуры личности психотерапии, предполагает не преобразование чужеродной мыслеформы, а ее «извлечение», «удаление», «уничтожение». Она проводится только в состоянии «глубокого наркоза»: «суженного сознания» и на фоне наличия психологического ресурса. В данном случае мы обычно предлагаем использовать ресурсное упражнение Вводного психорегулирующего комплекса «Радуга», позволяющее получить более широкий спектр ресурсных состояний, чем просто расслабление и покой. Однако можно использовать и другие методы психотерапии, создающие ресурс, например, АГТ, суггестию. При этом необходимо добиться «исчезновения образования» с осознанным его «удалением», что производится путем «рассасывания», «испарения», «усушки», «размывания» и т. д. Необходимо учитывать, что выбор «хирургического инструмента» в данном случае определяется выявленными ранее размером, структурой, весом удаляемого «предмета». В частности, рыхлые структуры могут быть мысленно «смыты», твердые — «сожже-

ны» или «разрезаны». Такая логическая непротиворечивость процессов является весьма важным условием эффективности процедуры.

В ее конце необходимо провести отработку «вторичных образований». Сначала задается вопрос: «Что осталось на месте бывшего образования?» Определяется, как правило, мизерное по размеру, объему, весу, нечто вроде точки или пятнышка. В этом случае проводится «малое хирургическое вмешательство». В дальнейшем, как и в реальной хирургии, необходимо зарастить образовавшуюся полость в «ткани психической энергии». Мы рекомендуем использовать для этого вариант упражнения «Солнышко», связанного с активацией центра вегетативной регуляции (см. Приложение 1). Критерием успешного завершения терапевтического процесса является появление ощущений внутреннего освобождения, расслабления, прилива сил. Эти ощущения определяются высвобождением внутренней энергии, ранее задействованной в поддержании психологической защиты.

А. Ф. Ермошин описывает переживания тяжелых клинических пациентов, пришедших на прием к психотерапевту. Спортсмены не столь склонны, как клинические пациенты, концентрироваться на своих переживаниях и болях, поскольку спорт полон утомления, стресса, боли, и эти состояния привычны для них своеобразным вариантом нормы. Кроме того, у спортсменов порой существуют проблемы вербализации переживаний, они не так часто способны их описать метафорически. Наконец, в процесс вмешиваются психологические защиты, например, вытеснение. Неужели соматопсихологический подход в спортивной психологии малоприменим? Отнюдь, наш опыт свидетельствует, что разработанная Ермошиным методика позволяет даже не слишком вербально компетентному, зато обычно тонко чувствующему свое тело атлету описать ощущения, а затем и переработать их, «разрушив» чужеродную структуру — и тем решить свою психологическую проблему. Система описания ощущаемого «объекта» проста и доступна каждому, а методы ее утилизации выбирает сам спортсмен. Важно лишь предварительно создать состояние повышенной концентрации, «суженного сознания» любым из широкого арсенала психотерапевтических методов.

2.4. МЕТОДОЛОГИЯ ПРОФИЛАКТИКИ НЕЭФФЕКТИВНОГО РЕАГИРОВАНИЯ НА СТРЕСС

Несомненно, главной целью психологического аспекта работы тренера и, как это называют А. Я. Корх и др., психолога-секунданта, работающего непосредственно на соревнованиях, является достижение

максимально эффективной деятельности атлета в заданных предсоревновательных и соревновательных условиях. При этом знания об индивидуальном психоэмоциональном статусе спортсмена используются для оптимизации его состояния, реализации в противоборстве с противником накопленного в тренировках потенциала.

Перечислим наиболее часто применяемые для этой цели стратегии.

1. Снижение субъективной значимости конкретного результата деятельности, изменение восприятия ситуации:
 - перенос значимости события в прошлое (ты уже все доказал) либо будущее (без поражений нет значимых побед);
 - снижение когнитивной (познавательной) неопределенности, непредсказуемости хода выступления — составление плана соревновательной активности с учетом заранее четко обговоренных и отрепетированных всех его деталей;
 - уменьшение значимости возможной ошибки, неудачи — путем представления ее как необходимого элемента совершенствования;
 - уменьшение психологического давления, требования успеха извне (близких, прессы, болельщиков) — путем как ограждения спортсмена от контактов (особенно в течение 24 часов перед стартом), так и убеждения близких контролировать свои эмоции. При этом важно помнить, что и сам наставник зачастую может передать ученику испытываемые им тревогу, перевозбуждение.
2. Фокусирование внимания на процессе, а не на результате действия и его последствиях. При этом упор делается на избегание оценки своих действий и действий противника (исходя из прошлого опыта, особенно негативного), а также рационального (анalogии) и иррационального (предчувствия) прогнозирования будущего. Вместо этого предлагается функционирование в режиме «здесь и сейчас».
3. Обучение самого спортсмена методам активной саморегуляции, управления состоянием:
 - дыхательным практикам, повышающим контроль за психофизиологическим состоянием спортсмена;
 - растяжке мышц в сочетании с глубоким диафрагмальным дыханием, методу прогрессивной мышечной релаксации по Якобсону — что позволяет не только контролировать баланс торможения и возбуждения в центральной нервной системе, но и отлично подготовить мышцы, которые становятся более послушными, управляемыми;

- аутогенной тренировке, основанной на самовнушении и аутодидактике — и позволяющей сознательно вызывать управляемые психологические состояния (например, М. М. Решетников);
- имаготерапии — системе визуализируемых образов, позволяющих отрабатывать эффективные модели поведения;
- идеомоторной тренировке — сознательной визуализации цикла профессиональных действий с целью повышения технического мастерства и повышения уверенности в себе;
- упражнениям Вводного психорегулирующего комплекса, основанного на подходе Н. В. Цзена и Ю. В. Пахомова, — дающего спортсмену методику решения неспецифических задач концентрации, релаксации, психологической реабилитации и оптимизации функционального состояния.

Ресурсные состояния

Важнейшим принципом ярко и наглядно доказавшей свою эффективность краткосрочной психотерапии, по Р. Бендлеру и Дж. Гриндеру, Б. Кейду и В. О'Хэнлону, является поиск у пациента так называемых ресурсных состояний — особых поведенческих паттернов, позволяющих преодолевать те или иные проблемные ситуации. Для этого ими была разработана методология «путешествий во внутреннем психологическом времени» пациента, осуществляемых, как правило, в состоянии релаксации. Разработанный Вводный психорегулирующий комплекс решает целую серию задач:

- 1) формирование состояния «суженного сознания», погружения в себя (упражнение «Гамма»), необходимого для установления «линии коммуникации» между новыми (сознание) и древними (подсознание) мозговыми структурами;
- 2) создание состояния релаксации во внутреннем метафорическом поле (упражнение «Сад»), когда активируются более древние структуры ЦНС. По мнению многих авторов, именно они, с большой долей вероятности, и являются источником таких известных феноменов, как интуиция, внутренний голос, архетипические образы коллективного бессознательного и основных для нашего воздействия ресурсных состояний. Исходя из этого задача психолога заключается в совместном с клиентом поиске ресурсных состояний (упражнения «Солнышко», «Водопад», «Радуга»), их актуализации и закреплении до уровня условных рефлексов (в практике краткосрочной терапии популярен термин «якорение»).

- 3) коррекция поведения, связанная с повторным проживанием психотравмирующей ситуации (применительно к спорту, например, поражения) с имеющимся ключом-ресурсом, позволяющим добиться другого, позитивного ее исхода. Как пишет знаменитый психотерапевтический, жизнеутверждающим смыслом своих книг писатель Паоло Коэльо: «Если тебя гнетет прежняя жизнь — поскорее забудь о ней. Придумай новую историю своей жизни и поверь в нее. Вспоминай только о своих победах, и это позволит тебе добиться желаемого». Побеждают только те, в прошлом которых — победы.

С этим направлением, называемым психогимнастикой, перекликаются подходы гештальт-психологов, прежде всего Ф. Перлза и его коллег, описывающие концепцию о субличностях, отдельных и независимых (для самого человека) «я»-образах, ответственных за определенные модели реагирования в конкретных ситуациях. С точки зрения Перлза и его последователей, человек обычно относит тот или иной тип реагирования на счет определенной части своего «я», которая имеет конкретные психологические черты, вполне описываемые вербально (Трус, Пижон, Мудрец, Воин и пр.), и локус (область) контроля поведения. Каждая из них имеет определенные функции и является неотъемлемой частью цельной личности человека. Поэтому присущие некоторым педагогам попытки подавить, уничтожить те субличности, которые оказывают, по их мнению, деструктивное воздействие («ты умный, но лентяй», «ты хороший, но неорганизованный»), усугубляют психологические проблемы, приводят либо к еще большему закреплению неблагоприятного стереотипа, либо к глубокому личностному кризису, фрустрации. Это можно сравнить с уничтожением части фундамента, после чего все здание психики начинает рушиться.

Исходя из этого подхода негативные аспекты поведения также доводятся до сознания спортсмена, рационализуются — и затем, путем совместной работы, подвергаются коррекции или трансформации. При коррекции, в соответствии с принципами, разработанными еще М. Эриксоном, развитыми и углубленными Р. Бендлером и Дж. Гриндером, Б. Кейдом и В. О'Хэнлоном, Б. Алманом и П. Ламбру, С. Гарфилдом и другими авторами, мы исходим из того, что та или иная поведенческая стратегия, стереотип сформированы вокруг устойчивой личностной черты. Поэтому в рамках подходов краткосрочной психотерапии, в ходе коррекции стремятся не избавиться от негативной стратегии, а преобразовать, найти в ней позитив — и усилить именно эту, положи-

тельную сторону психологического феномена. Для этого производится смена контекста элементов поведения: меняется их последовательность, интенсивность и условия проявления, трактовка их социальной целесообразности. В случае, когда коррекция по каким-либо причинам затруднена (личность ригидна, имеют место негативизм и агрессия, проблема является застарелой и пр.), психолог переходит к трансформации. При жесткой трансформации атлету прямо предлагаются другие поведенческие модели, которые он начинает пробовать взамен неэффективных, выбирая наиболее адекватные ему лично.

С позиций гештальт-терапии, задачей психолога является не подавление выявленных субличностей, а их идентификация, локализация и, на конечном этапе, достижение их интеграции, согласованного взаимодействия. Практика краткосрочной терапии, прежде всего работы Р. Бендлера и Дж. Гриндера, Б. Кейда и В. О'Хэнлона, Д. Рейнуотер, прямо указывает на необходимость модификации взаимодействия внутренних «я»-образов, отвечающих за те или иные модели поведения. Говоря образно, из отдельно звучащих инструментов следует создать гармонично звучащий оркестр. Как нам представляется, это же является одной из главных задач спортивной психологии — не уничтожение, отказ от той или иной части личности, а ее гармонизация, включение всех психологических ресурсов человека для проведения деятельности на максимуме возможностей в трудных условиях противоборства. Поэтому, рассматривая взаимодействие психолога со спортсменом как вариант коррекции поведения здорового человека, мы не могли не включить в состав методических рекомендаций принципы и подходы краткосрочной психотерапии и гештальт-терапии. Можно подразделить сформулированную в рекомендациях психокоррекцию атлета на следующие стадии:

1. Создание психологом доступа к хранящимся в подсознании психологическим защитам и ресурсным состояниям, для чего используется Вводный психорегулирующий комплекс.
2. Четкая идентификация потребных тренеру и спортсмену моделей поведения в конкретной ситуации (в данном случае исключительно важна предельная конкретизация того, как именно, когда и где должен действовать спортсмен). Для этого спортсмен, используя навыки Вводного психорегулирующего комплекса, должен войти в состояние «суженного сознания» и осуществить «путешествие во времени» по своему прошлому опыту. Именно там, в прошлом опыте, непременно содержится необходимый

(или максимально приближенный) паттерн реагирования, психологический ресурс или, по А. В. Алексееву, один из вариантов ОБС. Затем производится максимально реалистичное его «проживание» (подобное просмотру кино или театральной постановки), в ходе которого необходимо прочувствовать прошлую ситуацию на визуальном, слуховом и кинестетическом уровнях. Проще говоря, увидеть себя в ней, услышать звуковое сопровождение ситуации — и, наконец, прочувствовать ее, войдя в ситуацию как активное действующее лицо. На конечной стадии производится номинализация ответственной за данный поведенческий паттерн, или ресурсное состояние субличности (человек называет ее каким-то именем: Герой, Боец, Умница и пр.), определяется область тела, в которой возникают наиболее ярко связанные с «проживанием» ощущения. После четкой идентификации ситуации преодоления, основанной на мониторинге вегетативных проявлений у обследуемого (пульс, дыхание, окраска кожных покровов, саккады глаз), психолог вместе со спортсменом стремятся зафиксировать потребный поведенческий паттерн, создавая новый условный рефлекс. Закрепленное ресурсное состояние затем проходит проверку на фоне идеомоторного воспроизведения спортивного выступления. Во многих случаях данная стадия может являться и конечной. Вывод на передний план потребного поведенческого паттерна, создание навыка по его сознательной активизации часто является вполне достаточным для достижения успеха. Вызванный по своему желанию в нужный момент образ «лучшего себя» позволяет весьма эффективно решать возникающие психологические проблемы, достигать оптимального боевого состояния и, главное, — побеждать.

3. Идентификация неблагоприятной модели поведения, возникающей в психотравмирующей ситуации. Как и в прошлом случае, крайне важно четко локализовать ситуацию, привязав ее к конкретному психологическому пространству и времени. Человек должен четко понимать, что он не всегда и везде, как часто утверждает, ведет себя неадекватно, а только в весьма конкретных, определенных условиях. Проживание неблагоприятной ситуации и определение ответственной за данную модель поведения субличности заканчивается, как и в прошлом случае, нахождением участка тела, наиболее активно вегетативно отве-

формой поведения являлась медитация. Как говорит один из героев притч Бокудзю о сути своей практики: «Когда я ем — я только ем, когда я рублю дрова — я только рублю дрова». Предполагается, что такое восприятие, «очищенное» от автоматизмов неосознанности, наслоений искусственных, требующих времени и упрощающих реальность логических построений и стереотипов, обеспечит наибольшую полноту ощущений и адекватность реагирования. Крайние сторонники этой модели доходили до декларации нереальности понятия «время» и связанной с этим способности изменять его течение, прежде всего, замедлять.

Однако в отличие от буддистской медитативной модели недеяния в «Потоке», по Чиксентмихайи, целью состояния является не только (и даже не столько) внутренняя уравновешенность, адекватное и полное восприятие, но и, безусловно, успешная деятельность. При этом человек, находящийся в стремительном и полном опасностей «Потоке», фокусируется не на результате своей деятельности, а исключительно на процессуальных ее аспектах: чистоте выполнения техники, полноценной и эффективной реализации приобретенных навыков. Иными словами, в поведении преобладает парателическая составляющая личности.

Как уже указывалось выше, парателик предпочитает реагировать спонтанно, внешнее (поощрение, наказание, итоговый результат) имеет для него гораздо меньшее значение, чем внутреннее состояние наслаждения от процесса деятельности. Поэтому деятельность сопровождается высоким уровнем возбуждения, интенсивностью, полной вовлеченностью. В ранней культурной традиции данное состояние мы называли одушевлением (вкладывание души в процесс) и вдохновением. То есть, подчеркнем, состоянием легкого, гармоничного дыхания и связанного с ним легкого же, естественного гармоничного действия. Дзенские притчи описывают принятую в данной культуре как образец целенаправленной деятельности стрельбу из лука как легкую, естественную, натуральную. Когда стрелок отвечает лишь за пуск стрелы, но не за ее попадание в цель (результат).

Спортсмен с доминирующей парателической направленностью полностью поглощен самим процессом противоборства. В ходе соревнования (деятельности) исключается ориентация в прошлое (и основанные на ней оценки себя, результатов и противника) и будущее (долговременный прогноз, не важно — позитивный или негативный). То есть его внимание не отвлекается на помехи, связанные с прогнозированием, оценкой, стремлением побыстрее достичь результата и перейти к чему-то другому — и полностью сфокусировано на деянии «здесь и сейчас».

Отсутствие прогноза определяет отсутствие эмоций, вызванных соотношением планируемого и реального, позволяет, как указывают буддисты, избежать «порочного круга удовольствия и боли».

Однако говорить о полной безоценочности в «Потоке», видимо, не совсем верно. Как показывают исследования М. Чиксентмихайи и его последователей, в процессе деятельности атлет в данном состоянии оценивает задачу как вдохновляющую его, интересную — то есть трудную (есть вызов), но при этом все же для него лично выполнимую. Соответственно если задача слишком проста либо сложна (а это — оценка), вдохновение «Потока» не приходит (см. Рис. 9).

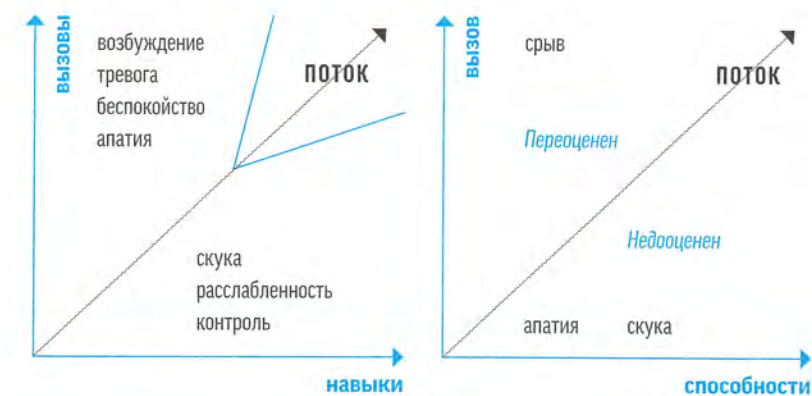


Рис. 9. Состояние «Потока» (по М. Чиксентмихайи)

При этом важным компонентом «Потока» является отсутствие внимания к оценкам (мнению) окружающих и соответственно самопрезентации для получения внешней поддержки. Применительно к спорту данный принцип представляется спорным, ибо показано, что реакции публики (как положительные, так и отрицательные) могут способствовать повышению эффективности любой требующей вдохновения деятельности, включая спортивную, дополнительно мотивируя на самопроявление, мобилизацию психологических резервов, получение «подпитки» от энергии трибун.

Таким образом, по нашему мнению, для состояния «Потока» в спорте характерны следующие особенности:

- 1) атлет чувствует, что находится в измененном состоянии;
- 2) контролирует свои реакции;

- 3) внимание полностью сконцентрировано на выполнении деятельности, на получении ощущений от органов чувств;
- 4) атлет не думает о себе, о своем «я», переживаниях;
- 5) не думает о побочных соревновательных факторах (судьи, зрители, погода и пр.);
- 6) не оценивает качество выполнения деятельности;
- 7) доверяет своему телу и уровню подготовки, избегая формирования сложных осознанных решений.

Исходя из этого условиями формирования данного состояния являются:

- сложность соревнования и поставленной в нем цели (не вызывает скуки);
- уверенность в своем уровне подготовке, мастерстве;
- спортсмен позволяет состоянию развиваться, а не заставляет себя его почувствовать;
- ощущение контроля помех (формула: «Любая помеха лишь увеличивает мою мобилизацию»);
- полная сконцентрированность на деятельности, но не анализ ошибок или техники;
- свобода движений (легкое дыхание);
- мышление позитивно, негативные коннотации отсутствуют.

Специалисты восточных единоборств, которые, как мы отмечали, дальше всех спортсменов продвинулись по пути изучения данного состояния, рекомендуют для его достижения избегать:

- желания победы (стремиться к совершенству, а не к победе);
- стремления показать себя (самопрезентации);
- желания запугать оппонента;
- желания лишь отвечать на действия противника, а не брать инициативу на себя;
- стремления произвольно достичь этого состояния.

Говоря о потоковых состояниях психики в спорте, следует говорить не только о попадании в «Поток», но и о возвращении в него. Выпадения же связаны, с одной стороны, с недостаточной помехоустойчивостью спортсмена. В этом случае причиной непроизвольного выпадения из «Потока» являются возникшие посторонние внутренние ощущения (устомление, эмоции — как положительные, так и отрицательные) и мысли (о прошлом, аналогии и оценки, или о будущем — прогнозы хорошего либо плохого исхода и действий после матча). В результате падает внимание, концентрация при выполнении сложных движений.

Другая причина выпадения из оптимального состояния определяется возможностью внешнего психологического воздействия. В данном случае речь может идти о манипуляциях, прямой агрессии противника, недружественно настроенных трибунах и несправедливых судьях. Поскольку сила такого внешнего стимула может быть высока (как объективно, так и по мнению спортсмена), следует предусмотреть процедуру возвращения в «Поток». Она включает, прежде всего, осознание выхода из оптимального состояния и перевод фокуса внимания с психотравмирующей ситуации (возможно выключить зрительное внимание, просто закрыв глаза). Далее предлагается собственно процедура возвращения (см. Приложение 1) через упражнения «Гамма» и «Радуга» Вводного психорегулирующего комплекса и набор активирующих упражнений телесной терапии.

Подытоживая, очевидно, что состояние «Потока» рядоположено оптимальному боевому состоянию по А. В. Алексееву. Соответственно работа психолога и тренера в рамках этих обеих концепций, во-первых, позволяет уточнить список необходимых для психологической настройки ощущений и когний. Проще знать, как настраивать, если знаешь — что. Во-вторых, концепция тесно связана с рациональной поведенческой психотерапией, обучением контролю сознания, формированием правильных ментальных установок как тренером, так и самим спортсменом. В-третьих, понимание связи содержания потокового состояния и ОБС, работа с ними — позволили сформировать рекомендации по вхождению в «Поток», нахождению в нем, возвращению в это состояние.

Вывод: можно сказать, что задачей тренера и психолога является выявление и коррекция специфических поведенческих моделей спортсмена, определения их эффективности (с точки зрения достижения спортивного результата). Большое значение в этом играет правильная организация общения, применение широкого спектра психорегулирующих упражнений, позволяющих активизировать использование атлетом своих внутренних психологических резервов (ресурсных состояний).

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ

1. Назовите преимущества и недостатки метода наблюдения в спорте.
2. Каковы три основные функции общения?
3. Опишите ролевую структуру общения по Э. Берну.
4. Перечислите типы реакции на проблемные ситуации по А. Беку.

5. Что такое субличность?
6. На каких психофизиологических принципах построена идеомоторная тренировка?
7. Какие основные упражнения входят в комплекс прогрессивной мышечной релаксации?
8. Как образуются «вещи в теле»?
9. Каковы принципы формирования ритуала?
Придумайте ритуал.
10. Проведите с партнером упражнения «Гамма» и «Насос».
11. Каковы отличительные признаки состояния «Поток»?
12. Проведите упражнения прогрессивной мышечной релаксации для мышц лица.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Алман Б., Ламбру П. Самогипноз. — М.: «Класс», 1995
2. Ассаджиоли Р. П. Психосинтез. Принципы и техники. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2014
3. Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. — СПб.: изд-во Питер, 2019
4. Белкин А. А. Идеомоторная тренировка в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1983
5. Берн Э. Трансакционный анализ в психотерапии. — М.: Эксмо, 2009
6. Кабанов Д. Ю., Карпов А. А., Гущин В. И. Подход к психологическому анализу поведенческих аспектов деятельности теннисистов // Спортивный психолог. — 2017, № 2 (45)
7. Кейд Б., О'Хэнлон В. Краткосрочная психотерапия. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001
8. Скородумова А. П. Теннис. Как добиться успеха. — М.: «Pro-Press», 1994
9. Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг: игры и упражнения. — М.: «Класс», 2001
10. Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания. — М.: Альпина нон-фикшн, 2018

ГЛАВА 3

ТИПОВЫЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ

**ТИПОВЫЕ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ
СИТУАЦИИ**

Рассмотрение типовых соревновательных ситуаций основывается на изложенной в данном пособии теоретической базе и содержит методические рекомендации для спортсменов и тренеров по психологической подготовке и способам психофизиологической регуляции. Если в целом описать схему такого рода рекомендаций, она включает три стадии: осознание проблемы (спортсменом и тренером), поддержание ОБС с помощью упражнений по психотренингу, коррекция поведения и плана игры в соответствии с выработанными в ходе тренировок ритуалами и стратегией.

3.1. ПРОФИЛАКТИКА ПРЕДСТАРТОВОГО СТРЕССА

Один из отцов отечественной спортивной психологии Л. Д. Гиссен предложил различать два типа реагирования на стресс. При первом типе реагирования в ЦНС доминирует процесс возбуждения. В этом случае спортсмен как бы горит изнутри, что проявляется в том, что он перед стартом:

1. взвинчен, перевозбужден;
2. кожа горячая, румянец;
3. гиперактивен, суетлив;
4. внимание рассеянно;

5. избыточно разговорчив;
6. сообщения тренера вызывают дискуссию (отказ).

Реализуемая в данном случае психологическая защита связана с досрочным переживанием психотравмирующей ситуации, приводящим к выгоранию до старта.

При втором типе реагирования, по Л. Д. Гиссену, в ЦНС доминирует процесс торможения, а спортсмен:

1. вял, заторможен;
2. бледен, кожа холодная;
3. малоподвижен, поза скованная;
4. ушел в себя (внимание внутреннее);
5. молчалив;
6. слабо реагирует на внешние стимулы, не слышит тренера.

Психологическая защита в данном случае также определяется потребностью ухода из раздражающей психотравмирующей ситуации, но уже методом полного «выключения» из реальности и переходом в ступор (замирание). Как видим, в обоих случаях возникает замкнутый порочный круг: негативный предстартовый прогноз вызывает физиологический ответ организма (возбуждение или торможение), который приводит к временному выключению из психотравмирующей ситуации, классическое «беги или замри». Поскольку реагирование на внешние рациональные воздействия в обоих случаях затруднено (имеет место или отрицание, или полное отсутствие реакции на слова тренера и психолога), коррекция состояний связана, прежде всего, с телесной терапией.

Методология профилактики неблагоприятного реагирования на стресс при первом типе реагирования и умеренном перевозбуждении связана с перенаправлением внутреннего «пыла» переживаний вовне. Многие замечали, что процесс дренирования накопившегося предстартового напряжения частенько имеет место в начале выступления. После активного вступления в соревнование, связанного с высокой двигательной активностью, например, после нескольких рывков, ударов по мячу — спортсмена «отпускает». Когда напряжение диагностировано уже в раздевалке, профилактические мероприятия следует начать до старта. Для этого рекомендуется в ходе разминки постепенно сменить внутреннее выгорание от охвативших переживаний — на внешнее «тепло движений». Например, можно использовать переход от медленного разминочного бега к интенсивным высокоамплитудным движениям: махам, боксерским ударам руками по невидимому сопернику, имитации скоростного передвижения (рывкам). Неко-

торые спортсмены опасаются слишком устать в ходе разминки, не осознавая ее значения для снятия предстартового мандража. Поэтому следует объяснять спортсменам и тренерам, что разминка имеет не только чисто спортивную функцию, но и функцию психологической адаптации к соревновательному стрессу.

При высоком уровне возбуждения рекомендуется связка упражнений: растяжка — легкий бег — растяжка. Сначала предлагаются упражнения на растяжение (5–7 минут). После растяжки можно использовать легкий бег (средний ритм, пульс не больше 120 ударов в минуту; 10–12 минут). В данном случае высокоамплитудные растягивающие упражнения, сопровождаемые глубоким спокойным дыханием, служат не только для подготовки мышц и связок, но и становятся элементами прогрессивной мышечной релаксации по Якобсону. А ПМР, как мы уже указывали выше, позволяет через расслабление мышц, налаживание кровотока снижать уровень возбуждения ЦНС.

Наконец, при максимальном уровне перевозбуждения может помочь... пение. Медленное, протяжное пение или долгий крик — это тот же длинный выдох, способствующий расслаблению, только более активный. И поскольку заниматься дыхательной гимнастикой при сильном возбуждении уже поздно, то пение или крик — быстрый и эффективный способ расслабиться.

Известный теннисист Михаил Южный в начале своей карьеры в ходе соревнований часто, как выражался его тренер Борис Собкин, «становился бешеным»: ломал ракетки, спорил с судьями. Перед тренером и психологом спортсмена встал вопрос: как научить перевозбуждавшегося игрока расслабляться в ходе игры? И вот однажды, совершив ошибку из-за игры напряженной от перевозбуждения рукой — Михаил заорал во весь голос. И вдруг все напряжение ушло, мгновенно! Команда Южного поняла: крик — тот же длинный выдох, а на выдохе мы расслабляемся — и стала акцентировать внимание Южного на крике при нарастании возбуждения, на нанесении ударов на громком выдохе. И мяч «полетел», стал чаще залетать в корт. Недаром в трудные моменты знаменитые теннисисты — Новак Джокович, Станислас Вавринка — кричат так, что на дальнем корте слышно.

При втором типе реагирования на стресс используются во многом те же, что и при первом типе, техники саморегуляции. Принципиальным моментом является направленность психорегулирующего воздействия. Если при первом типе реагирования на стресс нам было необходимо снизить уровень активации, то при втором — повысить, разбудить за-

снувшую систему реагирования на раздражители, включить в ответ на стресс бездвиженные мышцы. И необходимо сделать это резко, быстро.

Началом должен стать неожиданный внешний стимул, достаточно сильное воздействие, вызывающее ориентировочную защитную реакцию организма. Не стоит бояться активно встряхнуть, разбудить отключившиеся от внешнего мира рецепторы. Более предпочтительным в данном случае является воздействие на органы осязания (щипок, легкая оплеуха, вылитый стакан холодной воды) и обоняния. Влияние запахов на психорегуляцию сейчас недооценивают, хотя еще недавно нашатырный спирт широко применялся для «взбадривания». Аналогичным эффектом обладают и цитрусовые.

На следующей стадии воздействия пробуждающуюся ЦНС надо энергетически «подпитать». В этом случае предпочтительнее дыхательные техники, ведь, как мы знаем, расслабление достигается на выдохе, а необходимая в данном случае активация — на вдохе. Соответственно глубокое брюшное дыхание с интенсивным вдохом — то, с чего следует начать. Безусловно, поможет и прогрессивная мышечная релаксация по Якобсону — максимальное напряжение мышц на задержке дыхания с последующим удлинённым выдохом, особенно для зон реальной или потенциальной скованности, зажатости. Они проявляются в превратившемся в маску лице, неподвижных опущенных плечах, побелевших кистях рук. Для этого подойдет, например, известное всем утреннее потягивание с зеванием.

На третьей стадии уже возможна легкая разминка, например, бег с последующими ускорениями, махи руками и ногами, танцевальные движения под музыку. Для оптимизации физического состояния рекомендуются умеренные физические нагрузки аэробного типа, в частности, бег (40–50 минут при пульсе 120 ударов в минуту), особенно на природе, высокоамплитудные упражнения (махи) в сочетании с частым дыханием, а также активирующий массаж. В этом случае спазмированные у спортсменов данного типа сосуды расслабляются, активизируется кровоток и выводятся шлаки. В результате достигается состояние умеренной активации ЦНС, снимаются зажимы и спазмы.

Исходя из этого для снятия предстартовой скованности рекомендуется:

- 1) использовать внешние стимулы большой интенсивности — холод, крик, щипок (пощечину), громкий звук;
- 2) применить активирующие ЦНС запахи (цитрус, нашатырь);
- 3) повысить частоту дыхания и пульса за счет упражнений ПМР с глубоким вдохом;

- 4) использовать сочетание активирующего массажа, движений в рваном темпе (рывки, махи, аплодисменты) с громкими ритмическими звуками, музыкой.

На конечных этапах психорегуляции предстартового стресса, когда спортсмен уже восстановил вербальный контакт с психологом и тренером, показана имаготерапия — визуализация образов, имеющих символический смысл и связанных с активацией, мобилизацией ресурсов или расслаблением, успокоением. Например, склонным к перевозбуждению, «перегоранию» (**тип реакции 1**) следует использовать стабилизирующие психику образы (например, поплавок в бурном море), а также различные варианты защитных экранов (полупрозрачная капсула, зонтик, применявшийся олимпийским чемпионом по плаванию Александром Поповым, и др.). Мобилизации способствуют образы затягиваемых шнурков, наполнения всем полезным для выступления спортивной сумки. В то же время склонным к преобладанию процессов торможения (**тип реакции 2**) перед соревнованием показано представлять образы, связанные с высокоэнергетическими объектами (старт ракеты, салют, натянутая тетива, стартующий «феррари»).

Следует особо отметить, что для всех атлетов, склонных к первому и второму типам реакции на стресс, необходимо, чтобы перед стартом тренер вместе с атлетом обсудил все варианты и стратегии выступления, рассмотрел все возможные ситуации на арене (обязательно включая негативные) и, что самое главное, — выходы из них. Не следует бояться предвосхитить неблагоприятное развитие событий — мол, а вдруг сбудется, лучше об этом не думать. Негативные предчувствия все равно могут проникнуть в душу спортсмена, так уж лучше контролировать данный процесс. Для будущего успеха важно как привыкание (габитуация) к возможности крайне негативного сценария, переживаемое вместе с тренером, в спокойных условиях, так и прорабатывание на ментальном уровне конкретного набора действий по его преодолению. В этом случае спортсмен сначала проговаривает, «проживает» трагедию и видит, что не так страшен черт, а затем учится способам трансформировать ее в победу.

Особое внимание следует уделить контролю контактов с посторонними. При склонности к перевозбуждению (тип 1) вредно допускать спонтанное обсуждение со случайными людьми или даже близкими будущих страхов. Не связанные со спортом не смогут указать способы решения проблем, лишь поддержат общение, в результате чего страхи только усугубятся. Не менее опасны для атлетов этого типа проявляемая в разговорах эйфория «всех порву», псевдоуверенность, при столкно-

вании с негативной реальностью немедленно перерастающая в панику. Если же спортсмен склонен к развитию реакции торможения (тип 2), приятное, успокаивающее общение с близкими, дающее возможность выплеснуть тревогу и избежать ухода в себя (с прокручиванием в голове негативных сценариев), может пойти на пользу. Но надо заранее четко знать оказывающих благотворное влияние конфидентов — и не допускать общения с другими посторонними.

Если подытожить методы психологической подготовки перехода от предстартового состояния тревоги к уверенности для достижения оптимального боевого состояния, то обобщенная программа может включать следующие компоненты.

Дренаж негативных ожиданий, или превращение беды в проблему

За сутки перед стартом атлет всеми силами пытается убедить себя, что все будет хорошо, пытается утопить в потоке псевдопозитивных мыслей тревогу, вызванную неопределенностью возможного исхода соревнования. Именно бесконечное прокручивание в голове возможных (но непредсказуемых) итогов и последствий старта служит основным источником выматывающих, сжигающих эмоции негативных переживаний. Поэтому необходимо, отталкиваясь от известного принципа «невозможно умереть дважды», не скрывать, а, наоборот, «выпустить гной» скрытых перспектив. Это достигается путем обсуждения со спортсменом самых негативных обстоятельств, исхода и последствий соревнования. Как мы уже указывали, скрытые страхи, будучи семантически формализованными, определенными и выпущенными наружу, перестают иметь столь катастрофический, фатальный вид. Кроме того, беседа дает возможность обсуждения конкретных путей разрешения возникающих сложностей. Результатом обычно является существенное снижение уровня тревоги и страха.

Идеомоторная тренировка

Идеомоторная тренировка как форма закладки в подсознание программы игры представляется весьма важным элементом предстартовой подготовки. При этом следует осуществлять эту закладку в соответствии с рядом правил. Во-первых, предпочтительным является осуществление тренировки заранее, непосредственно перед сном, в одиночестве, возможно, в постели. Таким образом, мы как бы закладываем в мозг программу действий следующего дня, на считывание которой не успеют наложиться и повлиять другие эмоциональные события.

Во-вторых, перед осуществлением идеомоторной тренировки рекомендуется достигнуть состояния «суженного сознания» и релаксации, для чего мы рекомендуем упражнения «Гамма» и «Сад» из Вводного психорегулирующего комплекса. Обычно мы просим спортсмена «построить» объект будущего выступления (по возможности, его точную копию) непосредственно в «Саду» — и там «увидеть» себя со стороны, исполняющего план на соревнование. Значимым для повышения эффективности идеомоторной настройки является представление не только видеоряда, но и сопутствующих звуков (шума трибун, звуков ударов и пр.). При этом следует сообщить атлету, что чем более детальным окажется образ потребного будущего, тем вероятнее и полнее его будущее воплощение в жизнь.

В-третьих, предлагается воспроизводить только ключевые моменты соревнования, дабы не превращать идеомоторную тренировку в замену сну. Весьма значимым элементом психологической настройки является концовка серии образов — с визуализацией победы как итога реализации данного плана.

Расслабление через напряжение

Ночью подсознание может возобновить паническую атаку, превращая скрытые страхи в кошмары. В результате психическое состояние утром может быть не оптимальным — подавленным либо перевозбужденным. В этой ситуации представляется эффективным провести более интенсивную, чем обычно, разминку. Ее целью становится не только подготовка опорно-двигательного и мышечного аппарата к нагрузке, но и снятие лишнего психологического напряжения. Существенная беговая, прыжковая нагрузка до интенсивного выделения пота позволит снять мышечный зажим и «выпустить пар» переживаний. В данном случае воздействие на физический компонент ОБС приводит к улучшению компонента эмоционального. При этом не стоит бояться серьезной нагрузки, спортсмен не успеет устать и должен иметь большой запас сил — и это окупится.

Предстартовый ритуал

В этой ситуации стоит напомнить спортсмену о сборе на битву средневекового воина — с проверкой оружия, последовательным надеванием доспеха, проверкой снаряжения коня. В результате неизбежно возникает состояние полной готовности к сражению, стоит лишь полностью отдаться процессу. Выполнение последовательности простых, рутинных, повторяющихся из раза в раз операций тщательного (по списку) сбора

спортивной сумки, подготовка инвентаря и надевание формы отлично служили и служат задаче снятия тревоги. Возникает перенос фокуса внимания с внутреннего состояния и переживаний — на внешнее действие, связанное с тщательной подготовкой к противоборству, оптимизирует направленность, скорость и интенсивность течения процессов в ЦНС.

Закрепление стратегии

Как мы уже указывали, спортсмену перед стартом крайне необходимы, больше, чем призывы выложиться и победить, четкие процессуальные указания на способы решения возникающих в ходе соревнования проблем. Они служат той картой, следуя которой можно выбраться из болота непредсказуемости и паники, свойственных нештатной экстремальной соревновательной среде. Опыт подсказывает, что под воздействием стресса спортсмен порой забывает об игровой стратегии, что усугубляет состояние неопределенности, вызывает чувство непонимания происходящего, которое открывает двери ведущим к поражению раздражению, отчаянию и печали (см. «Эмоциональный компонент ОБС»). Поэтому мы рекомендуем спортсмену кратко, не более чем в пяти фразах, записать основные положения предварительно оговоренной с тренером матчевой стратегии. А в ходе соревнования по сигналу тренера доставать их из находящейся обычно рядом спортивной сумки — и читать снова и снова. В данном случае простые, ясные написанные собственноручно рекомендации служат психологическим якорем НЛП, возвращающим психическое состояние на твердую почву.

Подкрепление уверенности

Зарождающуюся уверенность следует подкрепить уже на спортивной площадке. Речь идет о начале разминки. Если при выполнении сложных элементов в разминке случатся ошибки, их значение сразу будет гиперболизировано — и это снова возродит тревогу. Поэтому надо дать задание выполнять только то, что у спортсмена получится наверняка, так называемые коронные приемы. Выполнив их несколько раз подряд, атлет укрепляет свою уверенность, формирует ощущение готовности к старту. Соответственно не рекомендуется в день соревнования устраивать спарринг, отрабатывать элементы предыгрового плана, в этом случае ошибки могут сбить боевой настрой.

Дополнительная мотивация

Эта часть предстартовой подготовки необходима не каждому — лишь

атлетам, отличающимся высокой духовностью, склонных к рефлексии и к артистизму. Речь идет об использовании внешних образов-мотиваторов, связанных с литературой, музыкой, вообще искусством. В данном контексте можно, например, вспомнить о стихотворении Эмиля Верхарна «Меч», которое знаменитый штангист Юрий Власов читал перед выходом на помост. Или о фильме «Гладиатор», оказавшем столь большее воздействие на успешное выступление на Уимблдоне теннисиста Волчкова. Во всех этих случаях сформированные искусством образы напрямую действуют на подсознание, активируя ЦНС. Увы, на рациональных прагматиков такие средства воздействия влияют редко или недостаточно.

3.2. ПРАКТИКА УПРАВЛЕНИЯ СОСТОЯНИЕМ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Управление поведением и состоянием спортсмена тренером-секундантом в соревновательном процессе обычно возможно только в тех видах спорта, где допустим непосредственный контакт в ходе поединка или в короткие паузы между стартами. Такое возможно, например, в боксе, хоккее, гимнастике, плавании, футболе, частично, в теннисе. При этом во многих видах спорта непосредственное секундирование (за исключением представления оперативных цифровых данных) невозможно и даже запрещено — например, в фигурном катании, шахматах, бобслее, коньках.

Ряд методов соревновательного воздействия сходны с применяемыми перед стартом. В частности, снижение перевозбуждения за счет успокаивающего массажа, рекомендаций по дыханию и использованию элементов ПМР. Или «пробуждение» впавшего в ступор сверхмощным слуховым или кинестетическим стимулом (пощечина, щипок, холодная вода и пр.). Как мы уже указывали, при ступоре весьма важным является активация, разогрев (восстановление кровотока в рефлекторно суженных сосудах) скованных мышц. Это достигается проведением резких, высокоамплитудных движений — прыжков, амплитудных махов руками и ногами, а также использованием тепла (укутывание, разогревающий массаж, прежде всего, областей головы, шеи, плеч и кистей рук). Вторым вариантом воздействия является выдача рекомендаций на выполнение упражнений ПМР (прежде всего, областей рук, лица, спины), сопровождаемое контролируемым дыханием с удлиненным выдохом. Однако сочетание вызывающего расслабления мышц максимального напряжения с имеющим аналогичный эффект дыханием с акцентом на

выдохе может помочь только в том случае, если этот прием ранее был отработан в ходе подготовки.

Использование данных двигательных стратегий лимитировано глубиной ступора (спортсмен не всегда реагирует даже на мощный стимул определенного вида), а также привыканием к исходно необычному раздражителю, что существенно снижает возможности по активному растормаживанию коры головного мозга. Сколько ни усиливай мощность привычного стимула — эффект все ниже. Да и для того, чтобы дать команду на активацию, разогрев мышц, необходимо наличие непосредственного контакта спортсмена и тренера. В этом случае наиболее эффективным средством установления контакта является неоднократное обращение по имени — внешний стимул, реакция на который максимально вероятна.

Общение в соревновательный период подчиняется описанным выше принципам:

- ориентация на нужды ученика — понимание, что главное — обеспечить спортсмену информационно-психологическую поддержку для достижения результата;
- конгруэнтность — способность настроиться на стиль общения атлета;
- целостность — сохранение единой модели коммуникации на протяжении беседы;
- комплексность — одновременное воздействие на все виды анализаторов ученика (говорить, показывать, касаться).

Первая задача соревновательного контакта — «принять на себя» и разделить испытываемые спортсменом эмоции, тем уменьшив их накал. Поэтому тренер и психолог должны понимать, что в соревновательных условиях им порой следует принять роль «мальчика для битья», получив при общении изрядную долю эмоциональной, далеко не всегда справедливой критики и негативных переживаний. Единственно правильная стратегия — не закрываться, тем более не спорить, а молчаливо соглашаться со сказанным. Только в этом случае спортсмен, избавившись от переполняющих его переживаний (обвинений, гнева, жалоб), сможет вернуться в оптимальное боевое состояние. Безусловно, в дальнейшем это может стать одной из причин эмоционального выгорания тренера и психолога (см. ниже).

Вторая задача соревновательного общения — принятие информации, достижение понимания видения ситуации спортсменом, осознание того, что он думает и чувствует. Не все тренеры осознают, что последующая выдача инструкций должна учитывать реальность, «карту игрока», а не

только реальность самого тренера. Игнорирование видения спортсмена приведет к когнитивному диссонансу, по Леону Фестингеру, к столкновению в его сознании собственных и тренерских представлений и активизации психологических защит — с фильтрацией поступающих от специалиста инструкций. В результате самые лучшие рекомендации не будут приняты, повиснут в воздухе.

Третьей задачей соревновательного общения является принятие на себя тренером ответственности за результат. Соответственно эта ответственность снимается с атлета, что приводит к снижению психологического давления показать результат. В матче Кубка Дэвиса с командой Израиля (2019–2020), проходившем в сложной политической обстановке, тренер сборной Шамиль Тарпищев в ответ на вопрос теннисиста Андрея Чеснокова, будет ли спортсмен отвечать за негативный исход матча, уверенно и спокойно ответил: «Нет». Аналогично воспринимается инструкция тренера Эдуарда Давыденко своему брату, теннисисту Николаю: «Ты сделай, о чем мы договорились, а вся ответственность — на мне».

Наконец, четвертая и важная задача — скорректировать деятельность и дать процессуальные инструкции. Как указано в описании технологии «Поток», именно парателическая направленность рекомендаций обеспечит, с одной стороны, отключение давления необходимости показать результат. С другой, через процессуальные инструкции происходит активизация уверенности, спортсмен убежден в ходе тренировки, что он обладает необходимыми для их реализации умениями и навыками. Установка «ты это сможешь, поскольку не один раз делал» вытесняет вредные воспоминания, оценки и прогнозы простыми исполнительскими схемами.

Процесс соревновательного вмешательства тренера наиболее полно передана в книге Р. Найдиффера «Психология соревнующегося спортсмена». Автор предлагает начать с тактильного контакта со спортсменом — обнять мягко, как бы охраняя, закрывая своим телом от внешнего мира и ограничивая его повышенную двигательную активность, а затем:

- 1) повернуть его лицом к себе, снизив поток возбуждающей внешней информации — и фокусируя внимание атлета на себе;
- 2) обратиться по имени (как мы указали выше, наиболее действенный внешний стимул) и, глядя в глаза, напомнить максимально спокойным и уверенным тоном, что спортсмен уже ранее справлялся с данной ситуацией — и, значит, сможет это сделать вновь. Это позволяет снять состояние неуверенности, непредсказуемости будущей ситуации, сведя ее к варианту уже сделанного и принесшего успех;

3) сообщить, что он, тренер, останется рядом и будет максимально содействовать успеху выступления, разделяя ответственность. Таким образом, готовится почва для переключения фокуса внимания спортсмена с результата на процесс, составляющий суть следующей стадии;

4) четко, коротко проинструктировать (запрограммировать) спортсмена, преобразовав ситуацию из пугающей, непредсказуемой — в известную, регламентированную и упрощенно схематичную.

Например, в теннисе тренер, исходя из существующей игровой ситуации и реальных возможностей спортсменов, конкретно описывает необходимые действия на два-три следующих розыгрыша (например: «Поддай и иди к сетке»).

Данная последовательность действий, с одной стороны, снижает уровень стресса, снимает бремя ответственности, которую полностью берет на себя наставник. А поведение спортсмена из недетерминированного, спонтанного, авантюрного, связанного с необходимостью принятия самостоятельных решений в дефиците времени — сводится к строго заданному, известному, тому, что наверняка можешь выполнить. Точность тренерского прогноза ближайшего будущего и достигнутый успех успокаивает и раскрепощает игроков («я все делаю правильно, все будет так, как сказал наставник») — и в дальнейшем они самостоятельно решают игровые задачи.

Особо следует выделить метод внутрисоревновательного инструктирования. Интересные примеры данной стратегии содержатся в не раз упомянутой здесь книге «Стресс рождает чемпионов» Ш. А. Тарпищева. По его опыту, эффективными оказывались рекомендации «подерись» (для Рамиза Ахмерова) или «сломай ракетку» (для Ольги Морозовой). Наиболее ярко данная стратегия была реализована в матче Вадима Борисова, который, по словам тренера, находился в невменяемом состоянии и на вопрос «Какой счет?» отвечал: «Проиграю — скажу». Тогда наставник наступает на лежащую на земле ракетку теннисиста, не давая тому выйти на корт. Борисов пытается отнять ракетку — тренер не отдает. У спортсмена возникает испуг: «Мне же засчитают поражение, что вы делаете?» В ответ начавший выходить из ступора Борисов слышит: «Что ж ты сам проигрываешь?! Сделай так, чтобы тебя обыгрывали, доставь неприятности сопернику». Матч был выигран со счетом в сетах 1:6, 1:4».

Необходимо подчеркнуть три основных принципа подобного психологического программирования. Во-первых, предложенное должно восприниматься атлетами как однозначно выполнимое, реальное для

них. То есть уверенность в реализации предлагаемого должна быть ранее заложена на тренировках. Одно дело — выполнить то, что «отскакивает от зубов», совсем другое — пойти и совершить чудо. Например, Шамиль Тарпищев частенько убеждал Александра Метревели в необходимости применения той или иной тактики, ссылаясь на какой-либо матч из прошлого: «Помнишь, в таком-то году ты сыграл так-то? И если и сейчас так сделаешь — выиграешь». Особенно следует отметить, что тренер не всегда говорил о реальных матчах. Для спортсмена вполне хватало ссылки, что такое уже было.

1. Во-вторых, система тренерских рекомендаций должна быть точно привязана к личностным особенностям спортсмена. «Исполнителю» Андрею Чеснокову тренером были даны лишь инструкции, что, когда и как делать. А вот педантичному и рациональному Александру Звереву Тарпищев дал логическое обоснование указаний.
2. В-третьих, она требует от тренера отлично владеть словом, обладать хорошим чувством юмора. Эти требования связаны с необходимостью передать максимально большое количество информации в дефиците времени, донести до находящегося в стрессовом состоянии спортсмена смысл инструкций, а не только их поверхностное содержание. Поэтому соревновательному общению должны быть присущи: краткость, образность (для донесения смыслов до подсознания), а также позитивность. Последнее весьма принципиально, ведь наше подсознание при стрессе может интерпретировать инструкции с имеющей отрицательный смысл частицей «не» как будто их нет («не делай этого» интерпретируется как «делай это»). Поэтому следует сообщить подопечному о том, что надо делать, а не о том, чего делать не надо.

К сожалению, вышеописанная стратегия имеет свои ограничения. Во-первых, она требует установленного предварительно доверительного контакта между спортсменом и тренером. В стрессовой ситуации атлет доверится только человеку, ему хорошо известному, с опытом и авторитетом.

Во-вторых, чем выше уровень возбуждения и двигательной расторможенности атлета, тем менее действенным оказывается сам метод. Поэтому тренеры вынуждены просто пережидать всплеск эмоций подопечного, ожидая возникновения утомления, сопутствующего разогрева мышц, расслабления сосудов и последующих общего торможения и рас-

слабления. Например, тот же Тарпищев указывал, что ему приходится дожидаться появления у разгневанного ошибками, перевозбужденного Марата Сафина признаков утомления, чтобы дать ему инструкции. В противном случае они просто не будут услышаны.

3.3. ВОСПРИЯТИЕ ВРЕМЕНИ, ТАЙМИНГ

Как указывают в своем фундаментальном труде Головаха Е. И., Кроник А. А. «Психологическое время личности» — психологическое время может существенно отличаться от астрономического ввиду особенностей восприятия личностью скорости протекания событий, их субъективной длительности, удаленности от текущего момента. Это может быть связано как с психотипом человека, так и с психологическим содержанием, значимостью, стрессогенностью отрезка личностной истории. Например, психологическое время холерика течет быстрее, чем у меланхолика. При этом значимые события обычно воспринимаются как близкие во времени и краткие, тогда как скучные и малозначимые «тянутся» и более удалены по временной оси. Применительно к спортивной практике наибольшее внимание представляют выделенные авторами особенности восприятия времени и восприятие ритма.

Вопрос использования времени (как и пространства) — ключевой в спорте. Мозг, запряженный эмоцией, бросает нас то в прошлое, то в будущее, и удержать баланс на лезвии временной бритвы удается не всем. Вместе с тем для каждой операции (движения) существует оптимальная длительность реализации, а также длительность пауз между ними, тот самый ритм.

Как уже отмечено выше, психологическое время личности отличается от времени астрономического. Оно отражает не реальную продолжительность событий, а их восприятие, связанное с субъективной, личностной значимостью событий. С психологической точки зрения, восприятие времени понимается и как важная составляющая самосознания личности, и как ситуационный показатель психического благополучия. Многие авторы отмечают, что в экстремальной ситуации происходит изменение, дезинтеграция временной перспективы: эта дезорганизация и общие изменения переживания времени могут являться адаптивными в конкретной ситуации, но иметь негативные последствия в будущем. Если спортсмен проигрывает, то время для него, как правило, бежит быстро: ему хочется побыстрее отыграться, он боится опоздать это сделать. Поэтому, с одной стороны, он торопится взять реванш сразу. С другой, он хочет, чтобы у него появилось дополнительное время на

отыгрыш, он его ищет, пытается создать из ничего — и тогда тянет время (Шориков В. Ф.). Когда же спортсмен выигрывает, ему кажется, что время течет медленно, тянется. Хочется, чтобы все кончилось побыстрее. И он спешит.

Под таймингом обычно понимается сознательное управление личным временем для наиболее полной реализации своих потребностей. Самое простое определение цели тайминга — сделать так, чтобы время работало на тебя. Тайминг подразумевает планирование, то есть создание иерархической (по важности или по порядку) структуры, последовательности выполнения действий. Мы уже указывали выше на значение плана, описывали принципы его построения — с упором не на результат, а на процессуальную сторону его достижения. Однако одного планирования для достижения цели недостаточно, мало просто выполнить операции по списку. Поэтому все отмечают также фактор своевременности выполнения, иными словами, выбора благоприятного момента для реализации плана. Кроме того, в спорте, где постоянно так или иначе образуется дефицит времени, а выполняемые мышцами операции цикличны, к требованию своевременности решений и действий добавляется еще и понятие ритма, соразмерности — последовательности длительностей образуемых чередованием акцентов и пауз. Владеющий собой и временем (таймингом):

- эмоционально сбалансирован (не самоуспокоен, но и не перевозбужден);
- терпелив, экономен в своих четко продуманных действиях (не делает больше, чем надо);
- сам выбирает момент для решающего удара.

Соответственно нарушение тайминга — это несвоевременность реализации операций (проблема выбора), а также нарушение ритма (прежде всего, проявляемая в длительности пауз), когда стремление торопиться или затягивать — пагубны, приводят к ошибкам. Исходя из этого решение проблемы установки внутренних часов связано, во-первых, с осознанностью выбора, что в определенной степени обеспечивает его своевременность. Понимание закономерностей течения своего внутреннего времени, особенностей восприятия игровых ситуаций (склонности торопиться или тянуть время) позволит скорректировать поведение в ходе соревнований.

Второй аспект своевременности — постоянное нахождение в «здесь и сейчас». Оно предполагает избегание связанных с воспоминаниями оценок (уход в прошлое по типу «раньше было так») и прогнозов (уход в будущее по типу «а потом будет»). Только при сохранении мыслей,

фокуса внимания в настоящем — возможно своевременное и адекватное реагирование на происходящее в спортивном поединке, противостояние с полным напряжением сил, на картинку которого не накладываются, не искажают его программы поведения в прошлом и будущем.

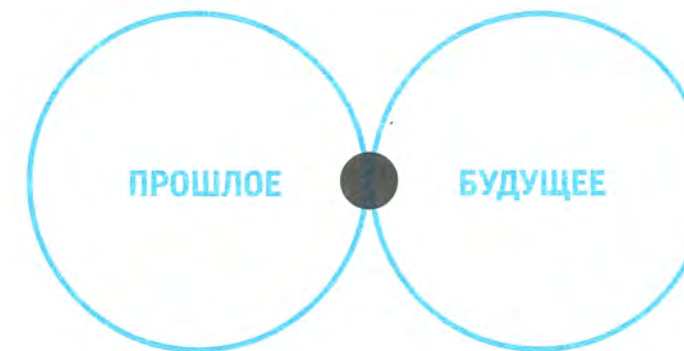


Рис. 10. Быть «здесь и сейчас» как основа тайминга

Третий аспект — управление психологическим временем — связан с описанной ниже проблемой игры с самим собой, когда актуальные эмоции, вызванные стрессом, создавая информационный шум, мешают воспринимать соревновательную ситуацию адекватно. Если атлет настолько погружен в переживания, что не осознает счета на табло, количества оставшегося на попытку времени, не видит состояния противника — его действия едва ли будут своевременны.

Решение данных проблем лежит в области применения психорегулирующих упражнений непосредственно в ходе соревнований. Соответственно эти упражнения не должны выполняться более двух-трех минут, но при этом давать быстрый эффект (те же упражнения Вводного психорегулирующего комплекса), а спортсмен должен быть им обучен и уверен в их эффективности.

Говоря об оптимальном ритме, следует также упомянуть еще два аспекта ментального компонента ОБС. Первый — роль пауз. Их значение обычно недооценивается, игрок и тренер не осознают их необходимость для решения целого спектра спортивных задач: достаточного восстановления сил, оптимизации психоэмоционального состояния, планирования, управления поведением соперника и ходом поединка. Часто атлет просто не дает себе времени восстановиться физически и психически, торопясь очертя голову (а значит, не продумав план) броситься в бой.

Второй вариант типичной ошибки — взятие пауз (тайм-аутов, медицинских и т.п. брейков) в ситуации, когда все для спортсмена складывается благоприятно. Дело в том, что сохранение оптимального уровня возбуждения в соответствующей зоне коры — для мозга процесс весьма энергозатратный. И чем дольше существует этот фокус возбуждения, тем вероятнее его последующее затухание, особенно без внешнего подкрепления в виде стрессогенной соревновательной ситуации. Например, связанное с медицинским тайм-аутом или с перепроверкой судейского решения прерывание пика активации ЦНС паузой, сейчас весьма распространенной в игровых видах спорта, приводит к тому, что возбуждение сменяется волной охранительного торможения, защищающего мозг от перегрузок. Таким образом, упущенный благоприятный момент, связанный с неадекватной оценкой соревновательной ситуации, обычно чреват поражением.

Наоборот, истинных профессионалов отличает умение использовать паузы по максимуму. Как мы уже указывали ранее, добавленная в межигровой ритуал небольшая операционная вставка (например, тщательное протирание рук и ракетки полотенцем, имеющее символический смысл стирания ошибки), позволяет увеличить паузу, изменить тайминг процесса — для более полного эмоционального реагирования и оптимизации перехода к настройке на продолжение соревнования.

Отдельно следует остановиться на роли пауз в управлении соперником и ходом поединка. Если предположить, что лидирующий соперник находится в оптимальном боевом состоянии, то пауза является одним из эффективных способов манипуляции, выведения его из ОБС. В практику баскетбольных, хоккейных и волейбольных тренеров давно вошли тайм-ауты, направленные не столько на дачу указаний своим игрокам, сколько на нарушение игрового ритма противника.

Приведем еще один пример из книги «Стресс рождает чемпионов». «Надаль не мог не знать, что его соперник днем ранее отыграл точно такое же отставание в счете против Новака Джоковича. Чувствуя, что теряет инициативу, испанец включил психологическое оружие, паузы. Его ритуалы на подаче стали еще длиннее: он дольше обычного поправлял шорты, напульсники, зачесывал назад волосы, затягивая время. Но судья молчал, а Мельцер не протестовал. Это и было ошибкой. Ожидание приносило сомнения и тревоги. Игра австрийца на глазах теряла остроту и напористость. Момент ушел, аутсайдер, согласно сценарию, проиграл фавориту».

Действительно, поди потом верни себе этот же уровень возбуждения, особенно на фоне усталости. И соревнование как бы начинается

снова. Оттого паузы стали управляемым оружием в хоккее (специально организованные драки), баскетболе, волейболе (просмотры спорных моментов по требованию), теннисе (медицинские тайм-ауты и туалет-брейки). Поэтому обучение спортсмена пониманию того, что не надо спешить проигрывать, что чем длиннее соревнование, тем более возможны переходы инициативы и смены лидерства, — важная часть формирования ментального компонента ОБС.

Второй аспект управления ритмом — определение его оптимальности. Мы не раз указывали на значение естественного физиологического ритма дыхания для управления не только движением, но и состоянием спортсмена. Важнейшая составляющая тайминга, синхронность, связана с движением в физиологическом ритме, ритме биения сердца — на этом построена, например, активирующая танцевальная музыка диско. В спорте этот принцип реализуется путем синхронизации движений спортсмена с ритмом дыхания. При этом подготовительные двигательные операции выполняются на активирующем вдохе, а завершающее движение — на связанном с расслаблением выдохе. Поэтому принятое в американском теннисе обучение нанесению сильного удара на акцентированном, «громком» выдохе отнюдь не случайно. Как указывают тренеры, движение в этом случае получается плавным, длинным, свободным. Наоборот, слишком высокий ритм дыхания (дыхание «загнанной лошади») или осторожное, короткое дыхание (как у играющего в прятки) ведет к коротким, рваным, зажатым движениям. И связанным с ними поспешным или излишне осторожным игровым решениям.

Стратегия оптимизации психологического времени (тайминг) игрока заключается в том, чтобы сохранять оптимальное время (ритм) выполнения самому и навязывать противнику неудобный ритм, выбивать из оптимального.

Предлагаются следующие приемы активного управления временем в ходе соревнования:

1. при хорошей игре поспешай медленно. Торопить события, стремясь быстрее дожать противника, — чревато ошибками. Аналогично не следует торопиться проигрывать, ускоряя момент победы противника, — это может быть следствием стремления уйти из стрессовой ситуации. Поэтому отсчитывай про себя ритм движения при выполнении технического элемента, придерживайся ритуалов (они всегда идут в нужном ритме). Иными словами, убивай время медленно, со вкусом;

2. играя хорошо, лидируя — сохраняй свой ритм, избегай задержек и пауз. Сыграл хорошо, а судья ошибся — разбираться не стоит. Просто повтори хороший удар, техническое действие. Помни: противник боится того, что время идет быстро, любая задержка ему в радость, а тебе может сбить налаженный ритм;
3. при принятии решения старайся, прежде всего, использовать готовые, запланированные комбинации — это сэкономит время;
4. оттяни свое действие после неудачи. Дай себе время подумать и прийти в себя, возможно, сменить план выступления. Используй для этого ритуалы — поправку инвентаря, амуниции;
5. когда противник тянет время, хуже всего — ждать, становясь жертвой манипуляции. Будь активен: замедлись, действуй медленнее него, жалуйся судье;
6. когда противник играет быстро, следует попытаться замедлить его игру паузами.

3.4. СВЕЖЕСТЬ

Свежесть — ключевой элемент оптимального боевого состояния спортсмена. Она определяется наличием запаса психофизиологических резервов организма, накопленных в ходе тренировочного процесса. Соответственно, подготовка к соревнованию не должна приводить к физическому и психическому выхолащиванию, преждевременной трате этих самых резервов, например, в ходе спаррингов и «прикидок».

Абрахам Маслоу, описывая признаки психически здорового человека, выделил спонтанность действий как способность сбросить путы норм и предубеждений в любимом деле, а также стремление к новому, к его познанию, к манящей неизвестности. Он противопоставил эти качества боязни неопределенности, консерватизму, бездумной стереотипии. По мнению Маслоу, психически здоровый обладает свежестью восприятия себя и мира, готовностью радоваться и удивляться.

Так и в спорте, побеждают те, кто всегда предпочитает неизвестность соревнований тренировочной рутине, испытывает то самое упоение в бою, творчески подходит к решению игровых проблем. На уровне физиологического компонента ОБС свежесть — это большой запас сил, хорошо подготовленное тело, легкость и свобода движений. На уровне эмоционального компонента свежесть подразумевает готовность к ярким переживаниям, желание их испытать в ходе игры, проявление чувства юмора, умеренное веселье и задор, отсутствие эмоциональной пустоты, свойственной выгоранию. На уровне ментального компонента

свежесть определяется быстротой принятия решений при дефиците времени, готовность к нестандартному, гибкому реагированию на изменяющуюся ситуацию.

Однако сколько бы ни казались безграничными обеспечивающие выраженный эмоциональный накал и оптимальность принятия решений психофизиологические ресурсы организма, нарастающее в соревновательном цикле состояние психологического и физического истощения в ответ на эмоциональное перенапряжение, астенизация ЦНС неизбежна. Следует особо подчеркнуть, что в данном случае мы имеем в виду не описанное ниже эмоциональное выгорание, а более локальный краткосрочный процесс, развивающийся в ходе длительного турнира или череды выступлений в системе Кубка мира в различных видах спорта. Процесс обратимый, который можно остановить, быстро провести психическую реабилитацию достаточно скромным набором методов. Его развитие связано, с одной стороны, несоответствием скорости возобновления энергетических ресурсов скорости их трат в процессе противоборств, в какой-то момент просто «не хватает бензина» — и движение осуществляется как бы по инерции. С другой, снижается чувствительность органов восприятия, та самая его свежесть — как говорится, глаз замыливается. Наконец, исчерпывается ресурс эмоционального реагирования, притупляется или даже пропадает радость борьбы.

К внешним проявлениям потери свежести относятся симптомы преходящего мышечного утомления — замедленность движений, их меньшая резкость, проблемы при смене направлений. Кроме того, снижается скорость принятия решений, они становятся более стереотипными, автоматическими, уменьшается их адекватность. Эти изменения обусловлены недостаточной или искаженной информацией от перегруженных рецепторов, развивается рассеянность. Пропадает душевный подъем, вдохновение. Может снизиться и мотивация постоянно подстегивать себя на борьбу, заставлять себя совершать сверхусилия. Результатом является рост ошибок, выпадение из соревновательного потока и, в крайнем случае, неформальный или формальный уход от борьбы.

Комплекс мероприятий по сохранению свежести в соревновательном цикле включает не только снижение собственно тренировочных нагрузок, но, по возможности, замену профильных виду спорта тренировок игровыми видами деятельности (например, футбол для теннисистов и гребцов). В этом случае можно надеяться поддержать мышечный и эмоциональный тонусы, снять давление на застойный очаг возбуждения, сформированный потоком соревновательных стимулов.

Еще одним важным моментом является экономия эмоционального «заряда». Из распорядка свободного времени следует исключить:

- «болевание» за другие виды спорта, тем более на стадионе;
- любовные переживания, вникание в проблемы близких и родственников (желательно исключить или минимизировать контакты с ними на время турнира);
- пребывание в социальных сетях;
- просмотр душещипательных фильмов и чтение весьма серьезных книг;
- длительные экскурсии и шопинг;
- интервью для массмедиа, кроме обязательных.

Может сложиться неверное впечатление, что предлагается запретить спортсмена в четырех стенах. Отнюдь, самое страшное — это оставить его наедине со своими переживаниями. Наоборот, следует ни в коем случае не допускать пустого, незаполненного активностью времени типа сидения в номере либо лежания в кровати.

Свободное время в ходе соревнований должно быть наполнено и структурировано. При этом, как и в длительных космических полетах, должен быть создан хранящийся на цифровом носителе набор предпочитаемого атлетом аудиовизуального контента, дооснащенного психологами контентом специализированной направленности (мотивирующим, релаксирующим, взбадривающим). Кроме того, как показывает опыт советского спорта, положительный эффект имеют групповые мероприятия (например, пикник, совместный поход в музей), а также общение с деятелями культуры. Эти мероприятия вносят необходимую новизну в спортивный быт, изменяют психологический климат в спортивной команде. При этом созданный свежими источниками информации новый очаг возбуждения противостоит созданному психофизиологически дискомфортными условиями соревновательного стресса застойному очагу — с временным и частичным замещением его воздействия на состояние, поведение и деятельность атлета. Говоря метафорически, новая волна дождя стирает наезженную нагрузками колею.

Не стоит принижать и роль самого спортсмена в поддержании своего ОБС, невозможно навязать хорошее самочувствие, настроение, правильное поведение. Профессионал просто обязан по возможности сам доставлять себе позитивные эмоции. Ему следует знать, что любимая музыка, легкие комедии и мультфильмы, вкусная еда, приятные собеседники, юмор, шутки — условия сохранения эмоциональной свежести в ходе турнира.

Кроме того, для сохранения свежести в соревновательном цикле стоит порекомендовать ряд упражнений психогимнастики. Например, после напряженного выступления перед сном для снятия дополнительного психофизиологического напряжения с перегруженных зон коры мозга рекомендуется упражнение «Стирание прошлого» (см. ранее). В результате на «диске памяти» следует отставить только пять-семь лучших моментов, остальное должно быть стерто из памяти процессора — и своей. Практика показывает также эффективность упражнения «Радуга».

Для того чтобы добиться свежести восприятия, бодрости, оптимальной скорости принятия решений, можно применять упражнение «Зимнее утро». Представьте зимнее утро: на небе ни облачка, небо ярко-голубое, все освещено солнцем, под которым сверкают снежинки и слегка тают сосульки. Слышится скрип снега. Воздух прохладен и свеж, кристально чист — так, что видно все четко и далеко. Голову обдувает легкий ветерок, делая лоб приятно прохладным, а мысли — ясными, рельефными, точно и красиво организованными, словно снежинки. На морозце движения легкие, быстрые, свободные, мышцы играют и поют.

В ходе выступления для возобновления свежести используется упражнение Вводного психорегулирующего комплекса «Радуга», а также «Солнышко» (3-я фаза упражнения, «Внутреннее джакузи»). В ходе упражнения следует добиться ощущения прохладного лба и тела, наполненного струями пузырящейся прохладной щелочной жидкости (на вкус типа боржоми). Пузырьки как бы массируют мышцы, поколачивая по ним. Вызывают легкое покалывание, щемотку, наполняя тело электричеством, а ткани — воздухом, легкостью, прохладой и свежестью, как после грозы.

Для тренера предлагается следующая стратегия обеспечения свежести атлета:

- заранее осознать грозящую опасность потери свежести, выгорания;
- сократить продолжительность тренировок, одновременно повысив их качество, ориентацию на конкретного противника и позитивную направленность (подготовка «коронки»: делаем то, что лучше получается). Включить в процесс спортивные игры;
- снизить эмоциональное давление на спортсмена, не мешать его самонастройке на борьбу. Для этого рекомендуется снизить количество общения со спортсменом (как свое, так и посторонних), число находящихся с ним в контакте лиц, сократить продолжительность тактических установок.

3.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ДАВЛЕНИЕ. ИГРА С САМИМ СОБОЙ

Понятие «психологическое давление» подразделяется на внутреннее, когда человек сам на себя давит: «Я должен, я обязан», и внешнее, обусловленное внешним воздействием на игрока — когда, скажем, врывается какой-нибудь спортивный руководитель в раздевалку и говорит: «Вы должны ради чести Родины умереть на поле!» Или когда спортсмену все близкие говорят: «Ну ты же не можешь ему проиграть, мы же все за тебя болеем». Иными словами, при внешнем давлении люди пытаются принудить спортсмена ощутить повышенную ответственность за свое поведение и деятельность — а затем вину или стыд, если он не соответствует неким критериям «правильных» действий и поведения.

Наилучшим примером проявлением психологического давления является так называемая игра с самим собой. С точки зрения спортивной психологии — это игра против себя, пустая трата энергии, саморазрушение. Она наиболее часто проявляется, когда атлеты решают, что им есть что терять, а «слабому» сопернику — нечего. Когда они хотят совсем не ошибаться, полностью контролировать себя, что невозможно — и оттого результат такого контроля вызывает неконтролируемый гнев. Когда они в самый разгар поединка начинают думать о том, что уже выиграли или проиграли. Когда спортсмены считают, что недостаточно (или слишком) хороши для данного результата выступления.

То есть в основе игры с самим собой — собственные неэффективные с точки зрения преодоления стресса убеждения и установки. Прежде всего, это перфекционизм — обязанность соответствовать высочайшему внешнему и внутреннему эталону, заложенному, как правило, в семье. Эталон в данном случае определяют достаточно искусственные, произвольные установленные рамки, боязнь выйти за их пределы и порождающие страх, вызывающий скованность, зажатость. В результате мы видим сутулую спину, покатые плечи, опущенную голову — отличительные признаки испытывающего давление. Для людей, которые с детства привыкли отвечать за каждый свой шаг, «нести свой крест», терпеть психологическое давление бывает порой непереносимо. Оно может так придавить, что доведет спортсмена до судорог и боли — так что он даже половину своих возможностей показать не может.

Главная проблема игры с самим собой именно в том, что при этом забывают смысл противоборства — соревноваться надо не с самим собой, а с соперником. То есть действовать с учетом того, как и что делает противник, а не чисто от себя. От своих оценок, переживаний, порой страданий, не позволяющих увидеть того, с кем борешься. Как

часто видишь, что игрок сдается, не заметив, что и оппонент был готов проиграть, потерпи еще хоть пять минут... Но до того ли, когда плохо тебе? Это ведь у других все хорошо, а вот у тебя...

Играя с самим собой, забывают строить именно игру, взаимодействие, которое предполагает постоянный анализ противника. Поэтому игрок, а не просто атлет, обязан каждую секунду поединка осознавать, что суть соревнований — превзойти соперника, выступить хотя бы чуть лучше. А для этого нужен постоянный мониторинг ситуации на арене и противника, не замутненный эмоциями и предубеждениями (быть здесь и сейчас), осознание, что у противостоящего есть не только сильные, но и слабые стороны. Что противнику тоже бывает несладко — и нужно постоянно искать пути, строить планы, чтобы использовать это!

К сожалению, у нас редко учат смотреть на противника в межигровые паузы, изучать его мимику и жесты. Нет, смотрим на тренера (ожидая помощи), в пол, на инвентарь, судей, зрителей — но не на оппонента. Увы, наши игроки куда чаще уходят в себя, в размышления, воспоминания, прогнозы, страдание. И это не только отнимает силы на борьбу с ненужными мыслями и эмоциями, но, главное, мешает видеть поле битвы. Какая уж тут стратегия и тактика... Растерянный вид, пустой взгляд...

Любому спортсмену, участвующему в ответственных соревнованиях, весьма важно чувствовать себя уверенным, соответствовать сложившемуся у него высокому внутреннему стандарту чемпиона. На этой основе безупречности и строится тонкая умная игра.

Но когда наступает психологическая и физическая усталость, нервы не в тонусе, порой любой внешний стимул — решение судьи, крик зрителя, не там стоящая камера — разрушает с трудом удерживаемое психологическое равновесие. Совершенства нет снаружи, оттого что оно не достигнуто внутри. Самокритика вызывает злость, причем более всего не на соперника, а на самого себя.

Яркий тому пример — наш знаменитый теннисист Даниил Медведев. Он натура артистическая, тонко чувствующая, питающаяся внешней энергией зрителей. Когда он в форме, эта внешняя энергетическая подпитка от зрителей ему очень помогает. Даже негатив воспринимается им как мобилизующий вызов. И тогда Даниил начинает бороться не столько с соперником, сколько с собой, разрушая тонко настроенные ощущения, — и игра ломается. С учетом этих качеств он и его психолог Франциска Дазе изначально выбирали стратегию сдерживания темперамента игрока и это приводило, как правило, к желаемому результату.

Умение сдерживать эмоции, пребывать в состоянии душевного равновесия во время ответственных соревнований — важный фактор для любого спортсмена. И кто владеет собой — тот чаще побеждает.

Каждый психологический фактор может использоваться и во зло (чаще), и на благо победы. Вот почему важной частью работы психолога со спортсменом является снятие ненужного давления. Следует объяснить, что от него зависит (самоотдача, самоконтроль), а что нет (судейство, поведение зрителей, уровень соперника). То есть провести когнитивную психотерапию, терапию смыслов.

В ситуации повышенного давления игрока захлестывают переживания, затруднен самоконтроль. Поэтому для повышения психоэмоциональной устойчивости рекомендуется использовать техники саморегуляции, например, совместить имаготерапию с элементами ПМР. В этом качестве хорошо зарекомендовало себя на практике упражнение с максимальным напряжением и одновременным поднятием вверх плеч. Для большего эффекта предлагается совместить упражнение ПМР с визуализацией образов сидящей на левом плече вредной обезьяны или мешка неудач, водруженного на плечи.

Эффективное психокорректирующее упражнение в данной ситуации — упражнение «Насос» из Вводного психорегулирующего комплекса. После концентрирующего упражнения «Гамма» спортсмен должен начать дышать с удлиненным выдохом, что имеет общерелаксирующий эффект. После установления соответствующего ритма дыхания предлагается представить, что все вредное (усталость, страх, отчаяние, гнев) покидает тело в виде идущего через кончики пальцев на выдохе красного, черного или серого дыма — до появления чистого воздуха.

Выводя атлета из состояния борьбы с самим собой, тренеру и психологу надо помнить, что она, как и множество других стрессовых ситуаций в ходе поединка, — временная. То есть преходящая, и, если потянуть время, разорвать цепочку неблагоприятно складывающихся событий, она может исчерпаться столь же неожиданно, как и возникла. Поэтому можно взять перерыв, поговорить с арбитром о проблемах судейства, вызвать врача, тянуть время на переходах. Время играет на тебя (более подробно см. в разделе «Восприятие времени, тайминг»).

После паузы можно фактически начать соревноваться заново, устроить своеобразный матч-реванш. Однако чтобы перезапустить цепь событий, следует в ходе паузы «стереть» из памяти все, что происходило в соревновании. Суть упражнения «Стирание памяти» заключается в стирании негативной избыточной информации. Для этого спортсмен

должен мысленно просматривать (визуализировать) запись со своим выступлением на воображаемом проигрывателе. При прямом просмотре картинка яркая, цветная, снабжена звуком. При неоднократной обратной перемотке и стирании звук становится трудно различимым шумом, а картинка бледнеет, сереет — и исчезает. Вместе с этим исчезает негативная модель поведения. Стереть негативную информацию можно за одну-три минуты. Для того чтобы усилить психологический смысл концепции матча-реванша, помогает смена «оружия»: новая майка, головная повязка или бейсболка, новый спортивный инвентарь, слегка измененная прическа.

Полезно представить (а зачастую именно так о происходящем и общали сами атлеты), что за тебя как бы выступал кто-то другой, а не ты (другая ипостась тебя, субличность). Поэтому следует от него избавиться, используя приемы взаимодействия с субличностями. Например, в своевременно взятой паузе представить себе того, кто в тебе сидит и неправильно действует. Увидеть, услышать его дыхание, почувствовать запах его пота. А потом мысленно послать его подальше — отдыхать, за напитками, принести новую амуницию и пр. И увидеть, как он уходит. Затем необходимо восстановить образ ОБС, то есть в данном случае вспомнить себя хорошего, преодолевавшего эту ситуацию. Вспомнить то самое эталонное выступление надо во всех деталях, как можно более подробно, собрав воедино картинку, звук, ощущения прошлого, сделав реальными. Представив все это — впустить его, нужного себя, внутрь — и выступать по-новому! При этом необходимо думать только о процессе, о том, как выступать, счет подождет.

3.6. КРИТИЧЕСКИЕ МОМЕНТЫ

Критические моменты характеризуются возникновением у спортсменов особого, повышенного психоэмоционального напряжения в результате психологического давления субъективной значимости ситуации. К таковым, например, относится ситуация розыгрыша решающего очка в игровых видах, последней попытки в легкой атлетике и штанге, финального периода выступления и пр.

Важно отметить, что критичность ситуации, важность текущего момента может как недооцениваться (что порой ведет, как мы указывали выше, к снижению мобилизации), так и переоцениваться. Причиной снижения активации может служить прогнозирование скорого успеха. Предполагая, что все и так идет хорошо, спортсмен может выключиться из борьбы, надеясь, что все случится само собой, без дополнительных

усилий. В результате вместе с уровнем активации падает самоотдача, концентрация внимания.

Причиной противоположного процесса, гиперактивации, может быть излишнее желание победы. При этом гиперактивация (см. И. В. Бабичев) может выражаться двояко: в форсировании (прилагаются большие, чем необходимо, усилия), торопливости, суетливости (избыточность действий), когда появляется желание закончить все побыстрее, решить все одним-двумя ударами (см. раздел «Восприятие времени, тайминг»). По аналогии: охотник расстреливает свои патроны впустую. А жертва, затаившаяся в кустах и намеренно не форсирующая события (даже затягивающая их) — ждет удобного момента спровоцировать охотника на первый необдуманный шаг, а затем неспешно и со вкусом съедает безоружного. Или, наоборот, гиперактивация может проявиться в невесть откуда возникшей скованности, осторожности из-за боязни упустить столь желанный результат. В данном случае аналогия — отсутствие завершающего выстрела охотника. И зверь убегает, удобный момент упущен.

Таким образом, с точки зрения спортивного результата многое в критические моменты определяется исходным, базовым уровнем активации, с которым атлет вступает в этот период соревнования. Исходя из этого условно можно разделить всех спортсменов по поведению в критические моменты на две группы:

- тех, кто соревнуется с неким психофизиологическим запасом, сохранил ресурс — то есть не вышел в ходе предшествующего критическому моменту периода выступления на уровень оптимальной активации ЦНС (например, теннисист Роджер Федерер, фигурист Евгений Плющенко). У этих спортсменов ситуация, когда многое определяется в исходе соревнования, вызывает максимальную мобилизацию резервов организма, приводит к возникновению максимального эффективного напряжения всех сил. Вследствие этого они в данные моменты прибавляют;
- тех, кто с самого начала выступления уже находится в зоне оптимальной активации и демонстрирует весь свой спортивный потенциал. Дополнительная психологическая нагрузка приводит у них к выходу из зоны оптимума активации, функциональное напряжение в соответствии с законом Йеркса-Додсона перерастает в психическую напряженность, перевозбуждение. Напряженность вызывает скованность мышц, концентрацию на неприятных внутренних ощущениях, тревогу, сужение вни-

мания. Стремясь уйти от перенапряжения, быстрее миновать критический период, спортсмен торопится, комкает движения. Запускается цепочка: значимость выполнения операции — гиперактивация — напряженность — тревога — торопливость, отход от двигательных стереотипов, зажатость. В результате нарушается точность движений, снижается контроль противника и спортивного снаряда, возникают невынужденные ошибки.

Для случаев гипервозбуждения в критической ситуации мы предлагаем следующую стратегию поведения атлета:

- 1) снять ответственность, давление ситуации, передать ее тренеру. Подходит фраза: «Отдаю, снимаю ответственность» или «За данную операцию отвечаете вы, имярек». Можно, в частности, передать тренеру ответственность за тактическое решение: например, в баскетболе — выбор решающей комбинации, завершающей атаку;
- 2) снять сопутствующее гиперответственности мышечное напряжение, зажатость. Хорошо подходит глубокое брюшное дыхание с удлиненным выдохом, упражнения на растяжение мышц. Кроме того, эффективно упражнение прогрессивной мышечной релаксации для расслабления мышц плеч и шеи, где, по мнению соматопсихологов, накапливается напряжение. Для этого, по Б. Алману и П. Ламбру, следует голову оттянуть назад и максимально втянуть в плечи на вдохе, задержать дыхание, мысленно представить лежащий на плечах груз ответственности — мешок (тяжелый, грязный, мокрый от пота) — и на длинном выдохе круговым движением плеч назад вниз сбросить его как можно дальше.

Иная стратегия необходима в случае демобилизации: потери внимания, снижения концентрации, появлении тревоги, излишней осторожности. В этом случае рекомендуется:

- 1) найти внешние, дополнительные источники энергии — обратиться за поддержкой к зрителям (найти в толпе благорасположенного зрителя), вызывать из памяти вдохновляющие образы, подумать о тех, для кого выступаешь — от публики до близких и родных дома. И посвятить им выполнение операции;
- 2) посмотреть на противника и найти признаки его усталости, тревоги (они обязательно есть, надо только захотеть их заметить);
- 3) вспомнить о ключевых элементах (у каждого они свои) оптимального боевого состояния;

- 4) провести в паузе краткую идеомоторную тренировку: визуализировать процесс соревнования и увидеть в конце исполняемой мысленно операции ее желаемый результат, например, попадание мяча в кольцо (в баскетболе).

Для тренера же крайне важно моделировать критические ситуации на тренировке, особенно при приближении соревнований. Тренер должен осознать необходимость создания в ходе тренировки ситуаций, повышающих уверенность атлета в себе. К таковым следует отнести выполнение заданий на фоне утомления, плохих погодных условий, внешних помех (например, шум, плохая видимость и пр.), большого числа свежих противников, критических замечаний. При этом, безусловно, необходимо объяснить атлету смысл такого рода дополнительных испытаний для формирования его психической устойчивости. Тогда в критические моменты соревнования спортсмен будет уверен в своих повышенных возможностях преодоления стресса.

3.7. «ИНСТИНКТ КИЛЛЕРА»

«Инстинкт киллера» — умение довести выигранную ситуацию (розыгрыш, попытку, период, сет, матч) до победы. Оно, как мы не раз указывали, неразрывно связано с умением правильно использовать психологическое время поединка, выйти в критический момент на оптимальный уровень активации ЦНС. Когда спортсмен берет инициативу в игре, развивает преимущество — весьма важно четко его реализовать. В этот момент спортсмен поглощен игрой, переполнен азартом, кажется, что вот-вот — и все будет решено. Возникает ситуация охотника и зверя, в которой крайне важно играть роль охотника, а не его жертвы. Трудность ситуации, как мы указывали в разделе «Критические моменты», в том, что необходимый и уже достигнутый, близкий к оптимальному уровень возбуждения (отсюда достигнутое преимущество) трудно удерживаем — и может в концовке перехлестнуть оптимум или, наоборот, критически снизиться.

Американские спортивные психологи утверждают, что в такие минуты игроку нужен «инстинкт киллера». Имеется в виду не хаотично, в азарте палящий куда попало новичок, а этакий «наемный убийца», не торопясь, с безопасной позиции выцеливающий объект, сначала обездвиживающий, а потом наверняка убивающий жертву. Вот как описывает «инстинкт убийцы» мастер боевых искусств Вайбхав Шетти, чемпион Азии, бронзовый призер Открытого чемпионата Океании IMAF: «Ключ к инстинкту убийцы — иметь спокойный и ясный ум. Никаких эмоций или суждений, чистая дисциплина и умение исполь-

зовать свои навыки. Просто убедитесь, что вы контролируете себя, не делаете больше, чем необходимо».

По нашим представлениям, спортсмен с инстинктом киллера — прежде всего, уверенный в себе и своем мастерстве человек, ориентированный не на результат (он в нем уверен), а на четкое последовательное выполнение заранее намеченного плана. Соответственно он эмоционально сбалансирован (не самоуспокоен, но и не перевозбужден), терпелив, экономен в своих четко продуманных действиях — и потому всегда попадает в цель. Он сам выбирает момент для решающего удара (см. раздел «Восприятие времени, тайминг»), поставив жертву в наиболее выгодное для него положение.

Нами предлагается следующая стратегия реализации преимущества атлета:

- 1) осознать ответственность момента завершения. Тренеру в данной ситуации следует при возможности обратить внимание находящегося в пылу борьбы спортсмена на особый характер ситуации: настал момент собраться, мобилизоваться, понять, что такого момента может и не быть — и его надо реализовать;
- 2) сформировать состояние непоколебимой уверенности через решимость в мыслях: «я это много раз делал, я это умею!», и в языке тела, позе (голова высоко, плечи подняты и развернуты, шаг упругий и быстрый). Эта уверенность повлияет и на противника, который поймет, что обречен;
- 3) использовать ритуал подготовки, позволяющий структурировать время — заставить мучительно ждать противника, выполняя последовательность успокаивающих, восстанавливающих дыхание и ритм привычных операций;
- 4) переключить внимание на процесс. Необходимо вытеснить мысли о прошлом и будущем, значимости — планом действий;
- 5) не спеша, четко и последовательно реализовать намеченный план, выбрав момент для нанесения решающего удара.

3.8. ТРАВМА ПРОТИВНИКА

Игра складывается удачно, победа близка. А тут еще и противник получает травму, берет медицинский тайм-аут. И игрок думает: «Все, выиграл...» А ведь выигрышная ситуация усложнилась, стала опасней! Потому что инстинктивно возникает соблазн ослабить натиск и ждать, пока противник сам сдастся. Кроме того, отвлекает от выступления скрюченная болью фигура. Взор непроизвольно снова и снова возвращается

к травмированной у противника руке, ноге. А еще сбивает с набранного игрового ритма взятый соперником медицинский перерыв.

То есть под влиянием прервавшего ход игры события развивается психическая демобилизация, переход от концентрации на игровом «здесь и сейчас» к рассмотрению близкого будущего (необоснованный прогноз скорой победы). Именно поэтому зачастую данная ситуация сознательно используется противником для психологической манипуляции.

За счет чего травмированный может «вернуться в игру»? У него внимание временно отвлечено от сопутствующих неудачному выступлению деструктивных мыслей и чувств другой, более сильной доминантой (по А. А. Ухтомскому) — болью, судорогами, повреждением. То есть он больше не переживает из-за приближения поражения, просто не до того. Одновременно к нему приходит осознание, что теперь нечего терять. Никто не осудит за неудачу, повреждение — отличное психологическое оправдание проигрыша. При этом могут включиться мобилизуемые болью потаенные ресурсы организма. И тут приходит мысль: «А почему бы не попробовать, не рискнуть на принесшем облегчение обезболивающем препарате в последний раз?»

Типичная ошибка наблюдающего за травмированным в этом случае заключается в сознательном или подсознательном отказе от той своей игры, которая приносила результат. А перестройка стратегии часто сопряжена с ошибками.

Чаще всего неправильная стратегия поведения при травме противника заключается в так называемой игре на травму. Она проявляется в пассивном ведении матча, исключении атаки и связанного с ней риска, например, в переходе к длительному держанию мяча в розыгрыше. Мол, противник побегает, усугубит травму — и сам ошибется. Или быстро сдастся, вообще без сверхусилий с твоей стороны. Второй вариант неправильной стратегии — стремление ускорить «неизбежную» концовку, «добить раненого» — и связанные с этим торопливость, избыточные агрессивность и риск.

Результат в обоих случаях — появление собственных ошибок. А мобилизовавший скрытые ресурсы противник зачастую ими вдохновляется — и переламинает ход соревнования.

Нами предлагается следующая стратегия поведения для атлета, соревнующегося с травмированным противником:

- 1) начинаем, как обычно, с осознания проблемы, того, что с травмой противника игровая ситуация не стала легче. Она стала другой, изменились условия;
- 2) сознательно переносим фокус внимания с отвлекающих и рас-

слабляющих видов травмированного — на свое состояние (см. пункт 3) и свою спортивную амуницию. Если медицинский перерыв продолжается — можно выполнить концентрирующее внимание упражнение «Гамма». Затем, в ходе соревнования, рекомендуется как можно меньше смотреть на противника, переводить взгляд, чтобы снова подсознательно не расслабиться;

3) сохраняем обретенное ОБС, не даем себе «остыть». В медицинской паузе необходимо не сидеть, а двигаться, например, выполнить разогревающие упражнения;

4) даем себе отчет в необходимости сохранять (или вернуть) имеющуюся до травмы противника соревновательную манеру. Именно она привела к выигрышной ситуации, вызвала травму противника. Если все шло хорошо — надо так и продолжать. Для этого в медицинском перерыве противника следует проводить идеомоторную тренировку с акцентом на сохранение своего плана игры, «смотреть кино» своих прошлых удачных действий в данном матче.

Для тренера предлагается в данной ситуации взять ситуацию под контроль, вернуть склонного к демобилизации спортсмена к реальности, напомнить, что борьба еще впереди.

3.9. СУДЕЙСКИЕ ОШИБКИ

Ошибка арбитра — возможный психотравмирующий момент соревнования, сбивающий с настроя и ритма. Если спортсмен находится в ОБС, в состоянии «Потока», ошибка может сместить фокус внимания. Но с тем же успехом она может быть расценена и как стимулирующий момент, своеобразная ситуация вызова. Спортсмену следует осознавать, что ошибка не только выводит из ритма, но и позволяет встряхнуться, что-то перестроить в возникшей паузе, как в поведении, так и в деятельности. То есть внести в игру коррективы: например, добавить активности, перенести возникшие в ответ на ошибку рефери сильные эмоции (гнев) — на противника, в игру. Выбор, что это будет — просто личные переживания или стимул для решительной атаки — за атлетом!

Исходя из этого общая стратегия поведения при судейских ошибках включает несколько стадий. Во-первых, это эмоциональное реагирование, поскольку попытки сдерживать неизбежно возникающие негативные эмоции приведут к зажиму, нарастанию психического напряжения и ошибкам самого атлета. Кроме того, спортсмен не должен чувствовать себя ущемленным и выступать в роли манипулируемой жертвы. В этом состоянии вместо спортивной борьбы может начаться битва за иллюзор-

ную справедливость либо возникнет несовместимая с противоборством подавленность. Поэтому быстрое реагирование необходимо, однако оно должно рождать эмоцию, направленную не на совершившего ошибку судью, а на противника. Нужно, как говорил знаменитый теннисист Андре Агасси, «вложить злость в удар».

Во-вторых, важно дать понять арбитру, что его ошибки замечены, дабы не позволять ему и в дальнейшем влиять на ход соревнования. Еще раз подчеркнем, что это следует делать, уже выпустив гнев и злость наружу — то есть спокойно и максимально корректно. Такой подход не позволит рефери обвинить вас в нарушении правил поведения.

В-третьих, при обсуждении ошибки непременно возникает пауза. Она должна быть использована спортсменом для коррекции своего психического состояния, восстановления ОБС и составления дальнейшего плана игры.

Наконец, вовремя взятая пауза на обсуждение ошибки арбитра может привести к потере внимания, как своего, так и противника. Поэтому, беря паузу, следует учитывать, кто ближе к оптимальному состоянию, вы или ваш соперник. Если противник в кураже, длительная пауза может сбить его настрой. И дать вам передышку, время на перегруппировку. Наоборот, если игра складывается для вас благоприятно, брать длинную пазу на обсуждение ошибки рефери неразумно, следует свести реагирование к минимуму.

Поведение спортсмена при одиночной или многократных ошибках арбитра отличаются, соответственно должны отличаться и рекомендации психолога. Следует учитывать, что одиночная ошибка обычно имеет невысокое значение для общего результата, и реакция на нее должна быть короче (возможно, ее вообще стоит проигнорировать). Совсем другое значение имеют многочисленные ошибки, в данном случае большая пауза неизбежна — и ее надо использовать максимально эффективно.

При одиночной ошибке следует:

- 1) отдать себе отчет в том, что же сейчас происходит на арене. Ответить себе на вопрос: «Я в игре?» Если ответ положительный — можно и нужно постараться сохранить ритм и настрой, продолжать играть как ни в чем не бывало;
- 2) если все равно чувствуете гнев, раздражение — помните: у вас уже есть опыт перевода гнева с арбитра, спортивного снаряда, Вселенной и пр. на единственно значимую мишень — противника. Для этого глубоко подышите с использованием гармонизирующего состояния упражнения «Лифт» — и визуализируйте картинку случая, когда вы смогли перевести фокус гнева на соперника;

- 3) если вы не в игре — используйте обсуждение ошибки для снижения ритма игры, возьмите паузу. Вежливо поговорите с арбитром, спросите, уверен ли он в своем решении. Попросите его показать, как, по его мнению, все было. Чем больше будет у вас времени на возвращение в оптимальное боевое состояние — тем лучше.

При многочисленных ошибках:

- 1) ни в коем случае не оскорбляйте арбитра, не задевайте его личность. Иначе он еще более уверится в своей правоте и «зажмет» вас еще больше. Продолжайте общение с рефери, уточняйте причины решений, тяните время. В этом случае вы мешаете противнику воспользоваться ошибками, беря паузы и сбивая его с ритма;
- 2) если ошибок все больше, терпеть все труднее — сделайте большую паузу: например, возьмите медицинский перерыв или вызови супервайзера. В ходе паузы не теряйте времени зря, используйте его для активизации резервов — ведь нужно вернуться в игру:
 - выполните упражнение «Лифт», «Водопад» — смойте с себя раздражение, растворите его в воде под падающими струями;
 - выполните ресурсное упражнение «Радуга» — добавьте сил для борьбы. Советуем взять от «Радуги» синего (душевное равновесие) и желтого (надежда) цветов. Впрочем, «Радуга» сама знает, чего и сколько добавить, надо просто сказать: «Дай мне того, что нужно сейчас»;
 - перед рестартом вспомните свое хорошее выступление, желательно сегодняшнее, — и выходите побеждать!

Вывод: действия тренера и психолога в соревновательный период должны быть направлены на постоянный контроль состояния подопечного. В случае появления симптомов психологического неблагополучия необходимо подбодрить спортсмена, дать ему четкие операционные инструкции, предложить выполнить психорегулирующие упражнения. Задачей же спортсмена является постоянное осознание происходящего на арене, сознательный контроль своего состояния и использование психологических приемов и способов, позволяющих поддерживать оптимальное боевое состояние.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ

1. Каковы методы купирования предстартовой тревоги?
2. Опишите задачи общения со спортсменом в соревновательный период.

3. Каково основное содержание общения со спортсменом в соревновательный период?
4. Что такое психологическое время и тайминг?
5. Какова роль соревновательной паузы?
6. Что означает быть «здесь и сейчас»?
7. Каковы принципы сохранения свежести в ходе соревнования?
8. Какие признаки отличают игру с самим собой?
9. Каковы методы снятия со спортсмена излишнего психологического давления?
10. Что такое «инстинкт киллера»?
11. Каковы типичные психологические ошибки спортсмена при травме противника?
12. Какие психорегулирующие упражнения наиболее часто показаны в соревновательный период?

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Хекалов Е. М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов. — М.: Советский спорт, 2003
2. Хрящева Н. Ю. Психогимнастика в тренинге. — СПб.: «Речь», 2001
3. Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1980
4. Некрасов В. П., Худадов Н. А., Пиккенхайм Л., Фрестер Р. Психорегуляция в подготовке спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1985
5. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психические технологии управления состоянием человека. — М.: изд-во «Смысл», 2007
6. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1978
7. Каменюкин А. Г., Ковпак Д. В. Антистресс-тренинг. — СПб.: изд-во Питер, 2004

ГЛАВА 4

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПЕРИОДА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Несомненно, проблема восстановления спортсменов ныне решается на совершенно новом, высокотехнологичном уровне и включает целый цикл процедур, требующих участия специалистов и использования медикаментов, аппаратуры и оборудования. Однако и игнорировать психическую составляющую утомления, боли было бы весьма опрометчивым.

Фактически задача психического восстановления в одном ряду с восстановлением физическим. Если в период подготовки мы конструировали, создавали новые ресурсные состояния, мобилизуя внутренние психофизиологические резервы, а затем, в соревновательном периоде, всеми силами удерживали их и отвечающие за них субличности на переднем плане, то в период восстановления перед нами стоит противоположная задача. Равно как во время массажа, банных процедур, мы, борясь с утомлением физическим, очищаемся, удаляем из себя продукты метаболизма, так называемые шлаки, так и во время психической реабилитации мы избавляемся, изгоняем нечто негативное, мешающее — ощущение усталости, перевозбуждение, боль, несбывшиеся надежды. Поэтому во многом принципы саморегуляции периода реабилитации подобны тем, что мы использовали при преодолении тревоги.

Во-первых, для определения стратегии восстановления необходимо диагностировать наличие неблагоприятного психофизиологического

состояния, признать его наличие и локализовать, определить его вид — что подразумевает необходимость дополнительной работы над собой. А это так трудно после битвы, сделать еще одно усилие!

Вторым принципом проведения психической реабилитации является создание комфортной, принципиально отличной от соревновательной и тренировочной, внутренней среды. Для восстановления нам нужно создать физически и внутри себя, в подсознании, удобное, комфортное, защищенное место, где все по возможности служит задачам отдыха: отсутствие посторонних, удобное кресло или диван, тишина (или тихая музыка) и полумрак, элементы природы («Сад», комнатные растения, домашние животные). Как это описано в многочисленных учебниках аутотренинга, «уютное место благодатного покоя и умиротворения, где можно отрешиться от забот и тревог, осуществить целебный отдых» (например, Лобзин В. С., Решетников М. М.) Эти сконструированные физически и мысленно среды в пространстве психики облегчают переход от состояния борьбы и мобилизации в другое состояние — коррекции и восстановления.

Как мы уже указывали, ряд упражнений из Вводного психорегулирующего комплекса («Сад», «Водопад», «Белая река») исходно предназначены для установления управления собой, расслабления и гармонизации. В периоде реабилитации, как и всегда, они выполняют роль базы, на которой проводятся более точно направленные очищающие внутреннее «я» упражнения. Поэтому мы считаем весьма показанным вхождение в период восстановления через свой внутренний гармоничный «Сад» — защищенный от внешних помех отдел подсознания, где все устроено именно так, как хотел бы атлет (подобно внутреннему кабинету психологической разгрузки), и где поэтому наиболее эффективно осуществлять последующие процедуры коррекции состояния. Кроме того, состояние «Сада» после выступления будет отражением внутреннего психического статуса. По размерам беспорядка в «Саду» мы косвенно можем судить о степени утомления, боли, истощения внутренних психофизиологических резервов (в этом случае в «Саду» показана уборка).

В соответствии с третьим принципом проведения реабилитации у каждого неблагоприятного психического состояния имеется индивидуальный чувственный (визуальный, аудиальный, а не только кинестетический) образ. В отношении усталости все они более или менее сводятся к внутренней наполненности чем-то избыточным — звуки чавкающей грязи, соль, канаты и бряцание цепей, и, соответственно, — наличие у спортсмена сопутствующего чувства тяжести, скованности, связан-

ности. Или же, наоборот: соревнование лишь укрепило уверенность, улучшило, развило внутренний мир спортсмена и добавило легкости.

Так или иначе, обратная связь, информация о внутреннем состоянии спортсмена, детализация — крайне важны как для дальнейшего планирования тренировочного процесса, так и для формирования детального плана реабилитации. Чем более профессионален спортсмен, тем более детально его описание своего состояния (речь не о многочисленных жалобах).

Соответственно преодоление утомления архетипически связано с визуализацией избавления от шлаков, с очищением: расщеплением, растворением, расплавлением и удалением избыточной субстанции, звуками утекающего потока грязи и мусора, а также с разогревом, размягчением и освобождением, распутыванием волокнистого предмета (например, каната). В этом принципы борьбы с утомлением во многом напоминают подходы к работе с тревогой. А вот образы боли весьма индивидуальны и причудливы — от ржавого гвоздя до боли, что «скворчонком стучала в виске».

Поэтому избавление от усталости и боли зависит от максимальной детализации негативного образа на визуальном, слуховом и кинестетическом уровнях, и выбора соответственного образу способа избавления от него. Также читателю необходимо понять, что мы предлагаем лишь общие принципы и приводим реальные, рожденные практикой примеры построения образов для коррекции. Исходя из этих принципов в каждом конкретном случае психолог, спортсмен и тренер должны индивидуально, эмпирически, на основе личного опыта атлета подобрать наиболее оптимальные терапевтические метафоры. Только в этом случае коррекция будет эффективна и даст необходимый комплекс ощущений свежести, бодрости, легкости, расслабления, покоя.

Наконец, весьма важным представляется изменение отношения к неблагоприятным психофизиологическим состояниям. Спортсмен должен воспринимать не только их негативный эффект, но и осознавать их как непереносимое следствие полной мобилизации сил, как тренировку воли, способностей преодоления, возможности извлечь важные уроки и найти новые ресурсы для развития. Принцип «нет боли — нет достижений» должен быть накрепко закреплен в сознании атлета.

4.1. БОРЬБА С УТОМЛЕНИЕМ. СОН

Проблема борьбы с накопившимся утомлением во многом родственна проблеме преодоления овладевшей человеком тревоги и боли. Важно не забывать, что утомление проявляется не только на

объективном, деятельностном (ошибки, снижение точности и производительности труда) физиологическом (затруднение выработки условных связей, повышение инерционности в динамике нервных процессов) и биохимическом уровнях (пресловутая молочная кислота, лактат), но и на уровне субъективном, психологическом.

Соответственно утомление в спорте связано не только с ощущениями тяжести, слабости, боли в мышцах, с нарушением когнитивных функций (памяти, внимания, мышления), но и с субъективным чувством усталости, а также с изменением мотивации и настроения — от раздражительности и ажитации до печали, апатии и депрессии (Ю. С. Головин). Поэтому психологи указывают на большое значение психологических, психофизиологических и психосоциальных факторов в отношении скорости развития утомления, психологических реакций на нее и быстроты восстановления после нагрузок. Иными словами, степень тяжести состояния и эффективность его купирования во многом определяются настроением, мотивацией спортсмена. Недаром говорят о не знающих усталости личностях, часто упоминают о том, что победители восстанавливаются быстрее.

Применительно к утомлению задачами тренера, спортсмена и психолога являются:

- своевременная диагностика состояния, поскольку при переходе утомления в переутомление «возможно развитие пограничных и патологических состояний» (Ю. С. Головин), появление травм;
- сочетание в ходе реабилитации физиологических (массаж, баня, ванны и пр.) и психологических мероприятий. В этом качестве могут служить суггестия, аутотренинг, психогимнастика (например, упражнения «Водопад» и «Белая река» из Вводного психорегулирующего комплекса, см. Приложение 1). Независимо от выбора методологии общим направлением таких мероприятий, как отмечалось выше, является удаление, очищение, избавление личности от накопившегося в ходе выполнения тяжелой работы негатива. И как мы уже упоминали, ключом к ее решению являются правильно сформированные, индивидуальные образы состояния. Точный подбор образной системы, в которой и будет происходить символическая чистка внутреннего «я», определяет успех психологической реабилитации.

Трудно переоценить значимость сна в психофизиологической реабилитации на стадии как тренировочного, так и соревновательного процесса. Поэтому данная проблема столь эффективно решается спортивными

врачами и психологами, для чего разработаны методы прямой суггестии (Р. М. Загайнов), и аппаратные средства (Некрасов В. П. и др.).

Преимущество предлагаемого нами подхода заключается в том, что для его реализации спортсмен не нуждается ни в аппаратуре, ни в присутствии психолога. Для его выполнения необходим лишь набор навыков саморегуляции из Вводного психорегулирующего комплекса и понимание сути предложенной трехстадийной программы (10–15 минут), которую мы рекомендуем выполнять непосредственно перед сном, в постели. При ее выполнении последовательно решаются задачи концентрации на своих ощущениях и формирования «суженного сознания», проведение внутреннего очищения, удаления психологических шлаков — и интенсификация этого процесса в ходе выполнения «Солнышка».

1. «Гамма» — для обеспечения полной внутренней концентрации, выхода на уровень отстройки от помех; 1–2 минуты;
2. «Насос» — для удаления психологических шлаков; 3–5 минут;
3. «Солнышко», фазы 1–2 («Тепловые лучики» и «Лучики-брандспойты»).

Наконец, поскольку причиной утомления обычно называется истощение психофизиологических резервов, то логично использовать в завершение реабилитации упражнения по активизации ресурсных состояний (см. раздел «Ресурсные состояния»).

4.2. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

Впервые термин «эмоциональное выгорание» предложил американский психиатр Герберт Фрейденбергер в 1974 году. Это специфический вид профессиональной психической деформации у тех, кто по работе постоянно контактирует с людьми: врачей, учителей, тренеров.

Причина эмоционального выгорания — конфликт между ресурсами человека и требованиями, предъявляемыми к нему им самим и обществом. Изучавшие процесс авторы указывают, что постоянное социальное сравнение специалиста с другими, фрустрация его представлений о соответствующих приложенных им силах — и их отдачей, профессиональной успешностью, оценкой их окружающими приводит к возникновению хронического стресса.

Этот стресс имеет психофизиологические, психосоматические, психоэмоциональные и психосоциальные проявления. Например, согласно трехфакторной модели Кристины Маслач и Сьюзан Джексон

синдром выгорания представляет собой симптомокомплекс, включающий в себя: психоэмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию персональных достижений. Психоэмоциональное истощение связано с ощущением предсказуемого неуспеха (напомним, что в соответствии с теорией П. В. Симонова отсутствие эмоций определяется вероятностью прогноза) — и выражается, прежде всего, в существенном снижении эмоционального тонуса (безразличие, равнодушие, отчаяние, тщета), состоянии бессилия и опустошенности, трудности мобилизации психофизиологических резервов для выполнения профессиональных задач. «Зачем стараться, зачем переживать, раз все заранее известно, негативно, бесполезно?»

Деперсонализация включает дегуманизацию отношений с окружающими людьми: пренебрежение к чужим пожеланиям и чувствам, отрицание позитивности их намерений, откровенный цинизм — стремление непременно сразу получать материальную и нематериальную выгоду за любые свои усилия. Редукция персональных достижений выражается в негативном отношении к результатам своей трудовой деятельности (по типу «все бесполезно, все равно обращается в прах») — и связанном с этим выраженным нежеланием прикладывать усилия для профессионального роста, достижения профессионального успеха.

Маслач и Джексон обнаружили корреляционные взаимосвязи между общим показателем выгорания и слишком высокой мотивацией ($r=0.22$); нереалистическими представлениями о себе ($r=0.32$); высокой ($r=0.29$) и завышенной самооценкой ($r=0.31$). В дальнейшем на основании роли в развитии выгорания оценки роли мотивации, самооценки, представления о себе Кристина Маслач и Майкл Лейтер выделили ключевые психологические факторы, определяющие скорость развития синдрома выгорания:

- индивидуальный предел эмоционального «я», способного противостоять истощению (психическая устойчивость в российской психологической терминологии);
- установки, мотивы, ожидания, фрустрация которых, собственно, и вызывает стресс, поскольку чем выше ожидания, тем вероятнее развитие выгорания;
- негативный индивидуальный опыт деятельности, поскольку выгорание возникает у специалистов, длительное время тративших психофизиологические ресурсы без ожидаемого вознаграждения в виде успеха.

С психофизиологической точки зрения формирование выгорания можно свести к формированию в мозге доминанты, по А. А. Ухтомскому,

возникшей за счет воздействия на один и тот же участок коры постоянного набора одинаковых монотонных стимулов — с последующим развитием в мозге охранительного торможения в третьей-четвертой фазе процесса.

Соответственно выгорание спортсмена и тренера в спорте обусловлено частыми, иногда чрезмерными, но, как правило, малоэффективными, по мнению специалиста, усилиями, направленными на то, чтобы удовлетворить избыточные тренировочные или соревновательные требования. Эти требования, как отмечено выше, выдвигаются самим тренером / спортсменом и/или их работодателями (Федерация по виду спорта, коллеги).

Формирующие выгорание оценки, которые следуют со стороны значимых людей и себя самого, определяются жизненными установками и сформированными на их основе мотивами и целями. То есть огромную роль имеет ранее подробно описанный, оказывающий чрезмерное психологическое давление перфекционизм. Чего хочет склонный к выгоранию тренер? Ни больше ни меньше как воспитать чемпиона, заслужить уважение и поддержку федерации, тренеров и близкого окружения, сохранить любовь и уважение спортсмена. Очевидно, что реализация этих ожиданий не вполне зависит от самого тренера (и спортсмена) — и определяется спортивной одаренностью воспитанника, его готовностью принять помощь, довериться себе и тренеру. А также адекватностью требований и наличием помощи его социального окружения. Поэтому не стоит удивляться развивающейся на почве неудовлетворения потребностей фрустрации.

В своих достаточно репрезентативных исследованиях Джон Рэглин и Уильям Морган установили, что многие изучаемые спортсмены испытывали:

- потерю желания тренироваться, участвовать в соревнованиях;
- переживание разочарования в себе, в избранном виде спорта;
- недовольство собой, своими достижениями, избранным видом спорта, местом в команде, неудовлетворение от результатов своего труда и чувство не выполненного долга;
- эмоциональную отстраненность, ограничение эмоциональной отдачи за счет выборочного реагирования в ходе тренировок;
- пресыщение человеческими контактами и, как следствие, сокращение общения вне спортивной деятельности (с родными, друзьями и знакомыми);
- чувство безысходности, состояние эмоционального тупика, «загнанности в клетку».

Данный набор симптомов, которые испытывали сорок семь процентов спортсменов в изучаемой выборке, указывает именно на развитие классического синдрома выгорания. С их точки зрения причины данного состояния связаны с чрезмерным объемом тренировочной и соревновательной деятельности, ее однообразием вследствие слишком большого количества повторений, а также недостаточно полноценным отдыхом.

Необходимо отметить, что обычно выгорание представляет собой связанный с постепенным развитием симптоматики процесс, который может быть успешно приостановлен вплоть до последних его стадий. Из всех классификаций процесса развития эмоционального выгорания, наиболее практичной представляется предложенная психологом Э. В. Косиновой.

1. Предупреждающая фаза — «живу одной целью». У фанатично преданного своей цели, высокомотивированного специалиста возникает чрезмерная увлеченность работой и отказ от потребностей, с ней не связанных. Первая стадия начинается там, где субъект сосредоточил все свои интересы вокруг спорта. При этом он получает от этого удовольствие и с готовностью жертвует личными интересами. Если в данной фазе достигаются социально признанные успехи, дальнейшее развитие процесса выгорания замедляется.

2. Фаза напряжения, когда тревога служит предвестником и пусковым механизмом в формировании эмоционального выгорания. В этот период наблюдаются следующие симптомы:

- симптом переживания психотравмирующих обстоятельств («не могу с этим справиться»), он проявляется усиливающимся осознанием психотравмирующих факторов профессиональной деятельности, которые объективно или субъективно трудноустраняемы — например, недостаток условий для тренировок и выступлений, помощи федерации и пр.;
- симптом неудовлетворенности собой («я не справляюсь, это не мое»), своими успехами, избранной профессией, конкретными обязанностями, связанный с заложенной в ходе воспитания бомбой перфекционизма. При этом растущее недовольство направлено уже не на обстоятельства, а на себя;
- симптом загнанности в клетку, когда сосредоточенная на первой стадии для достижения цели энергия не находит конструктивного выхода — и переживается состояние интеллектуально-эмоционального тупика;
- симптом тревоги и депрессии, когда возникает истощение внутренней энергии, развивается подавленность, пессимизм.

3. В фазе резистентности, когда включаются компенсирующие дефицит психоэмоциональных резервов психологические защиты, проявляются:

- симптом редукции профессиональных обязанностей, что проявляется в попытках облегчить или сократить профессиональные обязанности, которые требуют эмоциональных затрат — общение, обсуждения и пр.;
- симптом неадекватного избирательного эмоционального реагирования, когда спортсмен (тренер) ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов (например, только с психологически позитивно настроенными). В дальнейшем может произойти расширение сферы экономии эмоций — специалист сообщает близким, что так устал от эмоционального общения на работе, что ему не хочется общаться даже с близкими;
- симптом эмоционально-нравственной дезориентации, когда имеет место рационализация дефицита теплого сердечного общения — специалист оправдывает свою стратегию экономии психологической отдачи «особыми условиями» работы.

4. В фазе истощения, когда все психофизиологические ресурсы и ресурсы психологических защит исчерпаны, проявляются:

- симптомы эмоционального дефицита и эмоциональной отстраненности, когда специалист уже не в состоянии соучаствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать, усиливать интеллектуальную, волевою и нравственную отдачу. Вместо соучастия человек работает как бездушный автомат или проявляет резкость, грубость, раздражительность, обиду;
- симптом личностной отстраненности, или деперсонализации (сходно с классификацией К. Маслач и С. Джексона), когда люди воспринимаются как неодушевленные предметы, объекты для манипуляций. Они тяготят своими проблемами, потребностями, неприятно само их присутствие;
- симптом психосоматических и психовегетативных нарушений, когда наблюдается полная разбалансировка организма на психофизиологическом уровне и длительное подавление эмоций, отсутствие реагирования приводит к психосоматическим реакциям (болезни сердца, пищеварительного тракта, кожи).

Восстановление истощенных психофизиологических резервов требует не только целого спектра процедур реабилитации, но и немало

времени (недель, месяцев). При этом два ключевых момента, которые помогут в борьбе с эмоциональным выгоранием, это отдых и психологическая поддержка ближайшего окружения, спортивных психологов и психотерапевтов.

Программа психологической реабилитации лиц, подвергшихся эмоциональному выгоранию, на первой и второй фазах процесса включает:

- определение краткосрочных соревновательных и тренировочных целей. Крайне важно достижение пусть небольших, но ближайших целей — успех повысит степень позитивного самовосприятия, снизит психологическое давление поставленной сверхзадачи;
- периодическую смену места проведения тренировочного процесса. Перенос тренировки на природу, в другой зал часто используется опытными тренерами для преодоления приедания и монотонии, играющих большое значение в создании вызывающего выгорание застойного очага возбуждения, образовавшегося за счет суммации негативных эмоций, одинаковых нагрузок и одинаковых условий их выполнения.
- поддержание доверительного общения с лицами из ближнего окружения, способными оказать психологическую поддержку: оценить достижения, вселить уверенность, подсказать решение возникших проблем. Особое значение (и помощь) может принести общение с авторитетными людьми, с успешными специалистами в данной области. Как указывают работавшие в космических программах психологи, например, Ник Канас, А. К. Юсупова, В. И. Гушин и другие, даже простое выражение негативных эмоций (дренирование или трансфер) в ходе общения с родными и близкими, коллегами помогает находящимся в стрессогенных условиях космонавтам сохранять психическую устойчивость;
- соблюдение режима труда и отдыха. К сожалению, миф о том, что чем больше спортсмен тренируется, тем выше его результаты, все еще распространен в мире спорта. На самом деле, связанная с переработками постоянная усталость не дает возможности вести тренировочный и тем более соревновательный процесс творчески, находить свежие решения;
- как это ни банально звучит, сон — естественное и лучшее средство восстановления. Невозможность заснуть без применения алкоголя или лекарств говорит о переходе процесса в третью-четвертую фазы, требующие психотерапии;

- отвлечение от негативной доминанты, застойного очага возбуждения, вызванного монотонной тяжелой неуспешной работой, например, за счет хобби, увлечений, не связанных со спортом и доставляющих удовольствие. К этой же группе подходов относится арт-терапия (рисование, музицирование и пр.), позволяющая выразить в творчестве свои негативные переживания.

К сожалению, получить адекватную психологическую помощь и поддержку, находясь внутри профессиональной ситуации, едва ли возможно. Необходим длительный перерыв в деятельности, специализированное лечение.

4.3. БОЛЬ

Краткий психологический словарь описывает боль как «отрицательное психофизиологическое состояние (эмоциональное переживание), которое воспринимается и оценивается в зависимости от конкретной ситуации, установок, ожиданий и особенностей личности человека, который боль испытывает». Ученые указывают на значительную роль психологических, психофизиологических и психосоциальных факторов в толерантности к боли. Например, известно, что женщины и пожилые люди более терпимы к боли, чем мужчины и молодые люди. Известно влияние на переносимость боли таких факторов, как культура, раса, жизненный опыт и пр.

Для спортивного психолога важно, что «высшие психические процессы, такие как направленность личности, ее убеждения, ценностные ориентации, могут оказывать влияние на интенсивность боли, субъективное переживание травмы и болезни» (Краткий психологический словарь). Анализ медицинской литературы показывает, что в ряде случаев выраженность физической патологии не коррелирует с интенсивностью боли, субъективным переживанием болезни. Например, в многочисленных исторических источниках приводятся примеры того, как направленность личности на получение удовлетворения в ходе боя, готовность к скорой гибели (и даже ее желание) приводило у древних скандинавских воинов-берсерков к потере чувствительности, способности сохранять боеспособность даже на фоне тяжелых ран. («Психология экстремальных ситуаций»). Аналогично влияет на интенсивность болевых ощущений восприятие ситуации как особо значимой, что позволяет спортсменам продолжать выступление на фоне травм, сопряженных с болевыми ощущениями. Хрестоматийный пример — выступление на Олимпиаде в Мельбурне футболиста Николая Тищенко, доигравшего матч, несмотря на сломанную ключицу (об этом рассказано в книге «Стресс рождает

чемпионов»). Есть и другие примеры — битва за олимпийскую бронзу получившего перелом руки дзюдоиста Дмитрия Носова, да еще хоккеисты Артем Анисимов и Сергей Плотников, игравшие в финале чемпионата мира — первый со сломанным пальцем, другой — с вылетевшим мениском. Механизмом эффекта, вероятно, является разлитой очаг возбуждения в ЦНС, доминанта по Ухтомскому. Разлитое возбуждение гасит очаги раздражения, вызванного болью, эмоциональный подъем уменьшает выраженность болевых ощущений. А сознание, фокус внимания сориентированы на выполнение сверхзадачи, так что внешние проявления повреждения как бы не замечаются, значение объективно существующих телесных повреждений субъективно недооценивается.

Таким образом, и стремление спасти своих близких на войне, и желание добиться успеха на важном международном соревновании явно влияет на субъективное переживание болевых ощущений. Исходя из этого задачей тренера и психолога становится умение придать соревновательной ситуации особый личностный смысл, что позволит спортсмену справиться с собственно соревновательной ситуацией, преодолеть не только усталость, но и боль.

Еще одним важным аспектом, влияющим на переживание боли, служит исходное психоэмоциональное состояние. Известно, что гнев или возбуждение, равно как и чувство эмоционального облегчения после достижения успеха, в том числе спортивного, могут временно ослабить боль (С. Л. Соловьева). Все знают, что идущий в яростную атаку с боевым кличем боец может долго не чувствовать боли от попадания оружия противника. Наоборот, показано, что наиболее выраженные болевые ощущения наблюдаются у тех, кто имеет максимальные показатели тревоги. Кроме того, хроническая тревожность отрицательно влияет на выбор поведенческих стратегий преодоления боли (Джон Боника, Роберт Харт, Джеймс Уэйд, Майкл Мартелли).

Исходя из этого, как мы уже указывали ранее, формирование и поддержание спортивной злости в качестве доминирующей в ходе соревнования эмоции не только обеспечивает ОБС, но и может служить своеобразным анальгетиком, верной стратегией преодоления боли. В свою очередь, применение психологических релаксационных методик (АГТ, аутосуггестии, имаготерапии), нивелируя уровень тревоги, позволяет снизить интенсивность болевых ощущений у профессионалов с различными болевыми синдромами. На это указывают работы Джона Боника, Карен Лоусон, Кеннета Рисора, Марка Дженсена, Джона Тернера, Джоан Романо.

Как именно будет восприниматься боль, во многом зависит от личностных стратегий поведения (копингов) при возникновении болевых ощущений, от методов и способов их преодоления (Баринов А. Н., Данилов А. Б., Данилов Ал. Б.). Очевидно, что копинги избегания, дистанцирования неэффективны не только в чисто соревновательной практике, но и для преодоления боли. Наоборот, стратегии самоконтроля («я знаю, что могу работать с болью»), добавляют положительной переоценки.

Как показывают многочисленные экспериментальные исследования (Филин В. И., Вельтищев Ю. Е., Шаробаро В. И., Шаробаро В. Е., Ларри Джамнера, Бернарда Турски), фактор, от которого зависит способность нивелирования болевого синдрома, — это психологическая установка, то есть неосознанная склонность реагировать на ситуацию определенным образом, сложившаяся в результате предшествующего жизненного опыта. Например, известно, что экстравертированные, открытые личности более ярко выражают свои эмоции и способны в определенной степени игнорировать болевые воздействия. В то же время невротичные и интравертированные личности молча страдают, не могут выплеснуть переживания — и оттого оказываются более чувствительными к болевым раздражителям (Ричард Линн, Ханс Айзенк, Ларри Джамнер, Бернард Турски). Выводом может служить мысль о необходимости обучения более открытому, полному (но непременно короткому) выражению эмоций громким криком, на эффективность которого для дренирования негативных переживаний мы уже указывали.

Еще одной личностной особенностью спортсменов, связанной с восприятием и генерацией боли, является высокий уровень мотивации достижений. Исследования показали, что у лиц, которые характеризуются амбициозностью, исполнительностью, ригидностью, ответственностью, стремлением к точному соблюдению общепринятых норм поведения (выше они описаны нами как перфекционисты), часто наблюдаются головные боли по типу мигрени. В ответ на болевые воздействия они достоверно чаще используют неэффективные копинг-стратегии катастрофизации и самообвинения (Рачин А. П., Данилов А. Б.).

Психологический тренинг не может повлиять на органические нарушения в организме (переломы, трещины, разрывы), но может снизить выраженность сопутствующих боли функциональных проявлений (отек, воспаление) и, что главное, субъективного болевого ощущения. Эффективными стратегиями преодоления боли считаются различные когнитивно-поведенческие методы и упражнения с воображаемыми

образами (см. Филин В. И., Баринов А. Н., Данилов А. Б., Данилов Ал. Б., Соловьева С. Л., Джон Боника, Деннис Турк, Акико Окифуджи).

Поскольку техники применения суггестии и АГТ для снижения боли уже многократно описаны, нам представляется продуктивным описать менее распространенный соматопсихологический подход при работе с болью, предложенный И. О. Вагиным. В его основе, как и в работах А. Ф. Ермошина, представление о необходимости преобразования образов боли — создаваемых переживанием болевых ощущений в теле «энергетических сгустков». Соответственно первая часть работы с болью, как и при других соматопсихологических техниках, — создание ее четкого предметного образа.

Боль часто ассоциируется с воткнутым в тело любым ржавым предметом — гвоздем, ножом или крюком, например, горящим костром, горячим утюгом, укусом впившегося в тело животного и пр. Поэтому следует сосредоточиться на ощущении боли и понять: как она воспринимается? Какого цвета, какой у нее запах, с каким звуком она ассоциируется? Как правило, цвет красный или коричнево-черный, запах резкий, гнилостный, звук неприятный, зудящий, скрежещущий, колотящий. Для эффективного преобразования важно точно подобрать собственную ассоциацию, создать воображаемую картинку, сопутствующую реальному ощущению.

Затем, как и в методике А. Ф. Ермошина, для избавления от острой боли надо мысленно провести соответствующую образу по психологическому смыслу манипуляцию: извлечь щипцами иглу, плоскогубцами — гвоздь, скинуть утюг, разжать зубы впившегося зверька и т. д. Длительность извлечения соответствует глубине и размеру болевого ощущения. Вариантом данного подхода является давно используемый цирковыми артистами прием перенесения образа боли вовне, в место вне тела. Далее следует изменить цвет, запах, консистенцию болезненного участка на психологически комфортные (например, цвет синий, звук тихий и мелодичный, запах приятный, консистенция разряженная, мягкая).

В рамках данной концепции работы с образами боли И. О. Вагин предлагает следующие техники ее преодоления:

1. «Костер боли» — предлагается представить, что боль — это костер, в который вы подбрасываете все новые поленья. Усиьте боль, подбрасывая дровишек, и... отпустите. Снова усиьте ощущение боли, доведите до максимума. С каждым разом боль теряет свою силу, перегорает. Теперь вы контролируете свою

боль, вы ее хозяин. Вы сумеете ее усилить, сумеете и ослабить, свести на нет.

2. «Переговоры с болью» — поговорите с болью, предварительно представив ее в виде какого-то образа (мерзкая старуха, садист-мучитель), используя все возможные способы уговорить собеседника. Постарайтесь ее чем-нибудь ублажить, может быть, принести какую-то жертву. Уговорите ее временно переместиться туда, где ее нет.

Поскольку боль обычно вызвана растяжением или сдавливанием (обычно в результате отека либо смещения тканей, например костных) участка тела с болевыми рецепторами и сопровождается воспалительным процессом, в рамках последующих психокоррекционных мероприятий следует поработать с сопутствующими симптомами — жаром, отеком, краснотой. Для этого предлагается использовать упражнения Вводного психорегулирующего комплекса «Насос» и «Солнышко», дополнив их упражнениями «Гравитация» и «Погружение» по И. О. Вагину, все они связаны с самовнушением гиповесомости тела или отдельных его частей:

- 1) используя цикл подводящих релаксирующих дыхательных упражнений («Насос», «Гравитация», «Погружение»), добиться расслабления болезненного участка тела;
- 2) добиться четкого ощущения пульсирующего тепла в области солнечного сплетения («Солнышко»);
- 3) направить фокус лучей «Солнышка» в поврежденный участок тела чтобы:
 - снизить отек (образ отека — наполненный пузырь), проколов участок лучиками-лазерами (красные) и выпустив белесую жидкость (лимфу);
 - заморозить зону боли — второй порцией лучиков из «Солнышка» (голубой, синей) охладить зону боли, почувствовать в этой области холод, покалывание, легкость;
 - заместить разрушенную ткань — третьей порцией лучиков-трубочек из «Солнышка» (желтой, оранжевой) заполнить зону волшебным обезболивающим лечебным бальзамом, вызывающим онемение, смягчающим болевые ощущения;
- 4) добиться психологически комфортного состояния, поскольку боль легче возникает и интенсивней воспринимается в состоянии дискомфорта — при холоде, голоде и пр. Поэтому предлагается:
 - искоренение всего мешающего, раздражающего, беспокоящего

через нос и рот в ходе дыхательного упражнения «Насос»: из кончиков пальцев «идет темный дым», до чистого воздуха;

- растворение всего неприятного в обмывающем тело потоке (упражнение «Водопад») — до чистой воды под ногами;
- разрушение всего неприятного с помощью исходящих из «Солнышка» в солнечном сплетении «пузырьков» («Внутреннее джакузи») и «лучиков-брандспойтов», разбивающих, растворяющих куски боли, всего неприятного, мешающего, мучающего.

4.4. ТРАВМА И БОЛЕЗНЬ

«Болезнь дается нам как награда», — говорят китайцы. Что они имеют в виду? Возможно, то, что иногда вещи, которые мы считаем плохими, могут оказаться даром свыше, призванным помочь нам вырасти над самими собой, найти скрытые ресурсы и новые возможности. Многие люди, обладая силой и здоровьем, привыкают воспринимать это как само собой разумеющееся — и легко теряют. Слабость же и болезни заставляют многих пересмотреть свой образ жизни, привычки — и кардинально улучшить свое физическое состояние. В этой связи предлагаем задуматься над внутренними ресурсами, которые помогут компенсировать травму.

Почему бы не изменить акценты тренировочного процесса, решая привычные задачи новыми способами? Ты ведь, дорогой спортсмен, любишь двигаться, а привычный корт (лед, лодка и пр.) слегка надоел. Так отчего не поискать похожие движения, нагружающие те же или близкие группы мышц в любимых тобой играх, в плавании, танце? Достигший истинного мастерства танцовщик привыкает ощущать исполнение каждой из своих мышц, чувствовать, как они напрягаются и расслабляются, растягиваются и сокращаются. Эта чувствительность позволяет ему настраивать работу мышечных ансамблей оптимально, то есть бегать и прыгать, не прилагая лишних усилий, «летать» над сценой мягко и воздушно! Почему бы не попробовать научиться перераспределению усилий, легкой поступи, более гармоничным движениям с меньшим напряжением, подобным летящим па танцовщика? Для этого следует делать мысленные упражнения, представляя легкую поступь балетных, повадки хищников, например бег гепарда, и пр.

Известно, что травма и болезнь могут быть следствием перегрузок, а значит, являются индикатором неверного планирования тренировочного процесса. Или неверной оценки спортсменом или тренером значимости результатов, поражений и побед. Или неверной позиции социального окружения спортсмена, дефицита его поддержки.

Поэтому так важно уяснить, что хворь и боль своим появлением и дают нам понять, что стоит изменить что-то в своей жизни — более экономно, меньше и рациональнее нагружать определенные участки тела, перестроить режим труда и отдыха, питания, состав своего окружения. Стал бы Новак Джокович менять привычный ему с детства режим питания, переходить на безглютеновую диету, если бы не участились судороги во время матчей? Несть числа примерам резкого снижения травматичности у футболистов, введших в свою предматчевую рутину продолжительные растяжки. Как и примеры смены техники движений на более экономную после тяжелых травм — у прыгунов с трамплина в воду, фигуристов, теннисистов и пр. На технику, принесшую победы.

Помните, травма, болезнь и ее последствия рано или поздно уйдут, а новые приобретения, ресурсы — останутся.

Вывод: будучи объективными медицинскими феноменами, усталость и боль могут активизировать в организме внутренние ресурсы, включая психофизиологические. Осознание спортсменом возможностей психики в процессе реабилитации, ее роли в активизации ресурсов организма, в том числе при использовании психорегулирующих упражнений, может существенно ускорить процесс восстановления.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ

1. Опишите архетипические образы усталости и боли.
2. Выполните упражнения «Водопад» и «Белая река».
3. Выполните упражнения «Сад» и «Солнышко».
4. Что такое эмоциональное выгорание?
5. Каковы стадии эмоционального выгорания?
6. Перечислите методы профилактики эмоционального выгорания.
7. Какие психологические факторы повышают толерантность к боли?
8. Какие психологические факторы ускоряют реабилитацию после болезни и травмы?
9. Перечислите упражнения по противостоянию боли (по И. О. Вагину).
10. В чем положительная психологическая функция болезни и травмы?

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Баринов А. Н. Комплексное лечение боли // Русский медицинский журнал. — М.: ММА имени И. М. Сеченова, т. 15, № 4, 2007

2. Вагин И. О. Мастер-класс И. Вагина: лучшие психотехники. — СПб.: изд-во Питер, 2005
3. Вельтищев Ю. Е., Шаробаро В. И., Шаробаро В. Е. Боль. — М.: «Бином», 2016
4. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. — СПб.: изд-во Питер, 2005
5. Ермошин А. Ф. Психокатализ и соматопсихология. Вещи в теле: Психотерапевтический метод работы с ощущениями. — М.: Институт консультирования и системных решений, 2019
6. Лобзин В. С., Решетников М. М. Аутогенная тренировка. — Л.: Медицина, 1986
7. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. — М.: Юрайт, 2019

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Несомненно, обсужденный перечень проблем не исчерпывает богатства ситуаций, с которыми приходится сталкиваться психологу в спортивной команде, а описанные решения могут терять актуальность и модифицироваться. Продолжая активно работать в этом направлении, мы неизбежно расширяем спектр решаемых задач, все более углубляясь в их специфику, которая связана не только с особенностями конкретных видов спорта, его продолжающейся профессионализацией, но и со все более детализированным, развивающимся образом проблем (и, естественно, потребностей по их разрешению) у самих спортсменов и тренеров. Видя в психологии важнейший ресурс будущих побед, они ставят перед психологом все новые и новые задачи.

Описанный набор методических приемов оптимизации и коррекции состояния атлета не гарантирует их решения, а лишь предоставляет дополнительную вероятность успеха и дает общую характеристику пути к нему. Мы понимаем, что предлагаемые подходы — лишь один из первых шагов на пути становления новой профессии, профессии спортивного психолога-практика.

Восхищаясь достижениями пионеров отрасли (Л. Д. Гиссена, Р. М. Загайнова, А. В. Алексеева), добивавшихся на основе применения суггестии, аутогенной и идеомоторной тренировок значительных успехов, мы

надеемся, что по мере развития профессионализации нашей отрасли будут появляться все новые специфические терапевтические приемы, упражнения психогимнастики, основанные как на описанных здесь принципах, так и на совершенно новых подходах. И тогда можно рассчитывать, что прикладная психология спорта достигнет уровня таких дисциплин, как психология менеджмента, торговли, ведения переговоров, театрального искусства и др., где давно и плодотворно, на системной основе внедряются комплексы профессиональных психологических тренингов, позволяющих эффективно повышать качество и надежность деятельности специалистов, работающих в сложных условиях.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ВВОДНЫЙ ПСИХОРЕГУЛИРУЮЩИЙ КОМПЛЕКС. УПРАЖНЕНИЯ

В состав Вводного психорегулирующего комплекса мы включили хорошо себя зарекомендовавшие в спортивной практике — разработанные нами и другими авторами — упражнения, позволяющие через систему специально подобранных архетипических образов решать неспецифические задачи релаксации, сужения сознания, психологической реабилитации и оптимизации функционального состояния.

1. «Лифт». Дыхательное упражнение психотренинга Х. Сильвы (Пауэлл Т., Пауэлл Дж.). Вдох производится носом, выдох — ртом. Первый выдох глубокий, производится с активным участием диафрагмы (из «подвала»). Второй выдох производится с помощью грудных и скелетных мышц («первый этаж»). Заключительный выдох цикла производится одними губами («чердак»). Цикл повторяется 3 раза.

2. «Гамма». Упражнение направлено на концентрацию внимания, отстранение от посторонних стимулов (модификация упражнений Н. В. Цзена и Ю. В. Пахомова)

Задача: почувствовать пульсацию в кончике указательного пальца левой руки. Добившись четкого ощущения (сила пульсации не важна) и сохраняя его, почувствовать пульсацию и в кончике мизинца. Затем, сохраняя пульсацию в указательном и мизинце, почувствовать пульс в безымянном, затем среднем пальце и, наконец, в большом.

Повторить последовательность ощущений в правой руке, сохраняя ощущения в левой.

Скорость выполнения упражнения не важна.

3. «Насос». Упражнение направлено на общее расслабление через контроль дыхания (модификация упражнений Н. В. Цзена и Ю. В. Пахомова)

Задача: дыша свободно и легко, начать постепенно удлинять выдох. Получить ощущение, что воздух на вдохе «наполняет» руки, а на выдохе выходит (выкачивается) через кончики пальцев (как через поры, дырочки). Добившись этого четкого ощущения, мысленно закрыть дырочки и начать «наполнять» кисти, как бы накачивая в них воздух (словно наполняете перчатку теплой водой, песком и т.п.) — сначала руки до кисти, затем до локтей, до плеч. Потом повторить процедуру в отношении ног (до щиколоток, до колен, до паха).

Скорость выполнения упражнения не важна.

4. «Сад». Гармонизирующее, стабилизирующее психику упражнение, одновременно позволяющее в динамике получать ценную диагностическую информацию о состоянии внутреннего мира человека. После достижения состояния общего расслабления («Гамма», «Насос») мы предлагаем совершить воображаемое путешествие в старинный сказочный город. Его мощные улочки уютны и приятно петляют меж удивительных строений. Дома с узорчатыми ставнями крыты черепичными крышами, украшенными причудливыми флюгерами в виде драконов, грифонов и жар-птиц. Навстречу попадают люди в странных нарядах. Мужчины в туфлях с пряжками или в высоких ботфортах, женщины в длинных кружевных платьях и шляпках с вуалью. Гуляя без особой цели по улочкам, вы забредаете в район, где нечто огорожено высокой стеной (оградой). Вам становится интересно — что же там, и вы идете вдоль ограды, огибаете ее и оказываетесь перед входом. Может быть, это калитка, или ворота, или просто дверь в стене. Входите.

Оказавшись внутри (спустившись в сад по семи ступенькам лесенки), вы видите удивительный, прекрасный сад (или парк). В нем все устроено так, как вы этого хотите. Может быть, он наполнен плодовыми деревьями, кустами с вкусными ягодами, клумбами с цветами и исчерчен четко проложенными аллеями, покрытыми кирпичной крошкой. А может, в нем растут вековые могучие деревья и разбиты зеленые газоны, а вокруг в разных направлениях разбросаны извилистые тропинки. Так или иначе, в саду тепло, уютно, комфортно. Слышится шелест колеблемых легким ветерком листьев, пение птиц и жужжание насекомых. Приятно

пахнет травой, цветами. Легко на душе, свежо, дышится полной грудью, чувство покоя овладевает вами.

В центре сада — удобная лавочка (шезлонг, кресло). Садитесь на нее — и проникнитесь царящей вокруг гармонией и покоем, насладитесь естественной красотой и чувством полной защищенности, тишины. Все это только для вас, и все так, как вы всегда мечтали. Порядок и гармония снаружи становятся внутренними.

5. «Водопад». Упражнение направлено на восстановление после состояния утомления, как психического, так и физического.

Задача: представьте себе, что где-то далеко находится прекрасный водопад. Не важно, большой он или маленький, теплая или холодная в нем вода. Но что вы знаете точно — так это то, что она удивительно чистая, освежающая, манящая. Так приятны эти кристаллы брызг, летящие в лицо! Подставляете ладони и пьете эту удивительную живительную влагу. Хочется раздеться и встать под воду. Так и сделайте.

Оставьте одежду на лавочке рядом — и смело становитесь под бьющие сверху мощные струи. Такие приятные, массирующие, очищающие, освежающие.

Смотрите под ноги — и видите стекающую с вас грязную воду. Может, она чуть сероватая, или черная, или коричневая. Может, в ней есть красные и желтые прожилки.

Так или иначе, начинается очищение — очищение тела, очищение души.

С каждой стекающей каплей уходит наносное, ненужное, с каждой падающей сверху струей расслабляются мышцы, из них вымывается все нечистое, смывается накопленная усталость. Как будто кусками отваливается от приятных водяных ударов грязь с тела и груз с души, растворяется в несущихся потоках. Уходят кристаллы лактатов (можно представить их в виде комочков слипшейся соли), уходят камешки неприятных воспоминаний, смывается с сердца липкая тревога. И все это ненужное, наносное уносится, стекает, уходит, как грязная вода в сток раковины, фильтруется почвой...

Вас начинает наполнять приятное ощущение внутренней чистоты и легкости, свежести, бодрости. Ведь ушло все ненужное, все, что мешало и мучило, утомляло и тревожило, вся эта грязь. Пойдите еще немного под бодрящими струями. А потом оботритесь огромным чистым, белоснежным полотенцем, кем-то заботливо приготовленным на лавочке. Затем переоденьтесь в чистое.

Почувствуйте разницу состояний до и после «Водопада». Вы бодры, свежи, полны оптимизма.

6. «Солнышко». Ресурсное упражнение представляет собой модификацию известного образа для аутотренинга Шульца и направлено на достижение оптимизации состояния, восстановление после нагрузок и активацию (при включении фазы В).

Задача: представьте себе, что в области солнечного сплетения пульсирует в такт дыханию ласковое теплое солнышко размером чуть более кулака.

А. Тепло — добившись этого четкого ощущения, начните мысленно протягивать от солнышка в шею и плечи теплые лучики (по типу инфракрасных лучей). В месте, куда приходит лучик, образуется маленькая теплая зона размером с монетку. Покройте лучами все тело сверху вниз, чувствуя приятный покой и тепло в каждой клеточке, органе, мышце.

Б. Очищение («Лучики-брандспойты») — покройте мысленно все тело брандспойтами, промывающими каждую клеточку, мышцу, орган. Представьте, как боль, усталость, неприятные мысли тают, растворяются в воде, утекая все дальше, как грязная вода в раковине. Разбейте сильной струей серые кристаллы лактата, смойте, и пусть они растворятся, как соль. Отмойте жирные, липкие пятна тревоги. Представьте, что с каждым выдохом из вас испаряется серый пар неприятных мыслей, пустых ожиданий.

В. Повышение бодрости, активизация («Внутреннее джакузи», или «Пузырьки») — третья группа лучей-капилляров как бы наполнена прохладной минеральной водой, щелочной на вкус. Пузырьки, распространяясь по телу, ласково покалывают мышцы, массируют, щекочат, вызывая прохладу, приятный озноб. Они наполняют клетки, ткани, органы свежестью, питают их кислородом, расслабляют мышцы. Веселые, бодрящие пузырьки лопаются с приятным мелодичным звоном, наполняя душу и тело радостью.

Скорость выполнения упражнения не важна.

7. «Радуга». Активизирующее ресурсное упражнение, позволяющее наполнить себя требуемым для выполнения деятельности состоянием (качествами).

Выполняется после последовательности дыхательных релаксирующих упражнений, на фоне гармонизирующего психику упражнения «Сад».

Представьте, что вы идете по заливному лугу, трава мокрая после недавнего дождя. Воздух наполнен электричеством после грозы, пахнет озоном. Впереди, над речкой, искрится и переливается разными цветами радуга.

Приближаетесь к ней и чувствуете легкое покалывание в ноздрях при дыхании, свежий прохладный воздух с шумом входит в легкие,

наполняя их сотнями маленьких и приятных пузырьков. Дышится легко, свободно.

Подходите и касаетесь руками радуги — и руки чувствуют покалывание, электрический ток. Вы как бы между пластинами конденсатора, где пульсируют, искрятся, потрескивая, разряды.

Слышите хлопки снаружи и внутри? Это сотни маленьких пузырьков озона, наполнившие ткани, приятно массируют мышцы, поглаживают каждую клеточку, каждый орган. Ощущение «Внутреннего джакузи», наполнения легкостью и свежестью.

Вы чувствуете вибрации в некоторых мышцах, покалывание и подрагивание — это исчезает скованность, излишнее напряжение.

Рука на радуге чувствует ток: обволакивающего, освобождающего покоя синего цвета, упругой воли и четкого самоконтроля зеленого, силы и тепла красного, золотистой пыли надежды и веры желтого.

Наполняете себя током, говоря: «Дай мне, радуга, то, что мне более всего надо сейчас». Разгоняете на вдохах состояние по всему телу.

Ждете момента прекращения тока — и уходите.

На выходе: акцент на сохранение, закрепление внутри состояния наполненности, свежести, бодрости, уверенности.

Варианты упражнения «Радуга» для разных функциональных состояний:

1. Перевозбуждение: акцент на комбинации покоя синего (голубого), контроле зеленого, надежде желтого. Для усиления эффекта можно представить радугу на Северном полюсе — морозную, освежающую, ободряющую, освобождающую от оков, развязывающую узлы.
2. Вялость: акцент на комбинации активной пульсирующей энергии красного, надежде желтого. Для повышения активации можно представить оранжевый цвет — пульсирующий, взрывающийся фейерверком!

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ПРОГРЕССИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ. УПРАЖНЕНИЯ

(Б. АЛМАН, П. ЛАБМРУ)

1. Мышцы кистей и предплечий. Сожмите кулаки, расположив большие пальцы сверху. Одновременно выверните кисти от себя вниз, чтобы создать напряжение в предплечьях. Сделайте глубокий вдох — и задержите дыхание до счета «пять». Отметьте напряжение в кистях и предплечьях. Теперь, делая длинный выдох, расслабьте сразу все — и кисти, и предплечья. Дайте напряжению уйти. Отметьте разницу между чувством расслабленности в руках, которое вы испытываете сейчас, и ощущением напряжения, которое вы вызвали несколькими секундами раньше.

2. Расставьте пальцы максимально широко. Одновременно выверните кисти к себе вверх, чтобы создать напряжение в предплечьях. Сделайте глубокий вдох — и задержите дыхание до счета «пять». Отметьте напряжение в кистях и предплечьях. Теперь, делая длинный выдох, расслабьте сразу все — и кисти, и предплечья. Дайте напряжению уйти. Отметьте разницу между чувством расслабленности в руках, которое вы испытываете сейчас, и ощущением напряжения, которое вы вызвали несколькими секундами раньше.

3. Работа с плечевыми мышцами, расположенными в верхней части рук. Вдавите на вдохе локти в спинку стула, прогнитесь, задержите дыхание до счета «пять», чтобы ощутить напряжение. Сфокусируйтесь на напряжении в верхних мышцах рук и ниже спины. Теперь резко,

на длинном выдохе расслабьте их, избавившись от напряжения. Отметьте разницу между ощущением расслабленности, которое вы испытываете сейчас, и ощущением напряжения, которое вы чувствовали чуть раньше.

4. Пальцы ног, стопы. Сидя на стуле, носки ног прижмите к полу, а пятки поднимите как можно выше, сжимая направленные вниз к полу пальцы ног (положение «балерина на пуантах»). Сделайте глубокий вдох — и задержите дыхание до счета «пять». Почувствуйте напряжение, которое возникло в ногах от пальцев до бедер. Сфокусируйтесь на этом напряжении. Теперь, делая длинный выдох, расслабьте ноги и дайте им мягко упасть на пол.

5. Пальцы ног, стопы. Сидя на стуле и прижав к полу пятки, тяните стопы на себя так, чтобы пальцы смотрели в потолок, максимально их расставив. Сделайте глубокий вдох — и задержите дыхание до счета «пять». Ощутите напряжение, которое появилось в ногах от пальцев до бедер. Теперь, делая длинный выдох, расслабьте ноги и дайте им мягко упасть на пол. Отметьте разницу между чувством расслабленности, которое вы испытываете в ногах теперь, и чувством напряжения, которое вы ощущали несколько секунд назад. Сфокусируйтесь на этом различии.

6. Ноги, бедра и голени. Сидя на стуле, плотно вдавите (уприте) стопы в пол, максимально напрягая бедра, — и задержите дыхание до счета «пять». Теперь, делая длинный выдох, расслабьте ноги.

7. Срединная часть туловища. Глубоко вдохнув, согните руки в локтях (кисти вверх), отведите плечи назад, сводя лопатки и одновременно прогибаясь («замороженный цыпленок»). Вы почувствуете напряжение в области живота и груди, вызванное задержкой дыхания, а также напряжение в верхней и нижней частях спины, которое вызвано сведением лопаток и прогибом спины. Оставаясь в этом положении до счета «пять», отметьте, каким ощущается напряжение. Затем медленно выдохните, давая напряжению вытечь из вас по мере релаксации. Отметьте разницу между ощущением релаксации и напряжением, которое вы вызвали в этой области несколько секунд назад.

8. Область шеи и плеч. В этой зоне концентрируется излишек напряжения, обусловленного стрессом («обезьяна на плече»). Запрокинув голову, как если бы вы упирали ее в загривок, и выгнув спину — максимально поднять вверх плечи (груз на плечах). Прочувствуйте напряжение, которое вы вызываете в шее. Сфокусируйтесь на этом напряжении. Задержите дыхание до счета «пять», а потом на длинном выдохе уроните вниз плечи и голову, освободив их.

9. Мышцы лица. Область, в которой накапливается огромное напряжение, вызванное стрессом. Лучше начать с области лба (ненужные мысли). Как можно выше поднимите брови и глаза, не поднимая подбородка, — и задержите дыхание до счета «пять». Ощутите полосу напряжения, охватывающую лобную область. Теперь на длинном выдохе расслабьте глаза и брови. Отметьте разницу между ощущением расслабленности, которое вы испытываете теперь, и напряжением, которое вы вызвали несколькими секундами раньше.

10. Область глаз и носа (негативные эмоции). Крепко зажмурьте глаза, одновременно нахмурив брови и наморщивая, подтягивая к ним нос и щеки. Задержите дыхание до счета «пять» и сфокусируйтесь на напряжении вокруг глаз, носа и щек. Теперь на длинном выдохе расслабьте лицо. Отметьте разницу между ощущением расслабленности в этой области, которое вы испытываете теперь, и напряжением, которое вы только что вызвали.

11. Область рта (воля, ответственность). Сомкнув губы, сжав челюсти и зубы, уперев язык в нёбо, постарайтесь опустить уголки рта, чтобы получить перевернутую клоунскую улыбку. Задержите дыхание до счета «пять» и сфокусируйтесь на возникшем ощущении. Теперь на длинном выдохе расслабьте лицо. Отметьте разницу между чувством расслабленности, которое ощущается в лице теперь, и напряжением, которое вы чувствовали несколько секунд назад.

Важно: при работе с каждой из групп мышц — все остальные остаются расслабленными. Упражнение на каждую группу выполняется три раза.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

СОМАТОПСИХОЛОГИЯ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

ОЩУЩЕНИЙ (ПО А. ЛОУЭН)

1. Голова, головные боли:
 - а) в лобной области — ассоциируются с проблемами выбора, принятия решений («у меня проблема»);
 - б) в височной области — связаны с хроническим напряжением жевательных мышц (стискивание челюстей), с невысказанными репликами самооправдания, отвода критики в свой адрес — «головные боли возражения»;
 - в) в теменной области — нередко сочетаются с вегетативными кризами, а при одновременном ощущении отсутствия опоры — с кризисом самоидентичности (при пограничных расстройствах личности);
 - г) затылок, задняя поверхность шеи — ответственность, неизжитый страх наказания со стороны родителей (подавленное стремление втиснуть голову в плечи, понурая поза с опущенной головой);
 - д) боль, охватывающая голову со всех сторон, сдавливающая, как тугая шапочка или тяжелый шлем — признак общей психической напряженности («головные боли напряжения»).
2. Шея — неадекватность речевого самовыражения, проявляющаяся как проблемы с голосом (тонкий голос), а также комок в горле (проглоченные обиды).

Нарушение психологического равновесия сопровождается проблемами на обоих «полюсах тела», поэтому боль в области головы (и шеи) сочетается с болезненными ощущениями в ногах.

3. Плечевой пояс — сдерживаемая агрессивность (в том числе конструктивная); блокирование активных социальных контактов, сопровождаемых телодвижениями (от формального рукопожатия до сердечных объятий).

4. Грудная клетка:

а) передняя поверхность груди, особенно в центре груди, реже в области сердца — проблемы, связанные с общением (узкий круг контактов);

б) задняя поверхность груди

5. Область живота:

а) связана с общением, но охватывающим более широкий круг социальных контактов, в том числе с профессиональной, деловой коммуникацией («я не перевариваю»)

б) связана с переживанием страха.

6. Область поясницы — отсутствие надежной поддержки со стороны окружающих, необходимость принятия ответственных решений, способных вызвать значительные жизненные изменения (отсюда вторичная выгода — избежать необходимости в одиночку взваливать на себя тяжелый груз). Дискомфорт в пояснице входит в телесно-психологический синдром отсутствия опоры — его масками на телесном уровне служат поясничный остеохондроз, проблемы с коленными суставами и стопами.

Психосоматические вертеброгенные синдромы (Вайнтрауб Дж., цит. по Б. Любан-Плюцца и др.)

«Заинтересованный» отдел позвоночника	Синдром	Порождающие психологические проблемы
Шейный	Цервикалгия	Эмоционально затрудненное самоутверждение, упрямое сохранение «хорошей мины»
Шейный отдел позвоночника + плечевой пояс	Брахиалгия	Блокированная агрессия: ярость, гнев (сжатый кулак)
Грудной	Дорсалгия	Печаль, отчаяние, малодушие — или компенсаторная прямая осанка
Поясничный	Люмбалгия	Психическая перегрузка, фрустрация, нарушения сексуальности

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

«ПОТОК»

Чтобы войти в состояние «Поток» во время соревнования, следует:

1. осознать, что выпал из «Потока». Поймать себя на сосредоточении на внутреннем, своих переживаниях и мыслях, прогнозах на будущее или уходе в прошлое, а не на матче и противнике. Найти возможность сделать паузу — взять медицинский или гигиенический тайм-аут, тайм-аут на смену инвентаря, чтобы дать себе время на перезагрузку;
2. произвольно «выключить» ослабевшее внимание, снять нагрузку с зрительного анализатора. В этом случае возникает первичный контроль негативного явления, ослабления концентрации. Для этого можно просто закрыть глаза, накрыть голову полотенцем;
3. вернуться в «здесь и сейчас», полностью вернуть контроль над собой и состоянием. Упражнение «Гамма», направленное на фокусировку внимания на собственных тонких ощущениях (пульсации в пальцах), хорошо подходит для решения этой задачи. Далее выполнить ресурсное упражнение «Радуга»;
4. изменить выражение лица и осанку. Необходимо вернуть выражение сосредоточенности, внимания, которое отражает борьбу за каждое очко. Поднять плечи, перестать сутулиться, грудь вперед;

5. «включить» ноги: можно пританцовывать, делать упражнение «высокие пятки» (забрасывание стопы назад), ходить частыми мелкими шажками между попытками. Главное, перенести вес с пятки на носок;
6. перевести фокус внимания с себя на внешнее: например, рассмотреть хорошенько надпись на мяче или поправить сбившиеся струны ракетки, по рецепту Б. Гилберта. Затем расширить зону освещения «прожектора внимания» на площадку и противника.
7. оттолкнуть свою лодку в центр «Потока» — и снова в бой!

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

«Белая река»

Представьте, что после дождя размыло почву, вокруг топко, противно, неудобно. А посреди луга медленно течет мутно-белесая соленая река, полная глины и мусора. Поток протекает через естественные фильтры донного песка, оставляя грязную муть на дне, берегах.

Вы идете вниз по течению — и видите, как природа постепенно берет верх над хаосом, восстанавливая гармонию и порядок. Все чище вода вниз по течению, все прозрачнее, все меньше в ней постороннего, всего, что мешает, портит, загрязняет. Если хотите — примите участие в очистке, выньте и выкиньте мусор из воды.

Вы идете далее — и видите приятное превращение. Вся эта глина, муть, мусор утекли, осели где-то на дне или берегах, они далеко-далеко — и перед вами снова кристально чистая, прозрачная вода, манящая жизненная сила.

Зачерпните и напейтесь, почувствуйте утоление жажды и усталости.

Наконец, завершением комплекса и одновременно контролем эффективности реабилитационного комплекса является общегармонизирующее упражнение «Сад» (см. Вводный психорегулирующий комплекс). Чистый, красивый и гармоничный, полный солнца, приносящий внутренний покой и удовлетворение «Сад» — свидетельство полного восстановления

после нагрузок. Наоборот, наличие во внутреннем «Саду» атлета следов бури, мусора, сломанных растений, сухих или поломанных ветвей будет свидетельствовать о необходимости дополнительных психокоррекционных процедур, непременно с участием психолога.

Дальнейшие действия определяются актуальными задачами. Если далее по плану предполагается отдых, выходом из упражнений может стать восстановительный сон. В том случае, когда в ближайшее время предстоит активная деятельность, глубокая психологическая очистка завершается активирующими упражнениями (3-я фаза упражнения «Солнышко» — «Внутреннее джакузи», «Радуга»).

Засыпание

Стадия 1 — отстранение от внешних помех, для чего предлагается использовать упражнение «Гамма» (см. Вводный психорегулирующий комплекс).

Стадия 2 — достижение общего расслабления, для чего используется упражнение «Насос» (см. Вводный психорегулирующий комплекс).

Следует отметить, что вхождение в сон возможно уже на этой стадии программы.

Стадия 3 — гармонизация состояния, восстановление после нагрузок, снятие перевозбуждения, удаление внутренних следов утомления.

Для снятия перевозбуждения, возникшего в результате выполнения деятельности в условиях стресса, используется упражнение «Магнитофон», позволяющее вычленив из комплекса воспоминаний о выступлении только успешные, значимые для будущих побед — и устранить все лишнее (см. раздел «Свежесть»).

Для удаления внутренних следов утомления предлагаются стадии А и Б упражнения «Солнышко».

Если и на этой стадии программы не произошло засыпание, рекомендуется выполнение упражнения «Сад», с помощью которого можно представить себя лежащим в теплой траве на солнышке (в гамаке), или дремлющим на пляже у журчащего водопада, или лежащим на воде тихого теплого озера.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

БЛАНК ДЛЯ РЕГИСТРАЦИИ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ НА СТРЕСС-ФАКТОРЫ И СОПУТСТВУЮЩИХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Пусковой механизм успешного/ неуспешного действия	РЕАКЦИЯ СПОРТСМЕНА				РЕЗУЛЬТАТ		Анализ игровой ситуации
	Жесты/эмоции, применяемые игроком	Разговоры/возгласы и действия с ракеткой	Способы отстроиться от сложившейся ситуации	Манипуляции	Последствия следующего розыгрыша/хода игры		
					+	-	
Успех/ошибка самого игрока	Жест/эмоция гнева	Громкий крик удовлетворения	Накрыться полотенцем	Затягивание темпа игры (полотенце, набивание мяча, поправка струн, медленный шаг)	Виннер	Виннер соперника	Какой момент повлиял на исход перелома игры/ встречи
Решение судьи в ту или иную сторону	Жест/эмоция отчаяния	Громкий крик не удовлетворения	Перевязка шнурков	Имитация травмы	Не вынужденная ошибка соперника	Не вынужденная ошибка	С чего началась цепочка побед/ проигрышей
Поведение зрителей	Жест/эмоция радости	Бурчание чего-то себе под нос	Смена ракетки	Уход с корта	Двойная ошибка соперника	Двойная ошибка	Сколько ошибок/ выигрышей было после Очки геймы сеты
Внешние помехи	Жест/эмоция огорчения	Бросание ракетки	Смена футболки	Спор с судьей	Эйс	Эйс соперника	Характеристика общего состояния спортсмена (со стороны)
Поведение значи- мого другого	Мобилизационные жесты и эмоции	Удар ракетки		Заигрывание со зрителями	Перелом игры в свою пользу	Перелом игры в пользу соперника	
Длительный розыгрыш	Жест/эмоция удивления	Выброс мяча на трибуны		Вызов врача	Удержание преимущества	Потеря преимущества	
	Жест/эмоция недоумения				Брейк	Проигрыш своей подачи	
	Внешнее спокойствие				Удачная тактическая смена игры	Неудачная тактическая смена игры	
						Получение предупреждения	

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ И РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев А. В. Себя преодолеть. — М.: Физкультура и спорт, 2003.
2. Алексеев А. В. Психическая подготовка в теннисе. — Ростов н/Д: Феникс, 2005.
3. Алман Б., Ламбру П. Самогипноз. — М.: Класс, 1995.
4. Анохин П. К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. — М.: Медицина, 1968.
5. Аронсон Э., Эйкерт Р., Уилсон Т. Социальная психология: Психологические законы поведения человека в социуме. — СПб.: Прайм-Еврознак, 2004.
6. Ассаджиоли Р. П. Психосинтез. Принципы и техники. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2014.
7. Бабичев И. В. «Инстинкт киллера», или Умение дожать соперника // Tennis weekend. — 2020. — № 4.
8. Баринов А. Н. Комплексное лечение боли // Русский медицинский журнал. — 2007. — Т. 15. — № 4.
9. Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. — СПб.: изд-во Питер, 2019.
10. Белкин А. А. Идеомоторная тренировка в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
11. Берн Э. Трансакционный анализ в психотерапии. — М.: Эксмо, 2009.
12. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
13. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, акад. В. П. Зинченко. — 2003.
14. Бундзен П. В., Баландин В. И. Основы ментального тренинга. Методические рекомендации. — СПб.: СПбНИИФК, 1997.
15. Быканова Н. А. Она зажигала звезды. — М.: Книжный Клуб 36'6, 2011.
16. Бендлер Р., Гриндер Дж. Рефрейминг. — Воронеж: 1995.
17. Вагин И. О. Победы свои страхи. — СПб.: изд-во Питер, 2003.
18. Вагин И. О. Мастер-класс И. Вагина: лучшие психотехники. — СПб.: изд-во Питер, 2005.
19. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. — М.: Ось — 89, 1999.
20. Вельтищев Ю. Е., Шаробаро В. И., Шаробаро В. Е. Боль. — М.: «Бином», 2016.
21. Виноходова А. Г., Гущин В. И., Иванова Т. С., Тарпищев Ш. А. Теннис: учебник для вузов физической культуры: ч. 2.: гл.: Психологическая подготовка. — М.: диагностика и профилактика. — СПб.: изд-во Питер, 2005.
22. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. — СПб.: изд-во Питер, 2009.
23. Вольперт И. Е. Имаготерапия как метод реабилитации при неврозах и психических заболеваниях // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. — 1981. — Т. 81. — Вып. 3.
24. Гарфилд С. Практика краткосрочной психотерапии. — СПб.: изд-во Питер, 2002.
25. Гиссен Л. Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. — М.: Спорт, 2022.
26. Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. — М.: изд-во «Смысл», 2008.
27. Головин Ю. С. Словарь практического психолога. — Минск: Харвест, 1998.
28. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. — М.: Юрайт, 2019.
29. Грачева Л. В. Тренинг внутренней свободы. — СПб.: Речь, 2003.
30. Гриндер Дж., Бендлер Р. Из лягушек в принцы. — Воронеж: 1995.
31. Гудман П., Перлз Ф. Теория гештальт-терапии. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2004.

32. Гущин В. И., Виноходова А. Г., Шевченко О. И. Практика оптимизации психологической готовности спортсмена. — М.: Теллер, 2006.
33. Гущин В. И., Еськов К. Н. Внедрение опыта космической психологии в процесс психологического сопровождения спортсменов // Спортивный психолог. — 2005. — № 1.
34. Гущин В. И., Еськов К. Н. Психологическое сопровождение космонавтов и спортсменов: сходство методических подходов // Авиакосмическая и экологическая медицина. — 2007. — Т. 41. — № 6/1.
35. Гущин В. И., Кабанов Д. Ю., Бубеев Ю. А. Мотивация теннисиста: поиски национального смысла // Junior Tennis. — 2017. — № 7(67).
36. Данилов А. Б. Диагностика и лечение головной боли. Руководство для врачей общей практики, семейной медицины и других специальностей. — М.: Алмед Лтд, 2011.
37. Данилов А. Б., Данилов Ал. Б. Боль: патогенез и лечение // Российский журнал боли. — 2010. — № 2 (27).
38. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга. — СПб.: Речь, 2004.
39. Ермошин А. Ф. Психокатализ и соматопсихология. Вещи в теле: Психотерапевтический метод работы с ощущениями. — М.: Институт консультирования и системных решений, 2019.
40. Загайнов Р. М. Проклятие профессии: бытие и сознание практического психолога. — М.: изд-во «Смысл», 2001.
41. Ильин Е. П. Психология спорта. — СПб.: изд-во Питер, 2010.
42. Кабанов Д. Ю., Карпов А. А., Гущин В. И. Подход к психологическому анализу поведенческих аспектов деятельности теннисистов // Спортивный психолог. — 2017. — № 2(45).
43. Кабанов Д. Ю., Гущин В. И. Одиночные поведенческие паттерны теннисисток и их влияние на дальнейший результат в краткосрочной перспективе // Спортивный психолог. — 2019. — № 1(92).
44. Кабанов Д. Ю., Болдинов Р. О., Байковский Ю. В., Гущин В. И. Одиночные поведенческие паттерны теннисисток и их влияние на пролонгированный соревновательный результат // Спортивный психолог. — 2019. — № 4 (55).
45. Каменюкин А. Г., Ковпак Дм. В. Антистресс-тренинг. — СПб.: изд-во Питер, 2004.

46. Карпова О. И., Розанов И. А., Швед Д. М., Гущин В. И., Карапетян А. С., Потапова К. В. Психологическая поддержка экипажей пилотируемой космической техники: история, цели, задачи и эффективность // Авиакосмическая и экологическая медицина. — 2021. — Т. 55. — № 2.
47. Кейд Б., В. О' Хэнлон В. Краткосрочная психотерапия. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2000.
48. Козлов Н. И. Философские сказки для обдумывающих житье, или Веселая книга о свободе и нравственности. — М.: Новая школа, 1997.
49. Корх А. Я., Корх В. А., Корх Н. П. Книга спортсмена, тренера и команды единомышленников. — М.: Наука, 2004.
50. Краткий психологический словарь / ред.-сост. Л. А. Карпенко: под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. — Ростов н/Д: Феникс, 1998.
51. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
52. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психические технологии управления состоянием человека. — М.: изд-во «Смысл», 2007.
53. Лобзин В. С., Решетников М. М. Аутогенная тренировка. — Л.: Медицина, 1986.
54. Лоер Д., Галликсон Т. Сохранение техники в условиях прессинга // В сб.: Теннис мирового класса. — М.: Эксмо, 2004.
55. Лоуэн А. Психология тела. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2006.
56. Маришук В. Л., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А., Серова Л. К. Методики психодиагностики в спорте. — М.: Просвещение, 1984.
57. Маслоу А. Мотивация и личность. — СПб.: изд-во Питер, 2019.
58. Менегетти А. Психосоматика. — М.: НФ «Антонио Менегетти», 2015.
59. Найдиффер Р. Психология соревнующегося спортсмена. — М.: Физкультура и спорт, 1979.
60. Некрасов В. П., Худатов Н. А., Пиккенхайм Л., Фрестер Р. Психорегуляция в подготовке спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
61. Папуш М. Работа с субличностями в гештальт-терапии // Московский психотерапевтический журнал. — 1994. — № 3.
62. Пауэлл Т., Пауэлл Дж. Психотренинг по методу Хосе Сильвы. — СПб.: изд-во Питер, 2000.

63. Перлз Ф. Теория гештальт-терапии. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2014.
64. Польстер И., Польстер М. Интегрированная гештальт-терапия: контуры теории. — М.: Класс, 2004.
65. Практическая психотерапия: гипноз, внушение, медитация. — Ростов н/Д: Феникс, 2002.
66. Психология спорта / под ред. А. Е. Тарас. — Минск: Харвест, 2005.
67. Психология экстремальных ситуаций: хрестоматия / сост. А. Е. Тарас, К. В. Сельченко. — М.: АСТ; Минск: Харвест, 2002.
68. Рачин А. П. Закономерности формирования хронической головной боли (клинико-психофизиологические и социальные факторы), оптимизация терапии, прогноз и профилактика: автореф. дис. докт. мед. наук. — М.: 2007.
69. Рейнуотер Д. Это в ваших силах. — М.: Прогресс, 1993.
70. Решетников М. М. Аутогенная тренировка: практическое пособие. — М.: Юрайт, 2019.
71. Саймон Дж. Кто в овечьей шкуре? Как распознать манипулятора. — М.: Альпина Паблишер, 2015.
72. Свирепо О. А., Туманова О. С. Образ, символ, метафора в современной психотерапии. — М.: Изд-во Института психотерапии, 2017.
73. Симонов П. В. Эмоциональный мозг. — М.: Наука, 1981.
74. Скородумова А. П. Теннис. Как добиться успеха. — М.: Progress, 1994.
75. Соколов Д. Ю. Сказки и сказкотерапия. — М.: Эксмо, 2001.
76. Соловьева С. Л. Психологические факторы хронической боли // Медицинская психология в России. — 2019. — Т. 11. — № 6 (59).
77. Спортивная психология / ред. И. П. Волков. — СПб.: Питер, 2002.
78. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов / ред. И. П. Волков. — М.: Советский спорт, 2005.
79. Стамбулова Н. Б. Мотивы поведения. Практические занятия по психологии. — М.: Физкультура и спорт, 1989.
80. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры. — СПб.: Центр карьеры, 1999.
81. Старшенбаум Г. В. Большая книга психосоматики. Руководство по диагностике и самопомощи. — М.: АСТ, 2020.
82. Тарпищев Ш. А. Стресс рождает чемпионов: загадки спортивной психологии. — М.: «Квант», 2022.

83. Тетиор А. Н. Новая концепция философского осмысления мира и эволюции живой природы. — М.: Академия естествознания, 2016.
84. Толстая С. В. Проработка психотравмирующего события: техника МАК-шкалирования // Проблемы современной науки и образования. — 2017. — № 27 (109).
85. Углов Ф. Д. Доминанта. — М.: АСТ, 2022.
86. Узнадзе Д. Н. Психология установки. — СПб.: Питер, 2001.
87. Ухтомский А. А. Доминанта. — М.: АСТ, 2022.
88. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса. — СПб.: Ювента, 1999.
89. Филин В. И. Энциклопедия боли: о возникновении боли, ее причинах и избавлении от нее. — СПб.: Фламинго, 1996.
90. Фопель К. Создание команды. — М.: Генезис, 2002.
91. Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1980.
92. Хеххаузен Х. Мотивация и деятельность. — 2-е изд. — СПб.: изд-во Питер, 2003.
93. Хекалов Е. М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов. — М.: Советский спорт, 2003.
94. Хрящева Н. Ю. Психогимнастика в тренинге. — СПб.: Речь, 2001.
95. Цзен Н., Пахомов Ю. Психотренинг: игры и упражнения. — М.: Класс, 2001.
96. Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания. — М.: Альпина нон-фикшн, 2018.
97. Шориков В. Ф. Теннис. Психологические этюды. — СПб.: Типография «Правда», 1998.
98. Шейнов В. П. Как управлять другими. Как управлять собой. — Минск: Амалфея, 1996.
99. Шульц И. Г. Аутогенная тренировка / пер. с нем. — М.: Медицина, 1985.
100. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. — СПб.: изд-во Питер, 2021.
101. Эллис А. Гуманистическая психотерапия. Рационально-эмоциональный подход. — М.: Сова, 2002.
102. Эриксон М. Мой голос останется с вами. Обучающие истории Милтона Эриксона. — СПб.: Петербург — XXI век, 1995.
103. Anshel M. Sport psychology: From theory to practice. 1990: Scottsdale A. Z., Gossuch Scarisbrick.

104. Bonica J.J. The management of pain: vol. 2. Philadelphia: Lea & Febiger, 1990.
105. Bowers K. S. Situationism in psychology: Analysis and critique. *Psychological Review* 80, 1973, pp. 307–336.
106. Carver Ch., Scheier M. F., Jagdish K. Weintraub J. // *Journal of personality and social psychology*. 1989. V. 56, N. 2.
107. Cattell R. B. The scientific analysis of personality. Baltimore Penguin, 1965.
108. Charles S. Carver, Michael F. Scheier, Jagdish K. Weintraub. // *Journal of personality and social psychology*. 1989. V. 56, N. 2.
109. Driskell E., Copper C., Moran A. Does mental practice enhance performance? *Journal of Applied Psychology*. 1994; 9: 481–492.
110. Fiser A.C., Zwart E. F. Psychological analysis of athletes' anxiety responses. *Journal of Sport Psychology* N4, 1982, pp. 139–158.
111. Folkman S. and Lazarus R. An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. // *Journal of Health and Social Behavior*. 1980. V. 21. pp. 219–231.
112. Freudenberger H.J. Staff burn-out // *Journal of social Issues*. — 1974. — Vol. 30, pp. 159–165.
113. Jamner L. D., Tursky B. Syndrome-specific descriptor profiling: A psychophysiological and psychophysical approach, *Health Psychology*, 1987, Vol. 6, № 5, pp. 417–430.
114. Jensen M. P., Turner J. A., Romano J. M. Self-efficacy and outcome expectancies: relationship to chronic pain coping strategies and adjustment // *Pain* 1991, Vol. 44, № 3, pp. 263–269.
115. Hart R. P., Wade J. B., Martelli M. F. Cognitive impairment in patient with chronic pain: significance of stress // *Current Pain and Headache Reports*. — 2003. — Vol. 7, № 2, pp. 116–126.
116. Kanas N., Yusupova A., Gushin V et al — 2008. Problems and possibilities of astronauts — ground communication content analysis validity check. *Acta Astronautica*, 63 (7–10), pp. 822–827.
117. Lawson K., Reesor K. A., Keefe E. J. et al. Dimensions of pain-related cognitive coping: Cross validation of the factor structure of the Coping Strategies Questionnaire /// *Pain*, 1990, Vol. 43, № 2, pp. 195–204.
118. Lazarus R. Psychological stress and coping process. // NY: McGraw. 1966, p. 29.
119. Lazarus R. The stress and coping paradigm // L. A. Bond, J. C. Rosen (Eds.) *Competence and coping during adulthood*, 1980, p. 35.
120. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping / NY, Springer, 1984, 445 pp.
121. Linn D., Linn M. *Healing Life's Hurts: Healing Memories through the Five Stages of Forgiveness*, Paulist press, 1977, 272 p.
122. Lynn R., Eysenck H. J. Tolerance for pain, extraversion and neuroticism // *Perceptual and Motor Skills*, 1961, vol. 12, № 2. pp. 161–162.
123. MacLean P. The Triune Brain in Evolution. Role in Paleocerebral Functions. Plenum, New York, 1990. xxiv, 672 pp.
124. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout, *Journal of occupational behavior*, 1961, vol. 2, pp. 99–113.
125. Maslach, C., Leiter M. P. Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of applied psychology*, 2008, 93(3), 498.
126. McClelland, D. C. *Achieving society*, 2010, Martino fine books, 210 p.
127. Merton R. K. *Social Theory and Social Free Press*, 1968, 477 p.
128. Raglin J. S., Morgan W. P. Development of a scale for use in monitoring training induced distress in athletes, *Int J Sports Med* 1994; 15(2): 84–88
129. Ruiz M., Raglin J., Hanin Yu. The individual zones of optimal functioning (IZOF) model (1978–2014): Historical overview of its development and use, *International journal of sport psychology*, 2015, 15(1)
130. Rushall F. *The development and control of behavior in sport and physical education*. Philadelphia Lea and Febiger, 1972
131. Salter A. *Conditioned reflex therapy*. New York: Farrar, Straus & Giroux, 1949, 600 pp.
132. Suedfeld P., Brcic J., Johnson P. J., Gushin V. Coping strategies during and after spaceflight: Data from retired cosmonauts. *Acta Astronautica*. 2015. V. 110 P. 43–49
133. Whittaker S. A. *Nonverbal Communication of Winning and Losing in Tennis*. University of Washington, 1980
134. Wolpe J. *The Practice of Behavioral Therapy*, 1969, New York: Pergamon Press Ltd., pp. 100–122.

Вадим Гущин, Шамиль Тарпищев, Алия Тарпищева

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ МАСТЕРСТВО ТРЕНЕРА.
СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД**

Том 2

СПОРТИВНЫЙ ПСИХОЛОГ В СИСТЕМЕ
ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

макет Сергей Андриевич
редактор Дмитрий Тугарин
корректор Елена Полежаева

Подписано в печать 18.12.2023

Формат 135×210

Бумага офсетная

Печать офсетная

Заказ № 8219

Тираж 5 000 экз.

Издательство Квант

107045, Москва,

Луков переулок, дом 4

+7 909 669 40 08

www.quantpublish.ru

ISBN 978-5-6048126-3-1



9 785604 812631

