

# Цзен Н. В., Пахомов Ю. В.

**Психотренинг: игры и упражнения — Изд. 2-е, доп. —  
М.: Независимая фирма “Класс”, 1999. — 272с.**

Эта книга содержит две части: “Психотехнические игры в спорте” и “Занимательный аутотренинг”. Обе они посвящены использованию психотехнических игр при обучении простым видам саморегуляции. Десятки упражнений помогут научиться контролировать мышечный тонус и уровень бодрствования, развивать воображение и фантазию, больше доверять самому себе и своим ощущениям, чувствовать партнера и лучше взаимодействовать с другими людьми. Такие навыки полезны не только в спорте, но и в любых других областях, где происходят “командные игры”.

Интересным дополнением служат недавно разработанные игры, которые уже прошли проверку в ходе избирательных кампаний.

Книга несомненно будет полезна всем практикующим психологам, педагогам, спортивным тренерам, а также организаторам избирательных кампаний.

Главный редактор и издатель серии Л.М. Кроль

Научный консультант серии Е.Л. Михайлова

© Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов

© 1998, Независимая фирма “Класс”, издание, оформление

© 1999, Л.М. Кроль, предисловие

© 1999, В.Э. Королев, обложка

## Игры в будущее

— Если хочешь, чтобы у тебя был друг, приручи меня!  
— А что для этого надо делать?— спросил Маленький принц.  
— Надо запастись терпением,— ответил Лис.— Сперва сядь вон там, поодаль, на траву. Вот так. Я буду на тебя искоса поглядывать, а ты молчи. Слова только мешают понимать друг друга. Но с каждым днем садись немного ближе...”  
*А. де Сент-Экзюпери*

В обыденном сознании слова, начинающиеся с “психо”, скорее всего, связываются с чувствами, а значит, отчасти и с тем, как сделать их своими друзьями. В книге Николая Цзена и Юрия Пахомова о чувствах напрямую говорится немного, но тем ценнее то, как бережно они учитываются, тренируются, облагораживаются, а подчас и формируются. Книга создавалась около пятнадцати лет назад— кажется, что в другую профессиональную эпоху. И можно смело сказать, что, отлежавшись, среди волн моды и “геологических сдвигов” профессиональных пристрастий, она еще больше окрепла в своей оригинальности.

Эта книга была не то чтобы забыта— она всегда высоко ценилась профессионалами,— но явно недооценена. А между тем она задает целое направление практической психологии и психотерапии. В каком-то смысле это открытие жанра, весьма плодотворного. Ее можно рассматривать как набор

элементов мастерства “Сделай сам” или “Не бойся браться”— своего рода психотехнический конструктор ЛЕГО, состоящий из деталей, открытый и дополняемый новыми эссе. (Вот уже во второй раз у меня написались три “с” вместо двух, и эта описка— явно в пользу умножения и мыслей книги, и упражнений).

“Психотренинг” читается как зарисовки будущих психотерапевтических новелл. Книга действенна и романтична одновременно, и при всей своей скрупулезной детальности открывает широкий горизонт для приложения. “Пружины” возможностей видны здесь и там.

Между строк проступает анекдотичность и комизм повседневного, скучного, монотонного психологического существования индивида, не подозревающего о том, что у него есть психика и какие цветы и букеты могут возникнуть, стоит лишь заглянуть в себя сквозь волшебные грани предлагаемых здесь подходов. Много лет назад один из авторов, работая со спортсменами, грубовато, но с любовью заметил: “Им надо делать психику”. В том смысле, что психика у спортсмена, конечно, есть, но рефлексия и новые открытия совсем не помешают. Вот этой непростой теме и посвящена книга, которую Вы держите в руках. Книга рефлексий и открытий про “околобытие” и “околосознание”.

Говоря высоким стилем, подход авторов представляется ренессансным— прежде всего соизмеримым с человеком и, конечно, талантливым, смелым и практичным. И даже смешивание “красок” разных практик— без достаточной опоры на традицию, теорию и авторитеты— выглядит в данном случае как достоинство. По содержанию и подходу книга осторожная и смелая одновременно.

Когда-то найденные рамки для первого издания— в те времена необходимые,— были условными с самого начала. (“Психотехнические игры” звучат как “игры невсерьез”, к тому же указывают на ограниченное применение— “в спорте”; а “саморегуляция” отсылает к привычным и разрешенным формам— этакой “психотерапии в наморднике”.) На самом деле упражнения придумывались, опробовались, применялись и описывались в разных практиках: в психотерапии с невротиками, в работе со спортсменами высших достижений, в группах личностного роста— везде, куда могла ступить нога хорошего психолога и куда, по тогдашнему мнению, она ступить не могла.

На страницах книги в эпизодах практики много радости и открытий от встречи с человеческим в себе, от возрастающего интереса к нашей возможности “быть”— наедине с собой и вместе с другими.

*Леонид Кроль*

# Николай Цзен, Юрий Пахомов

## *Психотехнические игры в спорте*

### **1. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ В СПОРТЕ: ПРОБЛЕМЫ, ПРОБЛЕМЫ, ПРОБЛЕМЫ...**

*Психология— незваная гостья?*

#### **Вторая профессия тренера**

Каждый тренер ощущает необходимость ободрить своего воспитанника после неудачного выступления, или помочь ему справиться с “мандражем” перед стартом, или сказать что-нибудь отрезвляюще резкое, что позволило бы спортсмену собраться. За долгие месяцы и годы напряженной совместной работы тренер волевым усилием нащупывает подход к каждому спортсмену. Изо дня в день, преодолевая сопротивление “человеческого материала”, тренер становится все более проникательным и мудрым. Он до тонкостей постигает души и характеры учеников. Он знает, кому, когда и что надо сказать. Для проникновения во внутреннюю жизнь каждого он обзаводится целым набором психологических “ключей” и “отмычек”.

В большинстве случаев тренер сам отлично решает все те практические вопросы, которые принято относить к сфере психологии. Решает их лучше, чем это сделал бы психолог с дипломом. Но, выступая в роли практического психолога, тренер часто даже не знает об этом. Он делает свое дело независимо от того, что говорят и пишут о спорте психологи. Быть может, он и понятия не имеет о таких вещах, как состояние сознания, самооценка, психотравма и прочее. Зачем ему нужны психологические термины и концепции, если он знает главное: что делать и как помочь спортсмену в каждой конкретной ситуации! Например, один наш знакомый тренер в течение многих лет работал со спортсменом-стрелком. Он заметил, что его подопечный показывает хорошие результаты на соревнованиях только в тех случаях, когда сильно разозлен. И вот однажды накануне соревнований тренер разыгрывает миниатюрный спектакль. Он не дает спортсмену обещанные импортные патроны. Стрелок возмущен, тренер упорствует. Пружина конфликта раскручивается настолько, что, подходя к огневому рубежу, спортсмен в гневе швыряет коробку с патронами. На этом первый акт пьесы оканчивается. Во втором акте тренер— автор сценария и исполнитель главной роли— ловко ловит патроны и улыбается, и тогда стрелок всаживает одну за другой пули в “десятку”.

Можно привести немало подобных случаев, когда тренер оказывался на высоте психологического понимания, когда тонкости его маневров, изобретательности и мастерству мог бы позавидовать любой психолог-профессионал.

Но интуиция и опыт тренера не всемогущи. К тому же далеко не всякий тренер может похвастаться ими. Поэтому наряду с виртуозным владением “практической психологией” в тренерской работе можно наблюдать и нечто прямо противоположное.

На третий день чемпионата Москвы по пятиборью проходили состязания по скоростной стрельбе из пистолета. Лидировавший спортсмен в первых трех сериях набрал максимальный результат — 150 очков. В перерыве между сериями его тренер, придав лицу твердое и волевое выражение, дает указания: “Соберись, выбей 200 очков!” Спортсмен согласно кивает. В четвертой серии он набирает смехотворную, непростительную даже для третьеразрядника сумму — 36. Немного позже выясняется, что точно такая же история и точно в той же последовательности произошла год назад. И участвовали в ней те же действующие лица и исполнители.

Эти два внешне противоположных примера имеют одинаковую подоплеку. Оба тренера исходили из обыденных представлений о том, как можно помочь спортсмену, и оба стремились к лучшему. Оба полагались на свой личный опыт и пользовались, если так можно выразиться, интуитивной психологией и психотехникой. При этом успех или неудача зависели только от личных качеств и опыта тренера, от его умения наблюдать, понимать и чувствовать другого человека. Но ведь не все одарены этими качествами в равной мере! Не все имеют одинаковый опыт работы с людьми и одинаковые способности к его практическому применению. Фактически каждый тренер учится психологии на своих собственных ошибках. Двигается ли он при этом кратчайшим путем? Конечно, нет. В то же время огромный опыт, накопленный практической психологией в других отраслях человеческой деятельности, остается вне поля зрения тренера. Он невольно оказывается в избитой ситуации “изобретения велосипеда”.

### **Как “изготовить” чемпиона**

О важности психологической подготовки спортсмена сказано немало слов. По психологии спорта написано большое количество книг. Однако сама психология проникает в спорт с большим трудом. Реальная психологическая работа ведется на узком фронте и небольшими силами. По всей видимости, одна из причин того, что современные системы практической психологии не нашли еще широкого применения в спорте, коренится в устоявшихся взглядах на то, что представляет собой спортсмен, как он побеждает и что ему нужно для победы.

В практической работе и стиле мышления многих спортивных тренеров намечается— и с каждым годом все отчетливее— тенденция к технологизированию своей деятельности. Грубо говоря, тренер начинает осознавать себя “инженером спортивных достижений” и львиную долю своих профессиональных усилий направляет по линии “методика—результат”. Сам спорт при таком подходе мыслится в чем-то аналогичным производству: заготовка-новичок, попадая в умелые руки вооруженного передовой методикой тренера, превращается со временем в классного спортсмена. В идеале вся система спортивной подготовки должна работать как хорошо отлаженная машина для воспроизведения спортивного мастерства. Достижим ли этот идеал? Во всяком случае, многие к нему стремятся. Тем более что три кита, на которых зиждется пьедестал победителя, доподлинно известны. Это физическая, техническая и тактическая подготовка спортсмена. Следовательно, для успеха на соревнованиях необходима совершенная организация тренировочного процесса во всех трех направлениях. Если все звенья подготовки спортсмена правильно налажены и четко согласованы между собой, то с конвейера сходит закономерный итог подготовительной работы— спортсмен высокого класса, способный побеждать и бить рекорды.

Личность самого спортсмена остается при этом за кулисами. В лучшем случае спорт превращается в соревнование систем спортивной подготовки, в худшем— его развитие направляется по экстенсивному пути. Последнее находит свое выражение в весьма распространенной среди тренеров уверенности, что результат на

соревнованиях всегда пропорционален труду на тренировках. Этот вывод напрашивается, если основной каркас системы подготовки к соревнованиям полагать в общих чертах завершенным. Сила, техника, тактика— точки приложения усилий— выявлены. Значит, дело лишь в величине этих усилий. Отсюда тенденция к наращиванию нагрузок и объемов; отсюда же ложное представление, будто основная функция тренера— заставить своего ученика работать. В спортсмене начинают видеть что-то вроде часового механизма: чем туже закручена пружина на тренировках, тем мощнее раскрутится она в решающий момент. А победит тот, кто “взведен” сильнее других. Так весь промежуток времени, в течение которого человек занимается спортом, включая и тренировки, превращается в сплошное соревнование, а само соревнование— в простую демонстрацию достигнутого уровня подготовки.

Естественно, что в жесткие рамки такого спорта вписать психологическую подготовку спортсмена довольно сложно: здание уже выстроено, все детали машины прилажены, притерты одна к другой. Тогда единственное, что остается на долю практического психолога в спорте,— это наводить глянец, смазывать колесики механизма, который давно уже изобретен и построен. Все готово. Нужно лишь помочь спортсмену реализовать достигнутое, осуществить запланированное, предохранить его от нервных срывов...

Доминирование “технарского” подхода к подготовке спортсмена нередко приводит к тому, что тренировка начинает рассматриваться как репетиция соревнования. Победитель— это всегда тот, кто лучше других подготовил свой номер. Тщательнее изучил сильные и слабые стороны соперника. Лучше рассчитал все возможные альтернативы предстоящей борьбы. На каждый ход у него предусмотрен ответный маневр, на каждый удар— надежно отработанная защита. Остается лишь добавить, что победитель не только хорошо подготовившийся спортсмен, но и человек со “стальными нервами”, умеющий осуществить намеченный план. Работая спокойно, по графику, как на тренировке, он ни на секунду не позволит себе оступиться и выложит все, на что действительно способен. Ясно, что, будучи проведенным последовательно, такой подход противоречит самой творческой сути соревнований, превращая их в обычную регистрацию достигнутого в процессе подготовки к ним. Но ведь в действительности соревнование— это нечто большее...

Перед соревнованиями часто строят прогнозы. Кто победит? Болельщики выражают свое мнение в зависимости от симпатий. Специалисты анализируют различные возможности, стараются учесть все, даже малозначимые факторы. И все же окончательно не уверен никто. Даже наиболее искушенные знатоки не спешат поставить последнюю точку. По опыту знают: на соревнованиях, особенно крупных, может произойти любая неожиданность. Да и сам спортсмен не знает, как именно он победит. У него есть в запасе коронные приемы, тщательно разученные комбинации. Но все это отнюдь не сценарий его пути к победе.

Футболист не знает, каким будет победный гол. Бегун не может предусмотреть, что за спектакль развернется на гравийной дорожке. Соревнование— это всегда шаг в неизвестное. Как бы спортсмен и тренер ни хотели, они не могут предусмотреть и заранее отрепетировать все, что может произойти в краткие мгновения борьбы. Если в таких видах спорта, как гимнастика или фигурное катание, это свойство соревнования проявляется не так отчетливо, то во всех игровых и единоборческих видах, где человек сталкивается с человеком, оно очевидно.

Шахматная доска одна, а шахматистов двое. У каждого свои цели. Каждый действует исходя из собственного понимания ситуации. И, осуществляя свои замыслы, каждый вносит помехи в осуществление замыслов партнера. Замыслы оказываются неосуществленными. Но рождается игра. Она складывается неожиданно для обоих. Обоим она неподвластна. Она всегда превосходит своих

создателей. Лишь в редких случаях одному из игроков удастся полностью захватить контроль над ситуацией. А ведь в данном случае арена борьбы всего лишь 64 клетки. Всего 32 фигуры, за каждой из которых жестко закреплены возможные способы ее перемещения на доске. Чего же нам ожидать от футбола, фехтования, борьбы?..

Почти каждого спортсмена на соревнованиях ждет встреча с непредвиденным. И именно потому, что на соревнованиях спортсмен каждый раз ищет свой путь и каждый раз творит заново, за результаты отвечает не тренер, не методика, а он сам. Ограниченность взгляда на соревнование как на простую реализацию того, что заложено на тренировках, хорошо показывает тот факт, что именно на соревнованиях были достигнуты наиболее высокие результаты во всех видах спорта. И чем крупнее соревнование, тем более впечатляющих достижений приходится ожидать. И тем чаще спортсмен превосходит свои собственные, достигнутые на тренировках личные рекорды. Хотя именно на тренировке возможности для работы, казалось бы, наиболее благоприятны: нет ни конкуренции, ни ответственности... Но нет и рекордов.

Еще одно проявление “технарства”. Многие тренеры считают, что совершенная техника сама по себе гарантирует высокий результат. Многим кажется правомерным и обратное рассуждение: Техника победителя— эталон. Каждый шаг чемпиона обмеривается, взвешивается, снимается на киноплёнку. Проходит год, и вот уже сотни спортсменов держат ракетку “по-китайски”, гребут, как Вихман, прыгают, как Фесбери. А результаты— когда лучше, а когда хуже. То есть далеко не всегда оказывается плодотворным механическое “пересаживание” техники из одного человека в другого. Это во-первых. Во-вторых, если рекорды и победы действительно автоматически вытекают из совершенства движений человеческого тела, тогда загадкой остается уникальность многих спортивных достижений. Ведь нередко рекорд в том или ином виде спорта держится многие годы. И приблизиться к нему не удастся не только многочисленным подражателям, пытающимся копировать технику и стиль рекордного выступления, но и, что самое удивительное, самому рекордсмену!

Конечно, спорт знает немало фактов прямо противоположных. Стоит кому-то одному продемонстрировать на соревнованиях невероятный, фантастический для своего времени результат или выполнить элемент, доселе считавшийся невыполнимым, и к следующим же крупным соревнованиям выдающееся достижение повторяет целая плеяда спортсменов. Спорт движется вперед как бы рывками, короткими перебежками. Но что стоит за каждым таким рывком? Новшество в методике тренировок? Изобретение более совершенной техники? Оказывается, далеко не всегда. Часто вслед за первым покорителем заветного рубежа устремляются не только подражатели, но и представители совершенно других школ спортивной методики и техники. О “технологическом обеспечении” такого прорыва говорить в данном случае трудно. Скорее всего, в основе рекордов здесь лежит иное: сдвиг в представлении человека о границах возможного.

В спортивной практике широко известны случаи, когда у спортсмена закрепляется отношение к своему лучшему достижению как к пределу. Спортсмен останавливается в своем росте, топчется на месте, и тренеру часто приходится идти на хитрости, для того чтобы “вытолкнуть” его на новый рубеж. Тренер не предупреждает спортсмена о том, что на несколько сантиметров выше поднялась планка или что на несколько килограммов потяжелела штанга. На прикидке он завышает истинные результаты спортсмена, делая его на какое-то время обладателем нового личного “рекорда”. И что же? Предел действительно оказывается мнимым. Взломав психологический барьер, спортсмен продолжает свое восхождение к все более высоким результатам.

Видимо, нечто подобное происходит и в ситуации штурма мировых спортивных достижений. "...Самое важное,— писал выдающийся советский атлет Юрий Власов о последних секундах перед решающей схваткой с металлом,— поверить, что это пустяк, выдумка запуганных людей, а на самом деле ерунда, не тяжесть"\*.

Таким образом, психологическая "пружина", выталкивающая спортсмена на уровень фантастических результатов, сила ничуть не менее реальная, чем совершенствование спортивной техники и методики тренировки.

Те, кто придают решающее значение одной лишь безукоризненной технике, упускают из виду важнейший психологический факт: результаты любых человеческих усилий, любой деятельности зависят не только от совершенства навыков и умений человека, но и от его характера, силы его устремлений, значимости его действий в собственных глазах и глазах других людей, от смысла того, что он делает. Шквал эмоций, проносающийся в душе спортсмена в критические моменты напряженной борьбы,— это не просто аккомпанемент к его мышечной работе, это реальные метры, секунды, килограммы. Это причина неожиданных срывов и фантастических рекордов, нелепых поражений и ослепительных побед.

"В момент колоссального победного усилия, когда кровь гулко пульсирует в твоей голове, вдруг неожиданно наступает полный внутренний покой. Все кажется яснее и светлее, чем до сих пор, словно мощный поток света устремился на тебя. В этот момент начинает казаться, что ты подобрал в себя все силы земные, что ты все можешь, что у тебя выросли крылья",— так описывал свои переживания в момент взятия рекордного веса Юрий Власов\*\*. Эти слова— не просто метафора. Очень многие из тех, чьи имена стали гордостью мирового спорта, могли бы поведать об особенном настроении и самочувствии в минуты своей непобедимости. Американский исследователь Майкл Мерфи собрал сотни таких свидетельств.

Так может быть, для достижения спортивных высот стоит подражать не только движениям тела, но и движениям воли, чувства и мысли выдающихся спортсменов? Может быть, не в одной биомеханике дело? Сводя спорт к стандартам и схемам, мы утрачиваем в нем нечто глубоко внутреннее, идущее не от технологии и техники, а от самого человека. А ведь человек— это сердцевина спорта. Соревнуются между собой не системы подготовки, не технические навыки, не мышцы. Соревнуются живые, мыслящие люди. Каждое соревнование— это столкновение характеров. И чем выше класс спортсмена, тем более явственно проявляются его характер, его неповторимый стиль, его индивидуальность.

"У меня плохая память на лица,— рассказывал один наш знакомый, мастер спорта по самбо.— Имена многих я тоже забыл. Но от каждого, с кем довелось встретиться в схватке,— сколько уж лет прошло— осталось в памяти неизгладимое впечатление. Какое-то особенное чувство человеческого характера. Я помню их всех! Вот один. Он сильнее меня, старше. А я чувствую, что передо мной чурбан. Груб. Жесток. Примитивен. Ни проблеска интеллекта. И что же вы думаете? Хватило трех секунд, чтобы положить его! Еще одна схватка— надо же, опять чурбан! Опять скорая и легкая победа. Ну, какие-то они прямо одинаковые... А вот, помню, один парень был— это что-то потрясающее! До сих пор голову ломаю. Какая-то иная, совершенно недоступная душевная организация. Будто существо с другой планеты. Ну и, конечно, скрутил он меня в два счета..."

Так кто же его скрутил? Наверное, какой-нибудь начитанный специалист, будучи свидетелем этой схватки, с легкостью мог бы проанализировать ее и обосновать исход превосходством соперника в тактических, технических или физических характеристиках. Но самому спортсмену это виделось совсем по-другому. Вот две разные точки зрения. Первая обладает довлеющим авторитетом, укоренена во всей системе спортивного образования и подготовки, закреплена спортивным лексиконом. Вторая— нетрадиционна и на первый взгляд неубедительна. Но если от

нее отказаться, то не перечеркнем ли мы все то, ради чего стоит заниматься спортом? Мир спорта многолик и богат. А технология подготовки победителя— это лишь одна из множества его граней. И как ни стремись расширить эту грань, всю спортивную жизнь в ее пределы заключить невозможно.

## **Психология без психики**

Типичная ситуация, в которой начинают обсуждаться вопросы психологической подготовки, выглядит так: спортсмен неожиданно для тренера (а быть может, и для себя) выступил из рук вон плохо. Никаких ошибок в физической, технической и тактической подготовке не было найдено. И тогда впервые вспоминают о психологической подготовке. И хотя ее просто не существовало, то есть никакой специально организованной работы по психологической подготовке спортсмена не проводилось, именно ее и считают причиной неудачи. Обдумывая происшедшее, не находя ему разумных профессиональных объяснений, тренер полагает, что в данном случае все дело в “психике” спортсмена. Причем психика, которая до сих пор никак не участвовала в его работе, вводится задним числом для объяснения тех неожиданностей и недоразумений, которые выявляются после соревнований. В этом случае психологическая подготовка выступает как “объяснительный принцип”, на который можно сослаться в случае неудачи, но содержание которого неясно.

Обычно разговор о психологической подготовке на этом и заканчивается. Но бывает и иначе. Руководитель команды принимает решение об усилении психологической подготовки. Тренер уже не может сваливать все на психику спортсмена— он должен что-то делать с ней. Итак, причина спортивных неудач гнездится где-то в голове спортсмена; его психика обладает некоторым дефектом, и этот дефект должен быть устранен. Обычно в таких случаях в команду приглашают спортивного психолога или психотерапевта, а иногда просто знакомого гипнотизера, для того чтобы он оказал воздействие на психику спортсмена и помог ему тем самым улучшить результаты.

Если в команду приходит действительно умеющий работать с “человеческим фактором” специалист, то он сталкивается с крайне необычной ситуацией. Пригласил его тренер, и именно он высказывает определенные пожелания и “жалобы”. Но причиной своих несчастий считает спортсмена. Союз “но” возник здесь не случайно. На уровне здравого смысла ничего необычного в этом нет. Действительно, тренер обращается к психотерапевту с просьбой повлиять на спортсмена. Психотерапевты, однако, так не думают. Работа психотерапевта отличается от работы милиционера. Если к нему приходит Иванов и жалуется, что не может спать из-за храпящего за стеной Сидорова, то психотерапевт не вызывает Сидорова, а проводит беседу с Ивановым, стараясь изменить его отношение к храпу. В случае с тренером, казалось бы, психотерапевт должен был бы заняться самим тренером.

В жизни— по-другому. И все начинается с того, что не тренер приходит на прием к психотерапевту в клинику, а психотерапевт сам приходит в команду. Поддавшись влиянию тренера, он встречается со спортсменом. Спортсмен не обращается за помощью— его приводят. Он не видит дефектов в своей психике— их видит тренер. Он не искал встречи с психотерапевтом— этого хотели тренер и психотерапевт. И потому то, что начинается после этого, можно назвать экспериментом над психикой, принудительным лечением, но никак не психотерапией.

Тренер хочет видеть спортсмена надежным. Но очень редко он хочет измениться сам. Увидит ли, например, тренер свою задачу в том, чтобы установить утраченный контакт со спортсменом? Нет, скорее он пожелает преодолеть замкнутый характер своего ученика. А для пользы дела было бы лучше, если бы тренер начал критику с



себя и сам стремился бы к личностному росту.

Парадоксальность описанной ситуации в том, что изменений хочет тренер, но не в себе, а в спортсмене; что измениться должен спортсмен, но он этого не хочет; что психотерапевт работает не с тем, кто к нему обратился. Это приводит к тому, что на сегодняшний день в психологии спорта наиболее влиятельной фигурой оказывается не квалифицированный психолог, для работы которого необходимо сознательное соучастие спортсмена, а гипнотизер, грубо вмешивающийся в человеческую психику. В рамках подобной “психологической подготовки” спортсмен превращается в объект манипуляций психолога и тренера. Становится как бы машиной, для управления которой нужно находить все новые рычаги. Действительно, тренеру проще было бы иметь дело не с живым спортсменом, а с надежным, легко программируемым и недоступным воздействию стресса “роботом”. Зачем такому спортсмену психика— это чисто человеческое излишество, ведущее к неожиданностям и срывам на соревнованиях? И “психологическая подготовка” начинает выступать как некая процедура, с помощью которой удастся нейтрализовать различные проявления психики. В качестве такой процедуры используется, хотя часто и под другими названиями, гипноз. На первый план выходят различные “психологические защиты” и “психологические программирования”, и в тени остается живой спортсмен, способный использовать свою психику в победном, рекордном рывке. Фактически психологическая подготовка во многих случаях сводится к борьбе с психикой, и даже использование методов психической саморегуляции оказывается здесь тесно связанным с идеей ограничения непредвиденных переживаний и сводится к расслаблению, успокоению, мобилизации, отключению от мыслей и т.п.

“Борьба с психикой”— далеко не лучший вариант психологической работы в спорте. В живом спортсмене психика не только неистребима— она необходима ему. Возьмем, например, проблему стресса.

Для спортсмена любое крупное соревнование— это важное и волнующее событие. Ответственность, лежащая на его плечах, огромна. На карту поставлены не только долгие месяцы тренировок, не только усилия товарищей по команде— престиж страны! Миллионы глаз будут следить за ним. Миллионы людей станут свидетелями его победы или поражения. А борьба предстоит нелегкая. Соревнование— это всегда стресс. Хорошо это или плохо? Бывает по-разному. У одних стресс высвобождает скрытые силы, у других отбирает и те, что есть. Многие тренеры видят одну из задач подготовки к соревнованиям в том, чтобы снять эмоциональное напряжение, изолировать спортсмена от стрессовых влияний. Называют это “повышением психологической надежности спортсмена”.

А ведь физиологам хорошо известно, что в стрессовых ситуациях у человека срабатывают древние мобилизационные механизмы, что именно в моменты стрессовых переживаний его организм максимально боеспособен. Бывает, конечно, что нервная энергия стресса не устремляется в свое естественное русло, но парализующее действие эмоциональных нагрузок— это скорее исключение, пусть даже превратившееся в правило, патология, пусть даже ставшая нормой. Дезорганизирующий эффект эмоционального напряжения на соревнованиях в чем-то сродни неврозу, и в его основе всегда лежит какой-то внутренний диссонанс, психологический конфликт, противоречие. Например, свое возможное поражение спортсмен начинает воспринимать как позор, как нечто абсолютно недопустимое, предосудительное в глазах других людей и в своих собственных. Тогда переживание ответственности происходящего может быть подменено стремлением этой ответственности избежать. А избежать ее нельзя. Неразрешимый внутренний конфликт вынуждает человека растрачивать свои силы не в борьбе с соперником, а в борьбе с самим собой...

Но ведь можно относиться к предстоящей борьбе совершенно иначе и

совершенно иначе оценивать свою роль и свое место в ней. Вот, например, как описывал свое состояние во время поединка известный советский атлет, основатель школы классической борьбы Александр Мазур: “Выходя на манеж, я чувствовал себя так, как чувствует себя актер, которому предстоит сыграть любимую роль. Волнение охватывает все существо, но это не парализующий давящий страх— это сила, собирающая воедино все чувства, всю волю, все внимание. Куда-то далеко отходит забота о технических приемах, столько сил поглощающих в период тренировок. Наступают минуты высшей свободы, подлинного счастья творчества. Могу сравнить себя с артистом еще и потому, что неизменно испытывал магическое воздействие переполненного зала. Никогда во время тренировочных поединков я не испытывал такого воодушевления”\*. Таким образом, от способа “психологического включения” в соревновательную ситуацию решающим образом зависит то, чем обернется эмоциональный накал для спортсмена: параличом или взлетом раскрепощенных сил, душевным подъемом, на гребне которого оказываются возможными любые чудеса.

Думается, наиболее плодотворное направление практической психологии в спорте— это развитие, раскрепощение психических возможностей человека. Не на эмоциональный аскетизм и скудость переживаний должны быть направлены усилия, а на раскрытие волнующего разнообразия, неопределенности и богатства. Гораздо большего можно добиться включением душевной жизни в спорт, а не ее исключением.

### ***Четвертое измерение***

#### **Проблемы тренера и психотехника вне спорта**

Внутренняя, психическая сторона спорта, лежащая за пределами трехмерной схемы (физическая, техническая, тактическая подготовка), образует четвертое измерение, которое является областью исследований спортивной психологии и сферой применения психотехники\*\*.

Психология и психотехника... Эти два слова имеют общий греческий корень— “психэ”, то есть душа, психика. Но первая дисциплина посвящена изучению, исследованию механизмов и законов душевной жизни (“логос”— учение, наука), а вторая— активному преобразованию, изменению и управлению (“тэхнэ”— искусство, техника). Психология и психотехника находятся в тесном взаимодействии, подобно физике с инженерным делом: инженерия опирается на физику и, в свою очередь, обогащает ее.

Психотехнику часто называют практической психологией, подчеркивая тем самым ее тесную связь с наукой и прикладную направленность. Все найденное и открытое психологией— законы развития и формирования психических процессов, мотивационные и личностные структуры, динамика групп и феномены подсознания — может быть успешно применено в самых разных сферах деятельности. Ни проектировщик современных операторских пультов, ни дизайнер, ни педагог, ни медик не обходятся сегодня без участия практической психологии. Это не мода и не временное увлечение. Невнимание к “человеческому фактору” оказывается губительным в отношении любой высокоспециализированной деятельности. Проектировщик не учел параметров внимания оператора— происходит неизбежный сбой, выходит из строя дорогостоящая аппаратура. Педагог не разобрался в мотивации ученика— даром тратятся сотни часов учебного времени. Классическим примером психологической отсталости было производство самолетов “Старфайтер” в США. Невнимание к действительным возможностям человека сделало технически безупречную машину причиной гибели 68 пилотов.

Попробуем сопоставить некоторые психологические проблемы, стоящие перед спортсменом, с аналогичными, но успешно решенными посредством психотехники проблемами в других сферах человеческой жизни.

**Аналогия первая.** Специалисты в области спорта считают нестабильность результатов спортсмена прямым следствием его эмоционального состояния на соревнованиях. Спортсмен нервничает и от этого становится скованным в движениях или излишне суетливым. Попытки скрыть свое состояние за деланной уверенностью не избавляют его от внутренней тревоги и практически ничего не дают.

Большинству спортсменов для максимального раскрытия своих возможностей на соревнованиях необходим совершенно определенный душевный настрой: например, состояние “спокойной боевой уверенности” или “яростной сверхмобилизации”. В отдельных случаях спортсмену и тренеру удается найти ключ к нужному состоянию, но в целом проблема еще далека от своего решения.

Хорошо известно, что с подобными затруднениями сталкивались многие начинающие актеры. Оказываясь на сцене под пристальным вниманием зрителей, они либо становились “деревянными”, либо начинали “рвать страсть”, подменяя искреннее переживание фальшью. Современная система актерской подготовки позволяет легко справляться с подобными затруднениями. Еще в недавнем прошлом искусство актера сводилось к обозначению человеческих чувств и поступков, в лучшем случае— к их внешнему правдоподобию. Лишь немногим, наиболее талантливым артистам удавалось добиваться того, что зритель верил в происходящее на сцене и воспринимал актерскую игру не как “передразнивание” жизни, а как саму жизнь. Сегодня мы не мыслим себе без этого театр и кинематограф, и по меркам прошлого любой современный актер— волшебник.

Актерское искусство шагнуло далеко вперед, и многими своими достижениями оно обязано работам Константина Сергеевича Станиславского. Ему удалось разработать стройную систему упражнений, позволяющих актеру шаг за шагом “входить” в мир играемого им персонажа. Постепенно переходя от простых упражнений к все более сложным, актер активизирует свое воображение и учится видеть жизнь своего героя как бы изнутри, то есть глазами самого героя. Он добивается все более яркого видения этой жизни в своем воображении, проникается ею, и в какой-то момент в его душе действительно возникают все те чувства, которые должен испытывать герой. Система Станиславского позволяет исполнителю в своей сознательной работе над ролью добиваться того, что превыше всего ценит зритель— истинности человеческих страстей. Актер перевоплощается в своего героя, его мысли и чувства радикальным образом меняются, отливаясь в то состояние души, которое, грубо говоря, было запрограммировано драматургом.

Опыт творческой психотехники актера, позволяющий достигать поразительных результатов в сценическом искусстве, практически не используется в спорте. А ведь и там и здесь проблема одна: управление своим эмоциональным состоянием.

**Аналогия вторая.** Перед тренером стоит задача постоянно совершенствовать учебно-тренировочный процесс. Здесь используются принципы современной педагогики, однако учеба подчас идет слишком медленно и довольно неинтересно. Такая картина напоминает систему обучения иностранному языку в средней школе. Окончив 10-й класс, то есть шесть лет просидев над учебниками, ученик говорит на жалком подобии английского, французского или немецкого языка. Но существуют и другие системы обучения, гораздо более эффективные. Образцом может служить суггестопедия Лозанова.

Вы начинаете изучать иностранный язык. Но вас не заставляют зубрить слова или изнывать над однообразием простых и скучных упражнений. Вместо этого с вами говорят, поют, разыгрывают сценки на иностранном языке. И через некоторое время,

почувствовав себя на редкость естественно и непринужденно, вы каким-то чудесным образом ориентируетесь в этой лавине новых слов и выражений. А через десять занятий несведущий наблюдатель решит, что вы изучаете язык год или два.

Система Лозанова опирается на некоторые психологические закономерности. В частности, она позволяет обойти свойственный традиционному обучению психологический барьер, связанный с боязнью ошибиться. В атмосфере непринужденного общения и творчества этот барьер исчезает. Когда человек раскрепощен, он учится легко и быстро, как бы играючи.

Живой интерес и свободное общение, присущие суггестопедии Лозанова, могут стать хорошим подспорьем в любой учебе. Но далеко не все тренеры даже знают об этой системе. И совсем немногим удается создать в своей работе атмосферу захватывающего действия, непринужденной игры.

**Аналогия третья.** Порой тренер довольно остро сталкивается с необходимостью искать более эффективные средства управления коллективом или выбираться из запутанных психологических ловушек, возникающих в отношениях со спортсменами. Он ищет свои доморощенные приемы и средства, зачастую не зная о том, что эта проблема давно и успешно разрабатывается в практической психологии руководства и психотерапии отношений. Руководитель, прошедший соответствующую подготовку, никогда не позволит себе во второй раз повторить указание, которое в первый раз было оставлено без внимания. А ведь многие тренеры повторяют эту ошибку изо дня в день. Как правило, они даже не знают о существовании целой системы специальных приемов, позволяющих осуществить действенное руководство коллективом, возбуждая у каждого интерес к исполнению общего дела. Очевидное соображение (чтобы подчиненный сделал требуемое, нужно, чтобы он этого захотел) иногда игнорируется склонными к администрированию тренерами и руководителями спортивных коллективов. Нередко приходится быть свидетелем повторяющейся из месяца в месяц стандартной последовательности сцен возмущения и затаенной обиды, бесплодных горячих обвинений. Часто участники этих напряженных отношений сами желают избавиться от затянувшегося конфликта, но с удивлением обнаруживают, что обычно срабатывающие способы примирения оказываются бесполезными. Они не знают, что подобные “игры” можно остановить, что этим занимается специальный раздел практической психологии— анализ взаимоотношений.

**Аналогия четвертая.** Перипетии спортивной борьбы сталкивают спортсмена с задачами, требующими высоких волевых качеств: с необходимостью преодолевать сильную физическую боль, терпеть усталость, становиться недоступным влиянию недоброжелательных болельщиков. Хорошо, если он выходит победителем в борьбе с чувствами. А если секундная слабость переборолла волю?.. Тут поневоле вспомнишь о “чудесах”, демонстрируемых эстрадными гипнотизерами: расплывающееся в улыбке лицо, когда щеки проколоты иглой медицинского шприца; перекинутое через раздвинутые стулья, как бы одеревеневшее тело, по которому можно даже ходить; девушка-сомнамбула, увлеченно ловящая невидимую бабочку. Гипноз давно перестал быть загадочным чудом; он широко и повсеместно используется в медицинской практике. Более того, в относительно короткие сроки человек может быть обучен приемам самогипноза и без труда проводить обезболивание, повышать свои физические возможности, отключаться от внешних воздействий.

**Аналогия пятая.** “Соревнование проиграно. Даром пропали годы тренировок, бесконечные самоограничения... А впереди длинная череда тяжелых, однообразных, будничных тренировок до седьмого пота... Нет, такого я больше не выдержу...” Кто не прошел через это, тот вряд ли может считаться спортсменом. Недели, месяцы, а иногда и годы проходят, прежде чем человек оправится от перенесенной

психической травмы. А друзья и тренеры в один голос поддерживают: “Держись! Не раскисай! Выше нос!” Эти слова либо вообще не достигают сознания, либо вызывают раздражение и протест. Редко кто догадывается, что проигрыш может так сильно сказаться на спортсмене, что “домашними” средствами здесь не обойдешься. Нужны организованная помощь, квалифицированная работа, использование специальных приемов...

...Психотерапевтический кабинет. Неуверенной походкой входит человек в черных очках— он недавно потерял зрение. Он считает, что его жизнь кончена. Никогда уже не вернуться к любимой работе. Потеряны друзья. Он говорит, а врач слушает и слушает, старается понять пациента, нащупать уязвленную точку: самолюбие, ощущение неполноценности, страх? Постепенно возникает взаимопонимание, психологическое бремя несчастья разделено на двоих и двое ищут выход. Если нужно, применяются внушение, групповые занятия. И безысходность оборачивается надеждой. С каждым днем крепнет утраченная было вера в себя. Человек спасен для жизни!..

Список этих аналогий можно было бы продолжать долго. Ясно одно: подобно тому, как знание законов механики и умение использовать рычаги и блоки могут в буквальном смысле удесятить силы человека, так знание психологии и психотехнические навыки делают творческую работу тренера намного более эффективной.

Дело не только в том, что можно избежать некоторых ошибок; учесть “человеческий фактор” и обойти внешне неожиданную, но психологически закономерную катастрофу на соревнованиях. Важнее перспектива изобретения смелых, оригинальных приемов и техник. Именно из этих находок, тонко и по-новому учитывающих психические свойства людей, складывается система профессиональных “секретов” тренера и спортсмена. Эта система, в конце концов, позволяет превзойти общий уровень достижений, обусловленный современной методикой, техникой и тактикой, и добиться победы.

## **Линии работы**

Психологическая работа со спортсменом необходима не только в процессе его подготовки к соревнованиям. Будни спорта также насыщены психологическими проблемами. Определенные трения в межчеловеческих отношениях возникают везде, где совместно действуют живые люди. И чем ответственнее и напряженнее их работа, тем острее и глубже возможные конфликты. Особенно проблематична и сложна в этом плане психология взаимоотношений спортсменов с тренерами.

Обычно к уже достигшим почтенного возраста детям родители продолжают относиться так, будто те еще совсем маленькие, нечто подобное иногда происходит и с тренером. Не замечая того, что его воспитанник растет как спортсмен, приобретает свой собственный спортивный опыт и спортивную индивидуальность, тренер продолжает относиться к нему как к новичку. Он ни на секунду не сомневается в том, что знает больше своего ученика, и насильно навязывает ему свои истины о спорте. Такой тренер не может мириться с тем, что собственное “я” спортсмена мешает воплощению его замыслов, и отчаянно добивается от него послушания. Он доволен, когда спортсмен действует в точности по созданному им графику. Когда же что-то не получается, его недовольство обращено прежде всего на спортсмена: это спортсмен виноват, это он не смог собраться, это у него не хватило терпения, у него не выдержали нервы.

Такая установка тренера приводит лишь к непродуктивным конфликтам и взаимному непониманию. Тренер допускает большую ошибку, когда не хочет считаться со спортсменом. Подавляя творческую инициативу ученика, ограничивая

его в поисках своего пути к мастерству, он делает его просто недееспособным в спорте. Особенно в спорте высших достижений, где каждый шаг вперед— это завоевание новой, неведомой области. Спортивная деятельность с самых первых шагов требует от человека постоянного творческого усилия. И широко распространенные в спорте ложные отношения, при которых тренер не имеет права сомневаться в себе, а спортсмен в том, что говорит тренер, мешают обоим. Гораздо более продуктивными были бы отношения их творческого союза, отношения равноправного диалога двух людей, один из которых обладает большим опытом, а другой— большими возможностями. Именно такой стиль сотрудничества, внутренне присущий большинству систем практической психологии, складывается в ходе коллективной психотехнической работы. Таким образом, совместное участие тренера и спортсмена в психотехнических играх— один из возможных путей “размягчения” принятых ими по отношению друг к другу жестких позиций.

Конечно, уже само согласие тренера “играть на равных” со своим учеником предполагает определенную готовность к диалогу. И если тренер рискнет снизить с высоты своего авторитета, то взамен он сможет приобрести нечто куда более ценное: близкий эмоциональный контакт со спортсменом, доверие, взаимопонимание.

А глубокое взаимопонимание между тренером и спортсменом необходимо обоим. Особенно остро его недостаток ощущается тогда, когда речь заходит о передаче спортивного опыта. Не существует принципиальной трудности в том, чтобы сформировать у спортсмена технику или обучить его тактическим приемам. Но опыт его наставника включает в себе еще и богатое психологическое содержание. Оно ускользает от кинокамер и секундомеров, не оформляется в слове. И передать его можно только при условии глубокого психологического контакта.

История психотерапии, педагогики, искусств убеждает нас в том, что методы практической психологии оказываются эффективными лишь тогда, когда они развертываются в диалог, когда строятся на сознательном соучастии пациента, артиста, зрителя или ребенка. “Не существует воспитания без участия в нем самого воспитуемого”,— писал всемирно известный педагог Януш Корчак. Думается, что и в спорте психологическая работа не станет по-настоящему продуктивной, если она будет проводиться психологом или тренером не со спортсменом, а над спортсменом. На наш взгляд, полноценная психологическая подготовка в спорте может быть организована лишь в том случае, если спортсмен сам захочет работать над собой, почувствует необходимость какой-то внутренней перестройки.

Одно из интереснейших явлений, открытых в психологии, состоит в том, что осознание возникает при затруднении. Это так называемый феномен Клапареда: автоматизированные процессы осознаются только тогда, когда нарушается их привычное течение. Ежедневно каждый из нас застегивает по несколько десятков пуговиц. Пока наши пальцы проделывают привычное движение, мысль может быть поглощена содержанием прочитанной книги. Осознание этой простой операции может быть вызвано только неожиданным затруднением: слишком узкой петлей, необычно скользкой пуговицей, больным пальцем. Нечто подобное происходит и со спортсменом. Пока все идет гладко, пока он справляется со своими задачами, не возникает необходимости думать и переживать по поводу происходящего. Например, тренеру может казаться, что у его ученика на соревнованиях появилась излишняя суетливость. Но до тех пор, пока спортсмен не прозевает старт, не забьет гол в свои ворота, до тех пор, пока он не столкнется с реальными трудностями, суетливость не станет для него психологической проблемой. До подобного критического момента любые психологические затруднения будут казаться спортсмену чем-то чуждым, посторонним, не принадлежащим ему самому.

Перед тренером стоит задача сделать своих воспитанников психологически

надежными, способными не дрогнуть на ответственных соревнованиях, выдержать бремя возможной славы. Но ставит ли перед собой такую задачу спортсмен? Если его спросить об этом, то он наверняка согласится с тем, что ему действительно нужно быть стойким и волевым. К сожалению, часто это означает лишь то, что он с удовольствием проглотил бы “пилюли железной воли”, чтобы тут же стать мужественным. В лучшем случае он готов ежедневно в поте лица трудиться над созданием своего спортивного характера. Но для реального развития этого мало. Совершенно необходимо пройти через серию болезненных осознаний себя, своего характера.

Выработать смелость намного легче, чем понять, что ты трус. Но реальные сдвиги в характере возможны только после такого осознания. Поэтому серьезная психологическая подготовка спортсмена должна начинаться с тяжелого испытания. Спортсмен должен быть поставлен в такие условия— то ли серией поражений, то ли чем-то еще,— в которых он будет вынужден осознать необходимость работы над собой.

### **Психотехнические игры: творчество, общение, самопознание**

В кульминационный момент соревнований, когда накал борьбы достигает наивысшей точки, спортсмены переступают какую-то грань, и обычный спокойный мир тренировочного зала остается по ту сторону. Все как бы смещается в новую, иную реальность, и становятся возможными любые сюрпризы. Здесь свободная игра творческих сил выносит человека за границы шаблонов и схем. Она возводит победителей на пьедестал, дает им радостные, ни с чем не сравнимые переживания. Она раздвигает границы возможного в спорте...

Умение выступать на соревнованиях— это умение импровизировать. Во многих случаях победить— значит отбросить все заранее рассчитанные варианты и выйти один на один с неизвестностью. В незнакомой обстановке действовать мгновенно, по наитию. Творить новое. Невозможно обучиться этому в том смысле, в каком мы учимся писать, читать или держать ложку. Результат всякого обучения— это твердое знание, четкий навык. Это всегда нечто определенное и конечное. Но вот требуется обратное: умение работать с неопределенностью, ориентироваться в бесконечном. Как же быть? Импровизации учиться не надо. Понаблюдайте за игрой трехлетних, ничего еще толком не умеющих детей, и это сразу станет очевидным. Для того чтобы обрести власть над неопределенностью, необходимо освободить себя от... благоприобретенных ограничений.

Что мешает неопытному спортсмену на соревнованиях? Страх перед новым. Скованность своим прежним опытом и неспособность действовать “здесь и теперь”. Боязнь отступить от шаблона, сойти с накатанной колеи. Культ муштры и заблаговременного расчета, процветающий на тренировках, рождает страх перед неизвестностью и недоверие к себе. Спортсмен именно потому так часто бывает не готов к соревнованиям, что на тренировках тренер требует от него тщательного выполнения технических и тактических элементов, а на соревнованиях ставит задачу победить, хотя “искусству побеждать” на тренировках уделялось минимальное внимание.

Досадная неожиданность расстраивает планы спортсмена. Он растерян, разочарован. “Все пропало!”— говорит он себе и сам отворачивается от своей удачи. Быть может, немало утечет “золота”, прежде чем к спортсмену придет смелость поступком обогнать мысль и действовать за пределами предусмотренного. Немало сил уйдет впустую, прежде чем по крупницам, от соревнования к соревнованию, собранный опыт спортивной борьбы выкристаллизуется в свойство, отличающее характер зрелого мастера,— открытость новому.

Этот опыт нельзя приобрести на тренировках, если тренироваться по старинке. А если тренироваться по-новому? Думается, что позитивный смысл психологической подготовки спортсмена как раз и состоит в пробуждении сил и способностей, которые могут вести его в непредсказуемой стрессовой ситуации соревнования. Решению именно этой задачи послужат игры и упражнения, описанные в главах 3—6.

В чем-то почти каждая из психотехнических игр— миниатюрная модель соревнования. Невозможно подготовиться, нельзя заранее научиться. Нет единственно правильного решения— всегда нужно искать свое собственное, и каждый раз— заново. Участие в этих играх дает спортсмену бесценный опыт раскрепощения и спонтанности, приобщает его к искусству “отвечать без подготовки”, позволяет пережить радость творческого усилия, восторг неожиданных поворотов, счастье быть постоянно застигнутым врасплох.

Творческое содержание психотехнических игр сочетается с коллективной формой их проведения, и в руках опытного тренера или психолога эти игры могут стать действенным средством сплочения спортивной команды. Упражнения построены так, что для их успешного выполнения требуется скоординированная работа всего коллектива. Совместно решая конкретную задачу, участники психотехнической игры постоянно стремятся к взаимопониманию и согласованию действий. Нащупав принципы объединения усилий, они начинают что-то создавать, придумывать. Живое и полноценное участие в коллективном творчестве всегда связано с радостными переживаниями. Оно сближает и раскрепощает, дает психологический комфорт и свободу в общении. Захваченные игрой, члены психотехнической группы полнее раскрывают себя и больше узнают друг о друге. Более глубоким становится взаимное доверие. Более живым— взаимный интерес.

Кроме того, участие в играх обогащает общую психологическую культуру членов группы, позволяет им развить некоторые ценные для спортсменов качества и способности. Система включенных в книгу упражнений нацелена на осознание скрытых психических феноменов и укрощение “непроизвольных” проявлений человеческой психики. Все это необходимо спортсмену для того, чтобы лучше ориентироваться в своих собственных возможностях и лучше управлять ими. Более чутко улавливать те незримые изгибы и повороты внутренних течений своего “я”, от которых зависит уровень спортивной формы. Не теряться в экстремальных ситуациях и полнее впитывать бесценный опыт крупных соревнований.

Не менее важно и то, что, внося в отношения к другим и к самому себе дух исследования, психотехнические игры стимулируют творческий поиск скрытых в человеке резервов и освоения новых способов “проживания” соревнований и тренировок.

## **Духовный мир спорта**

Давайте сравним статью театрального критика, разбирающего премьеру спектакля, и репортаж спортивного комментатора о футбольном матче. Критик мастерски анатомирует психологию драматического героя и психологию его исполнителя. Он придает отчетливые формы интимнейшим переживаниям человека на сцене. Улавливает тончайшие движения его души. Комментатор же жонглирует скромным набором выражений, описывающих перемещения игроков на поле: “Иванов прорывается по левому краю... Сидоров отдает мяч вратарю”. Конечно же, он хочет сказать больше. Бурная игра страстей сквозит в его голосе, в напряженных паузах и взрывах междометий. Хочется сказать больше— и нечего.

“Психология искусства” обладает сказочным богатством понятий и символов для самовыражения, в то время как безъязыкость спорта относительно всего, что



касается внутренней жизни людей, поистине удивительна. У спортсмена нет слов для выражения жизненной драмы, пережитой им в предстартовые секунды, на финишной прямой, на высшей ступени олимпийского пьедестала. “Мандражировал”, “выложился”, “плакать хотелось от счастья”— вот и все, что он мог бы об этом сказать. И у тренера нет слов для того, чтобы развернуть свой уникальный опыт, передать молодому спортсмену то, что сам накопил за долгие годы соревнований и тренировок. Он говорит о технике, физической подготовке, просчетах в тактике. Он может описать внешнюю сторону того, что делает спортсмен. Но ведь на соревнованиях человек не просто демонстрирует свою силу или воспроизводит какую-то “технику”— он борется. Что он при этом переживает? Что движет им? В чем смысл его борьбы? А может быть, здесь-то и спрятана истинная пружина происходящего на соревнованиях? Может быть, это-то и составляет соль спортивного мастерства? Но для того чтобы описать внутренний мир спортсмена, необходим особый язык, который проникал бы в самую суть неповторимых, глубоко личных переживаний человека, улавливал бы тончайшие оттенки чувств, настроений, состояний сознания. Такого языка не существует, и о психологической, духовной стороне спорта мы не знаем практически ничего.

Неудивительно, что стороннему наблюдателю спорт кажется чем-то грубым и примитивным. Над концертным залом витает атмосфера утонченного благоговения — на трибунах переполненного стадиона царит грубый дух спортивного азарта. Много ли найдется людей, воспринимающих спорт как утверждение безграничной власти человека над своей собственной природой, как самовыражение и творчество, как диалог жизненных философий! “Сила есть— ума не надо”, — отзывается молодой интеллеktуал о своем приятеле-спортсмене. Духовная сторона спорта попросту просеивается сквозь сознание людей из-за отсутствия необходимых для ее выражения символов, образов, понятий.

Из-за неразвитости “внутренней спортивной культуры” начинающему спортсмену нелегко бывает сориентироваться в своем отношении к спорту, осмыслить свою жизненную позицию в спортивном мире. Сколько людей вовлекается в спорт силой случайных интересов! Двенадцатилетний мальчишка записывается в секцию бокса в надежде отлупить когда-нибудь своего обидчика из соседнего двора. А его одноклассница ходит на тренировки в бассейн, чтобы на водной дорожке наверстать упущенное в учебе. Многими из тех, кто связал свою судьбу со спортом, движет жажда самоутверждения: доказать себе, другим! Любой ценой доказать! Нередко человек становится фанатиком победы. И весь смысл своей жизни в спорте видит только в своих личных достижениях. Резко сужается круг его интересов. Он идет вперед, будто загипнотизированный, — сжав зубы, не глядя по сторонам. Затевающий со спортом эту жестокую игру всегда остается в проигрыше. Неудачи на соревнованиях оборачиваются болезненным потрясением, надолго лишают душевного равновесия, опоры в жизни. Тому, кто не знал их в своем восхождении к вершинам спортивной славы, тяжелее вдвойне. Закат спортивной карьеры становится закатом жизни, утратой ее ценности и смысла.

Спортивная жизнь может и должна стать более гармоничной, осмысленной. Организация специальной психотехнической работы со спортсменом— это качественно новый аспект тренировки. В центре внимания тренера и спортсмена оказывается именно внутренняя, духовная сторона спорта. Впервые субъективные, глубоко внутренние феномены спортивной жизни, о которых иной спортсмен и говорить-то стесняется, становятся предметом серьезного обсуждения и, более того, — предметом специальной работы.

Пожалуй, самое значительное, что может произойти в результате союза психотехники и спорта, — это создание выразительных средств (языковых или образных), которые позволили бы раскрыть внутренние богатства спорта, сделать их

“весомыми и зримыми”, — иными словами, формирование духовной культуры спорта, его духовных традиций, без которых живой поток “внутреннего опыта” не может быть передан сходящими с арены мастерами новым поколениям спортсменов и без которых трудно увидеть в спорте нечто большее, чем просто “опиум для болельщиков”.

С развитием внутренней, духовной культуры спорта по-новому развернется этот яркий, пронизанный драматизмом мир, раскрывающий величие человеческого тела и человеческого духа.

## 2. КАК ОРГАНИЗОВАТЬ И ПРОВЕСТИ ЗАНЯТИЯ

### “За” и “против”

В последующих главах приведены описания упражнений и даны подробные комментарии к ним, а также методические рекомендации по построению всего курса психотехники.

Стоит ли проводить занятия? Общий ответ очевиден: да. Надеемся, что с ним согласитесь и вы, прочитав эту книгу. Тем не менее, для каждого конкретного случая необходимо трезво взвесить все “за” и “против”, прежде чем дать утвердительный ответ.

Работа с психотехническими упражнениями — хороший стимул включения неиспользованных психических резервов спортсмена. Она дает дополнительный толчок личностному развитию. Занятия облегчают обмен опытом, позволяют по-новому взглянуть на многие проблемы, помогают увидеть свою деятельность в более широком, культурном контексте. Наконец, психотехнические игры служат отличным средством восстановления сил, действенной формой реабилитации.

Но, с другой стороны, проведение психотехнических занятий требует затрат сил и времени. Речь идет не столько об астрономическом времени (оно, кстати, может быть и не очень большим), сколько о времени мысли и переживания. Игры требуют солидной подготовки тренера и даже некоторой переориентации его спортивной работы для согласования с идеями психотехники. В некоторых случаях занятия требуют и привлечения специалистов “со стороны”. И самое важное: введение психотехники в подготовку спортсмена неизбежно приводит к пересмотру завоеванных позиций и, как следствие, к нарушению линейной поступательности роста спортивных результатов.

Так или иначе плюсы и минусы занятий связаны друг с другом. Психотехника нацелена на развитие спортсмена и тренера. Но она не только выход из тупика и застоя. Развитие — это боль отказа от старых воззрений, отход от завоеваний прошлого, нарушенное спокойствие. Развитие — это не скорый успех, а риск и возможность отступлений.

Тренеру нужна смелость для того, чтобы отказаться от рутины тренировки и рискнуть ввести новый элемент в свою работу. Это особенно сложно потому, что сам по себе процесс подготовки представляет неограниченные возможности для совершенствования и экспериментирования, и зачастую непонятно, зачем осваивать новую сферу, в то время как еще не исчерпаны “классические” резервы.

Мы полностью согласны с тем, что идеально сбалансированная подготовка даже в ее традиционных вариантах может решать задачи психологического формирования спортсмена. Более того, гармонично построенная работа тренера не только средство повышения квалификации, но и воспитание человека, гражданина. Тренировка, как это ни парадоксально звучит, должна быть и техникой отдыха.

Но всегда ли удастся достичь столь высокого синтеза противоположных свойств в

тренировке? Ведь часто оказывается, что тупая методичность превращает живую работу в изнурительную нагрузку. И тогда возникает вопрос о средствах реабилитации, о времени, необходимом для естественного восстановления после всевозрастающих объемов нагрузки, о мероприятиях, воспитывающих боевой дух вопреки унылому однообразию условий. Если тренер согласен с этой критикой, то действительно назрела необходимость сознательно подойти к более широким задачам, чем регулярные тренировки, и рассмотреть психотехнические игры под этим углом зрения.

Время спортсмена очень дорого. Многочасовые ежедневные тренировки и частые переезды поглощают его почти полностью. Оставшиеся часы должны быть бережно распределены между отдыхом, личной жизнью и учебой. Поэтому нелишне будет напомнить: если вы решили проводить психотехнические занятия со спортсменами, организуйте и проводите их на предельно высоком уровне. Для этого каждый час упражнений с группой должен быть подготовлен двумя часами домашней работы.

### ***Краткое введение в психотехнические игры***

Развернутое обсуждение методических вопросов проведения занятий вынесено в главу 7. Однако прежде чем знакомить читателя с описаниями психотехнических игр, необходимо дать краткую характеристику некоторых сторон психотехнического курса в целом. Строго говоря, речь пойдет лишь об одном из возможных вариантов ведения группы (с точки зрения приведенной в главе 7 классификации его можно определить как скольжение от программного ведения к свободному в рамках интенсивного курса, ориентированного на тренинг и реабилитацию). Надеемся, что предварительное знакомство даже с этой частной стратегией поможет лучше ориентироваться в игровых техниках и более конкретно представлять себе работу в группе.

**Психологический контекст групповых занятий.** Ключевыми вопросами здесь являются мотивация членов группы, взаимоотношения ведущего с рядовыми участниками и специфика “психологического микроклимата”.

Занятия в психотехнической группе наиболее осмысленны и плодотворны в тех случаях, когда участники внутренне готовы к ним. Готовность может проявляться в симптомах недовольства, ощущении бессмысленности занятий спортом, стремлении вернуть утерянную некогда увлеченность. Это могут быть также ощущение запертого в себе избытка сил и потребность искать пути для их высвобождения или желание во что бы то ни стало переломить тормозящую спортивный рост привычку, черту характера. С другой стороны, ведущему необходимо найти адекватный способ включения будущих участников в занятия. В одном случае это может быть объективная информация, в другом— броский рекламный трюк, в третьем— разговор о чем-то глубоко личном. Важно, чтобы каждый смог ощутить возможную связь групповой работы со своими наболевшими вопросами. Группу можно считать готовой к психотехническим занятиям в той мере, в какой соблюдены оба указанных условия. В идеально подготовленной группе каждый участник воодушевлен реальным, жизненно оправданным желанием пойти в своем знакомстве с практической психологией несколько дальше книжного уровня.

Роль ведущего группу является в определенном смысле “саморазрушающейся”. В процессе занятий ведущий переходит от активного руководства (через постепенную передачу инициативы в руки участников) к вхождению “на равных” в спонтанно действующий творческий коллектив, который и является собственно психотехнической группой. Среднее звено этого перехода— критическая точка группового развития, успешное преодоление которой в значительной степени зависит от мастерства и педагогического такта ведущего. В межличностном плане от

ведущего требуются доброжелательное внимание, уважение и искренний интерес к мнениям и находкам участников; в методическом— тонко учитывающий степень эмоционального контакта, раскованности и взаимного доверия в группе переход от жестко регламентированных упражнений к все более неопределенным, дающим достаточный простор для проявления индивидуальных стилей и личностных особенностей. Главная опасность для ведущего— превратиться во всезнайку-учителя. Поэтому он не должен слишком всерьез принимать то положение, которое занимает в группе. Ему принадлежит власть организатора и знание психотехнических приемов. Но о том опыте, который еще предстоит получить, он не может знать больше, чем другие. Фактически ведущий ничего не сможет дать группе, если группа не нужна ему самому.

Непринужденная, доброжелательная атмосфера в группе— закономерный результат и вместе с тем первостепенное условие успешной работы. От степени психологического комфорта в группе и раскрепощенности участников непосредственно зависят их активность, глубина эмоциональной включенности в происходящее и готовность поделиться своим уникальным опытом. На определенных этапах группового развития у участников могут возникать особенное праздничное ощущение и даже некоторая одержимость духом игры и изобретательства. Чрезмерная экзальтация, однако, вредна ничуть не меньше, чем бездумное школярство. Признаком рабочего настроения группы можно считать выдвижение участниками реальных, жизненно значимых проблем.

**Состав группы.** Оптимальное количество участников — 6—10 человек. Как показывает опыт, именно в этом диапазоне эффекты групповых занятий могут проявляться особенно ярко. При дальнейшем увеличении группы происходит снижение личного вклада каждого из ее членов в совместную работу. Глубокий эмоциональный контакт между участниками становится труднодостижимым, а обсуждения слишком часто уводят в сторону. Постоянство состава участников также важное условие эффективности групповой работы. Участие в занятиях представителей обоего пола или прежде не знакомых друг с другом людей динамизирует их ход; натянутость в отношениях вне группы между знакомыми друг с другом участниками, напротив, оказывает тормозящее влияние.

**Условия пространства и времени.** Наиболее удобное место для проведения занятий (особенно на начальных этапах работы)— замкнутое пространство комнаты, кабинета или класса; хорошая звукоизоляция и занавески на окнах также весьма желательны. Помещение для занятий по возможности должно быть освобождено от всякой лишней мебели, необходимы лишь несколько мягких кресел и стульев, на которых могли бы разместиться участники. Хорошо, если удастся настелить на пол мягкое покрытие— палас или дорожки. Временные рамки психотехнических занятий могут значительно изменяться, однако нижний предел указать можно: общая длительность сеанса, если только это не закрепление и практика уже освоенных техник, не должна быть меньше 30 минут. Даже при работе с одним-единственным упражнением требуется время для предварительной настройки участников на проблему, а также для “разгона” и завершения последующей дискуссии.

Внимание! Прежде чем переходить к практическому использованию приведенных ниже упражнений, обязательно ознакомьтесь с предостережением, данным на стр. 134.

### 3. ВНИМАНИЕ И САМОКОНТРОЛЬ

Тренеры часто указывают на недостаток внимания у своих воспитанников. Порой

это выражается в забывчивости и неорганизованности на тренировках, в неспособности спортсмена сосредоточиться на данном ему задании. А иногда невнимательность дает знать о себе и на соревнованиях. Некоторые тренеры время от времени беседуют со спортсменами о том, как важно быть собранным и внимательным. Некоторые ограничиваются энергичными репликами: “Не зевай!”, “Куда смотришь?”. Лишь в редких случаях (например, при подготовке фехтовальщиков) значение внимания осознается настолько отчетливо, что в тренировку вводятся специальные упражнения. Но даже там, где такие упражнения используются, дело обычно ограничивается развитием узкоспециализированных навыков.

Мы считаем, что внимание спортсмена воспитывается и нуждается в систематической тренировке. Психотехнике внимания посвящена эта глава.

### **Упражнение 1. “Пальцы”**

Участникам группы следует удобно расположиться в креслах или на стульях, образуя круг. Переплести пальцы положенных на колени рук, оставив большие пальцы свободными. По команде “Начали!” медленно вращать большие пальцы один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга. Сосредоточить внимание на этом движении. По команде “Стоп!” прекратить упражнение. Длительность — 5—15 минут.

Упражнение позволяет проследить работу внимания “в чистом виде” благодаря бессмысленности верчения пальцев. Для многих задание оказывается трудным из-за того, что объект сосредоточения слишком необычен. Если участник быстро засыпает во время упражнения (ни в коем случае не мешайте ему и не позволяйте мешать другим!), то в будущем этот прием можно будет использовать для успокоения. Некоторые участники будут испытывать необычные ощущения: увеличение или отчужденность пальцев, кажущееся изменение направления их движения. Вероятно, они окажутся способными к самовнушению. Кто-то будет чувствовать сильное раздражение или беспокойство. Постарайтесь понять причину этих явлений. Практически она всегда находится за пределами занятий. Если участнику становится очень смешно и он не может нормально работать, позвольте ему смеяться сколько угодно: смех защищает от тревоги. При выполнении упражнения требуется одно, а происходит обычно другое. Нужно сосредоточиться на выполняемом движении, но в какой-то момент участник вдруг обнаруживает, что думает о чем-то постороннем. Или оказывается, что он забыл об инструкции; перестал следить за пальцами, взгляд прилип к яркой майке соседа или колыханию листвы за окном.

### **Психология внимания**

В тех случаях, когда предмет насильно захватывает внимание человека, не считаясь при этом с его планами и намерениями, психологи говорят о произвольном внимании. Произвольное внимание— это как бы антивнимание, внимание невнимательного и постоянно отвлекающегося человека. Обычно произвольным вниманием овладевают сильные или неожиданные раздражители: громкий звук, яркие краски, резкие запахи. Однако каждый из нас в большей или меньшей степени способен противостоять вторжению этих крикливых гостей в свой внутренний мир и удерживать внимание на чем-то одном, если этого требует поставленная задача. Внимание, ставшее послушным слугой своего хозяина,— это произвольное внимание.

Невнимательный человек лишен не внимания, а контроля над вниманием. Приведенные в этой главе психотехнические упражнения направлены в основном на

развитие произвольности, способности управлять вниманием. Однако, приступая к их использованию, тренер должен помнить, что иногда невнимательность— это не результат слабого развития соответствующей психической способности, а признак переутомления, высокой тревожности или низкой мотивации. В этом случае игры не будут лучшим способом исправления недостатка.

### **Упражнение 2. “Муха”**

Для этого упражнения требуются доска с расчерченным на ней девятиклеточным игровым полем 3 x 3 и небольшая присоска (или кусочек пластилина). Присоска выполняет здесь роль “дрессированной мухи”. Доска ставится вертикально, и ведущий разъясняет участникам, что перемещение “мухи” с одной клетки на другую происходит посредством подачи ей команд, которые она послушно выполняет. По одной из четырех возможных команд (“Вверх!”, “Вниз!”, “Вправо!” или “Влево!”) “муха” перемещается соответственно команде на соседнюю клетку. Исходное положение “мухи”— центральная клетка игрового поля. Команды подаются участниками по очереди. Играющие должны, неотступно следя за перемещениями “мухи”, не допустить ее выхода за пределы игрового поля. После всех этих разъяснений начинается сама игра. Она проводится на воображаемом поле, которое каждый из участников представляет перед собой. Если кто-то теряет нить игры или видит, что “муха” покинула поле, он дает команду “Стоп!” и, вернув “муху” на центральную клетку, начинает игру сначала.

“Муха” требует от играющих постоянной сосредоточенности: стоит кому-то из них хоть на мгновение отвлечься или подумать о чем-нибудь постороннем, и он тут же потеряет нить игры и вынужден будет ее остановить.

Обычно игра проходит оживленно, возбуждает интерес и стимулирует участников к дальнейшей работе. Некоторые спортсмены склонны к переоценке своей внимательности. Психотехническое упражнение “Муха” может быть особенно полезно тренеру в том случае, когда требуется развеять эту иллюзию.

В группах, не имеющих достаточного опыта работы с вниманием, длительное наблюдение за перемещающейся “мухой” приводит обычно к напряжению и усталости. Участники все чаще начинают соскальзывать с предмета своего сосредоточения, сбиваться и в конце концов прерывают игру. Поэтому ведущий должен следить за состоянием игроков и заканчивать упражнение до того, как в группе начнет нарастать раздражение и падать интерес. Работа “на измор” оправдана лишь в тех случаях, когда участники группы ставят перед собой специальную задачу: проверить и потренировать устойчивость своего внимания, то есть способность к длительной концентрации на предмете.

Важной характеристикой внимания является его объем— широта той области, на которую оно может быть одновременно распространено. Когда, разглядывая свой парадный костюм, вы вдруг замечаете проеденную молью дырку, область внимания мгновенно суживается до размеров обнаруженного дефекта. Это происходит как бы само собой. Но мы можем и произвольно регулировать широту зоны своего внимания.

### **Упражнение 3. “Фокусировка”**

Участвующие в этом упражнении удобно располагаются в креслах. Глаза открыты или закрыты. По команде ведущего “Тело!” участники сосредоточивают внимание на своем теле, по команде “Рука!”— на правой руке. Затем идет последовательное сосредоточение на кисти правой руки— по команде “Кисть!”, на указательном пальце правой руки— по команде “Палец!” и, наконец, на кончике пальца— по команде “Кончик пальца!”. Команды подаются с интервалом 10—120 секунд.

Если после окончания игры само собой не завязывается обсуждение, ведущему следует расспросить участников о том, справился ли каждый из них с заданием, как им это удалось и с какими трудностями они столкнулись. Игра будет полезной участникам в их работе над укрощением внимания, над развитием способности оперативно регулировать его объем. Кроме того, “фокусировка” позволяет освоить навыки концентрации на различных частях тела, являющиеся базовыми при овладении техниками саморегуляции (см. главу 4).

Читая эту строку, вы не замечаете слов, лежащих строкой ниже, хотя они и находятся в поле вашего зрения. Но вот вы дошли до следующей строки, и она сразу же попала в фокус вашего внимания. А вот строку, лежащую выше той, на которой вы сейчас находитесь, вы уже не видите. В данном случае мы имеем дело с переключением внимания, необходимым нам для того, чтобы продолжать чтение. Легкость переключения у разных людей различна. Переключаемость определяется в психологии как гибкость в управлении вниманием, способность быстро менять объект концентрации.

#### **Упражнение 4. “Селектор”**

Выбирается один из участников игры— “приемник”. Остальная группа— “передатчики”— занята тем, что каждый считает вслух от разных чисел и в разных направлениях. “Приемник” держит в руке жезл и молча слушает. Он должен поочередно настроиться на каждый “передатчик”. Если ему слишком сложно услышать тот или иной “передатчик”, он может повелительным жестом заставить его говорить громче. Если же ему слишком легко, он может убавить звук. После того как “приемник” достаточно поработает, он передает жезл своему соседу, а сам становится “передатчиком”. В ходе игры жезл совершает полный круг.

Упражнения 1—4 позволяют участникам на практике ознакомиться с основными характеристиками своего собственного внимания. В ходе занятий ведущему важно не только оценить эффективность работы участников, но и понять, каким образом им удалось решить поставленную задачу. Во время обсуждений становится ясно, что многие нашли свою собственную технику сосредоточения или переключения внимания. При повторном исполнении упражнений следует поощрять обмен техниками.

#### **Сон наяву**

Чем бы мы ни занимались, мы постоянно отвлекаемся. Читая книгу, мы задумываемся о чем-то своем и пропускаем абзац; беседуя с человеком, мы теряем нить его мысли; выходя из комнаты, забываем выключить свет. Обычно наши отвлечения не приводят ни к каким серьезным неприятностям: абзац можно перечитать, приятеля переспросить, а лампочку выключить через час.

Мы привыкли относиться к своей рассеянности и невнимательности снисходительно. Но для человека, пришедшего в спорт, эта привычка превращается в серьезное препятствие: стоит лишь на миг расслабиться, выпустить из рук нить контроля— и вот!.. Пистолет выстреливает сам по себе и в самое неподходящее для этого время. Волейболист провожает глазами упущенный мяч. А получивший укол фехтовальщик не сразу и понимает, что же все-таки произошло. Прежде чем приступить к отработке навыков борьбы с отвлечениями внимания, необходимо развить способность к их наблюдению. Сначала нужно замечать отвлечения, а потом избавляться от них. Упражнения этого раздела, специально посвященные “психологии невнимательности”, позволят спортсмену проникнуть во внутреннюю механику отклонений внимания.

## Упражнение 5. “Хромая обезьяна”

Участники располагаются удобно в достаточно тихой комнате. Ведущий, овладевая их вниманием, говорит приблизительно следующее: “Сейчас я попрошу вас выполнить одно психотехническое упражнение. Задание, которое я вам дам, необходимо будет выполнять от моей команды “Начали!” до команды “Стоп!”. Если вы по какой-либо причине нарушите мою инструкцию, подайте сигнал— хлопните в ладоши. (Ведущий хлопает в ладоши.) Итак, если вы отвлеклись, обязательно хлопните и продолжайте работать. Все понятно? Закройте глаза... Внимание, даю задание: не думать о хромой обезьяне. Начали! (Проходит 30—120 секунд под “жидкие аплодисменты”.) Стоп!”

Это упражнение наибольший интерес вызывает при первом исполнении. Многим кажется удивительным то, что невозможно по заказу не думать о том, о чем не вспоминал несколько лет. До сих пор нам не встретился ни один человек, который бы ни разу не отвлекся с первой попытки. По преданию, Ходжа Насреддин пообещал вылечить кривого, хромого и горбатого богача, если тому удастся выполнить это упражнение. Излечение, естественно, не удалось из-за того, что пациент оказался неспособным контролировать свои мысли. Часто люди считают, что обладают полной или достаточной властью над своими мыслями, и эта идея мешает им серьезно заниматься практикой психотехнических упражнений. Этот небольшой опыт помогает рассеять иллюзию.

Упражнение обычно проходит весело и вызывает смех и эмоциональную разрядку. Поэтому его можно использовать для снятия напряжения. Первый хлопок обычно вызывает серию ответных отвлечений, и это простейшее взаимодействие иногда дает чувство общности и помогает легче перенести удар по самолюбию, который может нанести первый промах. Если ведущий желает перевести упражнение в русло индивидуальной работы и фиксацию отвлечений сделать делом совести каждого, то он может предложить участникам вместо хлопка беззвучно поднимать руку.

Опыт показывает, что могут быть найдены разные эффективные способы выполнения этого задания. Наиболее часто участники приходят к тому, что не думать о чем-то невозможно, а лучше сосредоточиться на чем-то другом. Кто-то представляет, что он ведет автомобиль по улице с интенсивным движением; другой прокручивает в уме популярную песню; третий следит за своим дыханием; четвертый напряженно считает, вычитая из тысячи по семи. Но существуют и другие способы. Для кого-то легче всего окажется ни о чем не думать или, предельно сосредоточившись на пресловутой обезьяне, перестать понимать, что это такое. Каждый участник отыщет свой собственный прием, во время обсуждения произойдет обмен техниками, а ведущий должен постараться понять каждого и проявить уважение ко всем находкам и открытиям, не стремясь выявить лучшего или привести все к общему знаменателю.

Если упражнение проводится систематически, то следует время от времени заменять хромую обезьяну другим объектом недумания: комнатой, в которой проходит сеанс; предстоящими соревнованиями; чемпионом в вашем виде или самим участником игры. Тренер может использовать это упражнение для привлечения внимания к какому-то элементу техники, для которого обычные повторения “обрати внимание на...” стали бесполезны. В качестве усложненного варианта этого упражнения можно предложить не думать обо всем (приблизительно то же, что ни о чем не думать). Тот, кто им овладеет, может использовать его как быстродействующее снотворное: одной минуты достаточно, чтобы послышалось мирное сопение.

Спортсмен знает, как важна на соревнованиях бдительность, и все же



превратности спорта то и дело застают его врасплох. Беда не только в том, что кто-то или что-то отвлекает внимание спортсмена: мощный источник помех находится... внутри него самого. Это постоянные наплывы мыслей, образов, воспоминаний. Это знакомые каждому непрошенные гости, являющиеся в самый неподходящий момент.

“Ну и грязища же на стадионе! Благо мяч на чужой половине. А до конца тайма... Сколько времени-то? Ах да, вчера в раздевалке часы забыл. Надо спросить у дяди Васи... Вечно-то я все теряю. Вот и на той неделе где-то перчатки оставил... Надо бы новые купить. В четверг как раз можно в “Спортовары” зайти. По пути к Галине... Так что же ей подарить-то?.. Любит фантастику... Да! Сергею книжку вернуть надо— уж третий месяц ее держу. Хотя он же сейчас в командировке. В Ташкент махнул... А как хорошо летом на сборах было! По мне бы пусть хоть круглый год лето... И как это может людям осень нравиться? “Унылая пора, очей очаро...” Ой! Что это?!”— Фигура нападающего выросла словно из-под земли— нога занесена для удара. И никак не вытянуть этот проклятый мяч. Пропущен гол. Отравлено настроение. Шансов на победу команды осталось немного.

Отдаваясь течению беспорядочно возникающих мыслей и желаний, теряясь в хаосе образов и идей, человек отвлекается от поставленных задач и как бы спит наяву. В самом деле, бесконтрольная игра ума и воображения, затягивающая нас помимо нашей воли, имеет много общего со сновидениями. И чем глубже погружаемся мы в этот “сон”, тем более рассеянными становимся, тем больше промахов допускаем в том деле, которым заняты в данный момент.

Для того чтобы “проснуться”, необходимо взять под контроль случайные колебания умственной деятельности. Ничего невозможного в этом нет. Даже во сне человек в большей или меньшей степени способен к самоконтролю. Ухитряются же некоторые просыпаться без будильника в точно намеченное время! Тем, кто хочет развить в себе навыки самоконтроля, полезно знать, что “случайные” блуждания нашего ума не так уж случайны. Беспорядочные, казалось бы, мысли и образы, мелькающие на сцене рассеянного сознания, следуют друг за другом в строгом соответствии со своей особой логикой. Психологи называют ее логикой ассоциативных связей.

**Проделаем такой эксперимент.** Приготовьте заранее несколько слов. Например, “стол”, “ложка”, “газета”, “билет”. Затем предложите кому-нибудь из своих знакомых ответить первым пришедшим в голову словом на то слово, которое произнесете вы. Только пусть отвечает быстро, не раздумывая. Проведя такой опыт с одним, двумя, четырьмя людьми, вы обнаружите интересную закономерность: почти все они на слово “стол” ответят словом “стул”, на слово “ложка”— словом “вилка”, за “газетой” последует “журнал”, а за “билетом”— “кинотеатр” или “автобус”. Причины совпадения в том, что эти пары слов сцеплены между собой ассоциативными связями: почти всегда мы видим стул подле стола, вилку— рядом с ложкой, журналы вместе с газетами вынимаем каждое утро из почтового ящика, а билет готовим при входе в кинотеатр. Другой принцип образования ассоциативных связей— это ассоциации по сходству: пролетевший перед глазами баскетбольный мяч может отозваться в сознании эхом прыгающих апельсинов, а невнятный звук или запах извлечет из памяти кусочек далекого детства. Реже встречаются контрастные ассоциации: черное—белое, горькое—сладкое.

Однажды поймав себя на праздной игре воображения, попытайтесь вспомнить, о чем вы думали в последние несколько минут, и вы вытащите целую гирлянду ассоциативно связанных образов и размышлений. Закону ассоциаций подчиняются не только стихийные умственные процессы. Как протекает застольная беседа? О чем говорят не видевшие друг друга много лет однокашники? Что уводит собеседников от первоначально обсуждаемой темы и каким образом одна случайная реплика дает новое направление разговору? Присмотревшись, мы видим все тот же

поток ассоциаций, только вывернутый вовне.

### **Упражнение 6. “Заблудившийся рассказчик”**

Участники рассказываются в круг. Ведущий назначает тему разговора. Один из участников начинает развивать ее, а затем, следуя за случайными ассоциациями, вводит разговор в сторону. Он перескакивает с одной темы на другую, затем на третью, стремится как можно больше “запутать” свое повествование. Затем говорящий жестом передает слово другому участнику. Слово может быть передано любому, поэтому за ходом игры следят все. Тот, на кого пал выбор, должен “распутать” разговор, то есть кратко пройти по всем ассоциативным переключениям своего предшественника в обратном порядке— от конца к началу. Он возвращается к исходной, предложенной ведущим, теме. Затем сам “запутывает” разговор, передает слово кому-то другому, и так далее.

Обычно после непродолжительного пробуксовывания игра набирает темп и проходит оживленно, весело. Однако за развлекательностью упражнения участники не должны упускать главное: работу над своим вниманием. После того как будут усвоены все тонкости игры и налажены все необходимые взаимодействия между участниками, длину ассоциативных рядов при “запутывании” следует постоянно наращивать. Чем длиннее ряд, тем более напряженной работы памяти и внимания требует он от следящих за рассказом, тем эффективнее психическая тренировка.

Для того чтобы суметь в нужный момент повернуть вспять поток ассоциаций запутывающего, остальным участникам иногда бывает необходимо удерживать в уме всю траекторию поворотов его мысли не в их последовательности, а одновременно. Это может быть достигнуто разными способами. Одни научатся воспринимать рассказ через призму образов и “сплющивать” затем его последовательное развитие в одной наглядной картинке, другие прибегнут к схемам, третьи придумают что-нибудь еще. В любом случае для успешной работы в режиме “распутывания” трудно миновать такой важный момент самонаблюдения, как умение выйти из потока образов и мыслей и взглянуть на него “со стороны”.

Психотехническая игра “Заблудившийся рассказчик” является одним из способов выработки внутреннего контроля. В ходе тренировок функции отслеживания ассоциативной цепочки и удержания в памяти всех ее звеньев разом становится все более естественной и привычной. Регулярно практикующий эту игру обнаружит, что и за пределами психотехнических занятий он легко может каким-то образом настраивать себя, включать контроль и цепко удерживать в уме нить разговора, последовательность событий или ход собственных размышлений. В сознании ученика формируется как бы внутренний наблюдатель, способный бдительно следить за течением его мыслей или действий и мгновенно обнаруживать все отклонения от намеченного пути, все отвращения и ассоциативные перескоки.

Развитие внутреннего контроля хорошо прослеживается и на уровне внешнего поведения: спортсмен становится более аккуратным и собранным на тренировках, меньше отвлекается, внимательнее следит за правильностью выполнения движений и дольше помнит указания тренера.

Практика “запутывания” также очень полезна для играющих, так как она помогает им овладеть искусством импровизации.

Игра “Заблудившийся рассказчик” затрагивает не только внимание, но и межличностные отношения членов психотехнической группы. Запутывающий должен непрерывно говорить, и при этом он все время трансформирует тему своего повествования. Утратив привычный логический каркас, мысль участника свободно перемещается во всех направлениях и часто выносит образы из самых глубин его внутреннего мира. Вместе с тем темп игры обычно не оставляет времени для того,

чтобы отбирать и просеивать приходящие в голову ассоциации: запутывающий либо доверчиво идет за ними, либо начинает спотыкаться и заметно выбивается из общего ритма. Редкий участник позволит своим мыслям “звучать” до тех пор, пока не почувствует себя в доверительной атмосфере психологического комфорта и безопасности. Последнее обстоятельство превращает упражнение “Заблудившийся рассказчик” в своеобразное психодиагностическое средство. Этим средством может воспользоваться тренер или спортивный психолог, которому приходится в своей работе учитывать личностные особенности спортсменов и искать пути улучшения психологического климата в команде.

Если у кого-либо из участников не идет “запутывание” или ассоциативные цепочки получаются слишком короткими, над этим стоит задуматься. Обычно затруднения такого рода— симптом психологической зажатости, причины которой могут корениться, например, в напряженных отношениях с кем-либо из товарищей по игре. Обида, зависть, след недавней ссоры?.. А может быть, просто излишняя застенчивость? В игровых видах спорта упражнение может быть использовано в качестве своеобразного барометра, чутко реагирующего на изменения в психологическом климате команды. С помощью таких игр назревающий между спортсменами конфликт может быть выявлен задолго до того, как станет острым и разрушительным.

Игра “Заблудившийся рассказчик” обладает еще одним интересным свойством. Следуя за течением случайных мыслей, запутывающий совершает путешествие по закоулкам собственной памяти. Довольно скоро он набредает на самые свои острые и волнующие проблемы. Обычно вблизи таких “горячих точек” гладкое течение ассоциаций нарушается. Появляются паузы и заминки в рассказе, меняются интонации и темп речи. Даже если говорящий пытается намеренно увести повествование в сторону, он вновь и вновь, будто намагниченный, возвращается к “опасным местам”. Если у тренера возникает необходимость заглянуть во внутренний мир своего ученика, а откровенный разговор с ним по каким-то причинам невозможен, тренер может воспользоваться этой игрой как “психическим рентгеном”.

Упражнения 5 и 6 побуждают к “взгляду со стороны” на свои мыслительные процессы. Перед соревнованиями спортсмен может попасть в своеобразную психологическую ловушку. Он начинает напряженно думать о предстоящем состязании. Эта мысль мешает ему отдохнуть и собраться, поэтому он старается отвлечься или подавить ее. А это приводит к противоположному результату, и мысль об ответственности все назойливее приходит на ум, становится навязчивой. Согласиться с тем, что психика вышла из-под контроля, крайне трудно и неприятно. И спортсмен, вместо того чтобы признать свое поражение в борьбе с тревожной мыслью и сделать тем самым первый шаг к победе над ней, отдает все силы подспудной и бесполезной внутренней возне, перегорая перед стартом. Если же ему удастся осознать этот механизм в предложенных играх и найти выход, решение этого парадокса, то... Впрочем, не будем спешить.

### ***Цена отвлечения***

На тренировках недостаток внимания можно компенсировать увеличением числа повторений. Но на соревнованиях невнимательность исправить невозможно.

Спринтер замешкался на старте на одну сотую долю секунды... Стрелок замечтался перед последним выстрелом... Шахматист просмотрел единственный вариант хода... Если на областных соревнованиях все может обойтись нервным покусыванием губ, то на олимпиаде подобная ошибка сразу выводит из числа претендентов на медаль. Ответственные соревнования не прощают отвлечений. Поэтому одна из задач психотехнической подготовки— воспитание способности

поддерживать сосредоточение достаточной интенсивности нужное время.

### **Упражнение 7. “Палач”**

Группа разбивается на пары. Первый в паре— “внимательный”— сосредоточивается на каком-либо объекте и в случае отвлечения своего внимания сигнализирует об этом поднятием руки. Второй в паре— “палач”— сидит позади “внимательного” и по сигналу об отвлечении наказывает его ударом ладони по плечу или бедру. До начала упражнения необходимо подобрать силу “наказания”. Для этого “палач” наносит удары разной силы, а “внимательный” выбирает наиболее подходящий. Сила удара подбирается так, чтобы быть достаточной для стимуляции сосредоточения, но не слишком большой, чтобы не нарушить внутреннюю работу. После того как каждая пара убедится в безотказной работе системы “отвлечение—наказание”, группа приступает к тренировкам. Инструктор называет объект сосредоточения, дает сигнал “Начали!” и через некоторое время (1—10 минут)— “Стоп!”.

На первый взгляд игра может показаться бессмысленной и жестокой. Но на самом деле использовать “наказание” для тренировки внимания— это намного гуманнее, чем предоставить ученику возможность совершить ошибку из-за невнимательности и удариться об воду, прыгая с 10-метровой вышки (упасть с брусьев, получить нокаут, прострелить ногу, упасть с коня, дисквалифицироваться за незаконный прием...). Жестокость упражнения “Палач” во многом компенсируется мягким, развлекательным характером других психотехнических игр. Однако это упражнение полезно для того, чтобы ясно осознать всю серьезность психологической подготовки.

В ходе обсуждения почти всегда найдется участник, который будет утверждать, что ему помогают сосредоточиться не только удары его “палача”, но и звуки хлопков в соседних парах. Расспросите его поподробнее. Возможно, он нашел способ превращения звука хлопков, обычно воспринимаемых как помехи, в энергию своей концентрации.

Эту интересную находку полезно обсудить всей группой: каким образом враг внимания “номер один” становится его союзником? Наш опыт показывает, что помимо борьбы с помехами через отстройку от них (см. упражнение “Селектор”) или посредством “надзора” за отвлечениями (см. упражнение “Заблудившийся рассказчик”) существует принципиально иной путь. Он основан на вплетении помех в ткань самого объекта концентрации.

В работе этого механизма нет ничего необычного: каждый из нас умеет это делать в сновидении. Учеными давно установлено, что одна из функций видимых во сне картин— это охрана сонного состояния. Воображение спящего работает как изобретательный сторож: он нейтрализует всякий шум (ведь он грозит прервать сон!) тем, что ловко вплетает его в сюжет сновидных событий. Это обеспечивает непрерывную сосредоточенность на сновидении. Допустим, кому-то снится, что он, увлекшись одной идеей, написал пьесу. Пьеса ставится в театре, прошел первый акт. Восторг зрителей, бурные аплодисменты. Очень сильно и долго аплодируют... Спящему здесь удалось продолжить сон. А при пробуждении он узнает, что все утро под окном тарахтел компрессор. Часть психики, отвечающая за сохранность сна, артистически использовала сюжет, чтобы не прерывать сновидения.

Эта тактика борьбы с помехами полезна не только во сне. Она с успехом применяется многими участниками психотехнических игр, причем довольно часто они открывают ее самостоятельно. Интересно отметить, что в зависимости от придаваемого этой работе значения разные участники будут подбирать разную силу наказания. Обычно более серьезные спортсмены назначают себе суровый удар, а ленивые предпочитают приятное поглаживание. Конечно, наиболее ретивых следует

предостеречь от увечий. Но, вообще говоря, для многих оказывается более важным эмоциональное значение наказания, а не физическая боль.

Объект сосредоточения выбирает инструктор (ведущий). Тот, кто видит пользу в идеомоторной тренировке, может использовать это упражнение для мысленной отработки какого-то технического элемента или действия. Но при этом не следует злоупотреблять: объекты концентрации должны быть разнообразными и привлекательными, чтобы не вызвать пресыщения. Можно предложить следующий ряд объектов возрастающей сложности: картины или фотографии, воображаемые путешествия по знакомой местности, тиканье часов, представление простого предмета (коробок спичек, авторучка), кончик носа. По мере совершенствования способности к концентрации следует увеличивать и длительность тренировок.

Часто возникает вопрос о том, что считать отвлечением: появление посторонней мысли на периферии сознания, перемещение ее в фокус внимания, полное переключение на другую работу, забывание инструкции? В этом вопросе, вероятно, можно придерживаться разумной тактики повышения требовательности с ростом способности к концентрации. При этом следует стремиться к тому, чтобы выдвигаемые требования находились в “зоне ближайшего развития”— стимулировали прогресс и не вызывали отчаяния.

Упражнение “Палач” не следует использовать как демонстрационный опыт. Оно предназначено для регулярной практики. Помимо того что инструктор постепенно усложняет задания, возрастает их длительность и строгость внутренней оценки “внимательного”, происходит еще один очень важный процесс: вырабатывается внутренний контроль. Четко ограниченное время работы (от “Начали!” до “Стоп!”) и жесткая дисциплина, навязываемая “палачом”, постепенно становятся естественными, как бы прорастают внутрь упражняющегося и превращаются в собранность и умение управлять мыслями. Шаг за шагом в сознании спортсмена, образно говоря, конструируется своеобразный выключатель, повернув который, он заставляет внутреннего ведущего отдать команду “Начали!”, а внутреннего “палача”— взяться за работу. Таким образом спортсмен со временем вырабатывает в себе способность вне специальных занятий достигать той же степени концентрации, что и во время психотехнических сеансов.

Основная психотехническая цель упражнения “Палач” та же, что и у игры “Заблудившийся рассказчик”. Разница состоит в том, что в “Палаче” заложена иная тактика выработки самоконтроля: ученик не выслеживает отвлечения, не крадется за ними по пятам, а сразу отмечает их. Изо дня в день, получая наказания за отвлечения, внимание проходит своеобразную дрессировку и, подобно выезженной лошади, становится более послушным. Не следует, однако, постоянно эксплуатировать эту возникающую способность. В повседневной жизни лучше отвлечься от размышлений во время прогулки, чем попасть под случайный автомобиль, сохраняя сосредоточенность. Навык полного сосредоточения должен оставаться специальным приемом, используемым лишь в особых случаях.

### ***За гранью усилий***

Первое, что приходит на ум, когда нам говорят “сосредоточение”, “концентрация”, “внимание”,— это представление о некотором постоянном психическом усилии, внутреннем напряжении, непрерывной работе. Затем всплывает картина: чьи-то крепко сжатые губы, нахмуренные брови, наморщенный лоб, сузившиеся, немигающие глаза. Потом мы замечаем, что “сосредоточенный” означает для нас затаивший дыхание, одеревеневший, напряженный. Если мы попытаемся ему помешать, дотронувшись до плеча, он отстранится, или оттолкнет нашу руку, или ничем не ответит. Если мы будем настойчиво мешать ему, то, вероятно, он

прикрикнет или недовольно прикажет, чтобы прекратили, и с раздраженным вздохом вновь примется за дело. Закончив его, он протрет глаза, потянется, ощутит усталость.

Таково наше представление. Эта модель сосредоточения, сложившаяся в нашем уме, диктует и тот способ, каким мы сами пытаемся достичь концентрации. Когда проводишь занятия по концентрации внимания, то отчетливо видишь, как почти все участники старательно примеривают маску “сосредоточенности-с-нахмуренными-бровями”. Тот, кому она понравится, после занятий пожалуется на головную боль— она частый спутник напряженных мышц лица— и усталость. Еще он, вероятно, подумает (если выберет себе головную боль), что занятия вредны или (если предпочтет чувствовать себя усталым) что он отлично потрудился.

Но возможно ли другое? Кажется естественным, что работа, все равно физическая или умственная, должна совершаться благодаря усилию и вызывать утомление. Это, однако, не всегда так. Если сравнить человека, впервые пытающегося вязать на спицах, с опытным вязальщиком, нетрудно заметить, что новичок от старания поднял плечи, повторяет движения спиц языком и губами. Он совершает тяжелую работу, преодолевая... свое собственное сопротивление. Умелец же работает легко и быстро. И не устает. А почему бы не стать умельцем в концентрации внимания?

Очевидцы выступлений знаменитого теннисиста Бьёрна Борга рассказывают об абсолютном спокойствии, сосредоточенности и расслабленной отрешенности манеры его игры. Сосредоточенность и расслабление... Это необычное сочетание знакомо почти каждому спортсмену. Оно возникает, когда ощущается полная уверенность в правильности своих действий, слитность с оружием или снарядом. Усилие, напряжение, старание уходят, освобождая место чарующей непрерывности течения мысли и действия. Все чувства поглощены красотой свободного движения, внимание без всякой натуги становится устойчивым и послушным. На лице появляется ясная полуулыбка.

Думается, что расслабленное “сосредоточение-с-удовольствием” гораздо естественнее и эффективнее, чем напряженное, скованное внимание. Рано или поздно каждый спортсмен найдет свой стиль внимания. Цель психотехнических занятий состоит в том, чтобы расширить представления о возможных способах концентрации.

### ***Упражнение 8. “Лентяй и труженик”***

Участникам следует удобно расположиться в креслах. Расслабить мышцы лба, брови, губы, слегка приоткрыть рот. Достичь расслабления мышц лица, придав ему сонное (пьяное) выражение. По команде “Начали!” участники приступают к выполнению одного из упражнений на внимание (больше всего подходят упражнения “Пальцы” и “Фокусировка”), сохраняя при этом расслабленность мышц лица. Работа продолжается до тех пор, пока не последует команда “Стоп!”. После этого упражнение нужно повторить, предварительно нахмурив брови, крепко сжав губы, стиснув челюсти. Сохранять напряжение лица в течение всего времени работы.

Во время обсуждения предложите сравнить два варианта сосредоточения— расслабленный и напряженный. Не навязывайте своего представления о лучшем способе: свободная дискуссия создает возможность сравнения и выбора, в то время как внушение принятой вами точки зрения делает выводы спортсмена поспешными и незрелыми. Следите за тем, чтобы расслабление и напряжение лица поддерживались в течение всего времени. Для усиления расслабления можно использовать специальные техники (см. главу 4).

Хотя мышечное расслабление очень полезно, его порой недостаточно для того, чтобы сосредоточение стало спокойным, естественным и приятным. Ощутить естественный, мягкий стиль сосредоточения помогут другие упражнения.

### ***Упражнение 9. “Дыхание”\****

Удобно устроиться в креслах или на стульях, расставленных по окружности. Расслабиться и закрыть глаза. По команде “Начали!” мягко следить за дыханием. Не управлять дыханием и не нарушать его естественный рисунок. Через 5—15 минут по команде “Стоп!” прекратить упражнение. Перейти к обсуждению.

Соль этого упражнения в том, что сконцентрировать внимание на чем-то и не вмешиваться в это невозможно, если сохранять жесткий стиль сосредоточения. А дыхание является очень чутким индикатором нашего напряжения: любые колебания психических состояний отражаются на способе дышать. Подобно тому как желание исполнить движение на соревнованиях “как можно лучше” приводит к разрушению сложившейся техники, желание сохранить естественный рисунок дыхания посредством активной работы должно нарушить его. Выходом из соревновательного затруднения для многих спортсменов является полная сосредоточенность на элементах техники и отрешение от конечного результата. Это действенный способ, но не панацея: мысли о результате могут просочиться в сознание и испортить все. Поэтому спортсмен не должен останавливаться на формуле “углубись в процесс и забудь о результате”. Упражнение “Дыхание” ставит участника перед парадоксом, разрешение которого лежит за пределами привычных психических стереотипов. По своему психологическому содержанию оно является миниатюрной копией одного из аспектов соревнований. Найдя решение на простой модели, можно попытаться перенести его и в более жесткие условия.

### ***Упражнение 10. “Инфракрасные лучи”\****

В достаточно тихом помещении, подогрев предварительно утюг, ведущий говорит: “Ваши руки способны ощущать тепловое инфракрасное излучение. Попробуйте почувствовать тепло этого утюга на расстоянии. (Проносит утюг перед участниками, давая каждому убедиться, что это возможно.) У всех получилось? А теперь попытайтесь почувствовать тепло собственных рук. (Показывает, что кисти рук нужно расположить вертикально, ладонями друг к другу и параллельно, на минимальном расстоянии.) Получается? Теперь ваша задача— найти самое большое расстояние, на котором вы будете ощущать это тепло. (Показывает, как сближаются и расходятся ладони.) Ясно? Работайте самостоятельно. (Проходят 2—4 минуты.) Есть вопросы? Теперь попробуйте проделать это в парах. (5—6 минут, во время которых позволяется обмениваться впечатлениями.) Теперь расскажем, что получилось”.

Известно, что при расслаблении и успокоении слабые сигналы с большей легкостью достигают сознания: неслышный днем будильник ночью гремит громче трактора. Поэтому задачи на обострение чувствительности подталкивают обычно к мягкому стилю концентрации.

### ***В стальном кольце сосредоточенности***

...Внимание спортсмена напряжено, сжато в точку. Исчезли стадион, зрители, судьи. Осталась лишь мишень в прорези прицела, взлетающий над сеткой мяч... Острие коварной шпаги соперника...

Абсолютная сосредоточенность во время соревнований... Если она еще не пришла с опытом, не подарена вдохновением, то, быть может, ее воспитают

регулярные психотехнические тренировки, дающие власть над психикой. Пусть пройдет не день и не два, прежде чем редкие успехи на занятиях принесут способность сосредоточиваться в любых условиях. Но вот внимание спортсмена выдрессировано, не бросается на первую попавшуюся приманку, во всем слушается своего хозяина. А каково оно на прочность?

Третий раз подряд вхолостую щелкает курок. Лихо закрученный мяч выбьет палец. Верный клинок сломается за пару секунд до победного укола. Такого рода сюрпризы могут не то что отвлечь— буквально вытряхнуть спортсмена из состояния сосредоточенности. А стоит лишь на миг приоткрыть путь сомнениям, лишь в мыслях отказаться от борьбы— тут же словно что-то ломается в человеке. Накатывает боль, усталость, смертельная жажда отдыха, и сделать с этим уже ничего невозможно.

“Одним вниманием здесь не обойдешься,— скажете вы.— Нужны воля, самообладание, стойкость характера”. Но разве воля— это не внимание, возведенное в куб? Самообладание— не сосредоточенность в экстремальной ситуации? Ведь здесь проявляется все та же способность цепко держать в фокусе сознания свою цель, подчиняя ей и мысли и движения.

Волевого спортсмена не может дезорганизовать и размагнитить никакая стрессовая ситуация. Но как стать волевым?

### **Упражнение 11. “Сверхвнимание”**

Участники разбиваются на две группы: “мешающих” и “внимательных”. “Внимательные” расставляются ведущим по периметру зала лицом к центру и получают отличительные знаки (нарукавные повязки, косынки или шапочки). Им дается инструкция: “Ваша задача— изобразить, сыграть, словно актер, войти в роль человека, полностью сосредоточенного на какой-то внутренней работе и не замечающего окружающего. (Ведущий показывает выражение лица человека с пустым, отсутствующим взглядом.) Вы должны вжиться в эту роль и, стоя с открытыми глазами и не закрывая ушей, не замечать того, что делают другие. Чтобы вам было легче справиться с заданием, попытайтесь ярко представить себе, будто вы смотрите увлекательный кинофильм или участвуете в опасном путешествии. Будьте последовательны в своей роли: когда закончится упражнение (то есть после моей команды “Стоп!”) и вас будут расспрашивать, утверждайте и убеждайте других в том, что вы действительно были полностью поглощены своими мыслями и ничего не видели и не слышали. Ясно? “Мешающие” получают задание во время упражнения. Готовы? Начали!” Упражнение длится 5—15 минут. За это время ведущий вместе с “мешающими” организуют серию провокационных действий. Они скандируют: “Петя — гений внимания!”, разыгрывают в лицах анекдоты, инсценируют окончание занятий и уход из зала, изображают животных, просят у “внимательных” милостыню и прочее. При этом ведущий следит за тем, чтобы действия “мешающих” не оказались слишком эффективными. Он запрещает касаться “внимательных” и в критические моменты помогает им удержаться в своей роли. Затем следует команда “Стоп!”, начинается обсуждение.

Парадоксальность этого упражнения состоит в том, что действие инструкции продолжается после команды “Стоп!”. Вероятно, “внимательный” иногда отвлекался от выполнения задания, но правила игры запрещают ему в этом сознаться. Он вынужден убеждать своих партнеров в том, что был абсолютно внимателен и ни разу не отвлекся. Недоверие и сомнения других участников занятия вынуждают “внимательного” прибегать ко все более веским аргументам и незаметно для самого себя все тверже убеждаться в несокрушимости своей концентрации. Игра предоставляет замечательную возможность поверить в свои силы, убедить себя,



убеждая других.

В этом упражнении многое зависит от искусства ведущего занятия. Он должен бдительно следить за тем, чтобы очарование игры не было разрушено ни слишком активными действиями “мешающих”, ни осознанием игрового обмана “внимательных”. Ведущий искусно пользуется своей властью во время упражнения, останавливая тех, кто своим неуместным скепсисом (“Смотрите! Да ведь он вздрагивает от хлопка!”) причиняет вред развитию игры. Он должен мгновенно реагировать на подобные уклонения, поскольку критическое отношение может распространиться со скоростью цепной реакции и разрушить игровую атмосферу. Более того, во многих случаях ведущему желательно своими репликами и поведением поощрять проявления актерских способностей участников.

Упражнение не следует использовать в группах, внутри которых еще не созрели отношения взаимного доверия и дух творческой увлеченности. Удача упражнения “Сверхвнимание” намного продвигает группу вперед, в то время как неуспех может поставить под сомнение занятия в целом.

### **Упражнение 12. “Карусель”**

Группа разбивается на две равные части. “Концентрирующиеся” рассаживаются в круг и готовятся к полной концентрации на задании. Задание может заключаться в мысленном решении задачи, заучивании стихотворения, концентрации на мысленном образе, на одной из частей тела и т.д. “Мешающие” становятся лицом к “концентрирующимся”— каждый напротив своей “жертвы”. По команде “Начали!” “концентрирующиеся” приступают к заданию, а “мешающие” начинают мешать им (в пределах, оговоренных ведущим). По хлопку ведущего “мешающие” сдвигаются на одного человека вправо так, чтобы каждый из них сменил свою “жертву”, и игра продолжается дальше. После нескольких “поворотов” ведущий останавливает “карусель”. Все переходят к обсуждению.

Ведущий имеет возможность наблюдать столкновения стремлений “концентрирующихся” и “мешающих”, которые в этом упражнении приобретают характер единоборства. На первых порах силы в этом единоборстве не будут равными: ведь “мешающие” располагают богатейшим арсеналом средств. Если игра начинается сразу с применения ими самых жестких мер, то это может обескуражить “концентрирующихся”, сломить их веру в свои возможности. Ведущий должен следить за работой каждого и по мере надобности давать “мешающим” указания ослабить помехи, для того чтобы “концентрирующиеся” не проявляли признаков отвлечения по крайней мере в 2/3 случаев. Такая пропорция успеха обеспечит наиболее подходящие условия для роста способности к самоконтролю.

Особенность этого упражнения— персонифицированность источника помех. Причиной отвлечения является конкретный живой человек: может случиться так, что для спортсмена Егорова единственным эффективным мешающим окажется Сидоров. Тогда задача сосредоточения переходит в область общения. Упражнение за упражнением Егоров невозмутимо игнорирует хлопки и крики всех участников, отвечая неудержимым приступом смеха на любую реплику Сидорова. Что делать? Общего рецепта нет, однако почти всегда осознание и признание этого факта Егоровым оказывается отправной точкой для существенных изменений. Пусть, например, он попробует в очередной раз, когда Сидоров начнет приближаться к нему, оставить свои безуспешные попытки сосредоточиться и прямо обратится к своему “мешающему”: “Я знаю, что до сих пор мне ни разу не удалось сконцентрироваться в твоём присутствии. Твоя способность мешать превосходит мое умение сосредоточиваться. Что бы ты мне посоветовал?” Если Сидоров примет искреннее участие в затруднениях Егорова, то его ответ окажется полезным

независимо от конкретного содержания.

Другим важным моментом упражнения “Карусель” является овладение умением внушать и противодействовать чужому внушению. Каждый “мешающий” стремится подобрать прием, с помощью которого можно было бы пробить брешь в броне, ограждающей сознание “концентрирующегося” от внешних воздействий. На этом умении во многом основывается способность внушать. Испытав себя в роли “гипнотизера”, участник иными глазами начинает смотреть на помехи, создаваемые во время его собственной концентрации. Его способность не поддаваться чужому влиянию усилится за счет понимания механизма влияния на других. В будущем персонификация источника помех может оказаться полезной и при отстройке от “гипноза” обстоятельств.

Если упражнение “Карусель” используется многократно (входит в число регулярно практикуемых упражнений), то постепенно соотношение сил изменяется в пользу “концентрирующихся”. Несмотря на растущую изоэтрность “мешающих”, отвлечения случаются все реже. Постепенно задача сосредоточения из внешней (не шевелиться, не смеяться) становится внутренней (не допустить малейших соскальзываний мысли). В этом качестве упражнение можно использовать довольно долго, однако вряд ли спортсмену стоит так шлифовать свое внимание. Мы рекомендуем переходить к следующему упражнению.

### ***Упражнение 13. “Полевые тренировки”\****

Каждый участник выбирает себе сам или по подсказке инструктора некоторое задание, на котором он будет сосредоточен во время упражнения. Он должен продемонстрировать столь же высокую степень концентрации, что и в игре-упражнении “Сверхвнимание”. Затем группу выводят из помещения для занятий. Участников расставляют по одному и каждому дают команду “Начали!”. Расставив всех участников, ведущий обходит “посты” и пытается помешать, привлекая к этому посторонних людей, прося их выведать у тренирующихся, который час, предложить им уйти и прочее. Работа длится 5—15 минут. Затем ведущий подходит к каждому, останавливает работу командой “Стоп!”, собирает группу и возвращает ее в зал для занятий. Следует обсуждение.

Поскольку участники будут полностью поглощены сосредоточением и неспособны адекватно ориентироваться в окружающей обстановке, вся ответственность за их жизнь и здоровье возлагается на ведущего. Ведущий должен иметь двух-трех помощников, хорошо знающих помещение: они обеспечивают безопасность спортсменов во время занятий. Каждый из тренирующихся должен постоянно быть в поле зрения. Дело в том, что после успешного прохождения игры “Сверхвнимание” участник, вероятно, будет продолжать сосредоточение даже в том случае, если окружающие будут заняты пожарной эвакуацией.

Кроме того, посторонние люди могут истолковать поведение участников как оскорбительное и применить санкции. Поэтому обеспечению безопасности занятий должно быть уделено максимум сил.

Спортсменов следует расставлять в таких местах базы, гостиницы или спортивного зала, где обычно проходят другие люди. Для тех, кто успешно выполнял предыдущие упражнения, можно спровоцировать неожиданную встречу с кем-либо из знакомых. Возможен, например, такой диалог: “Привет!”— Молчание. “Ты чего, обиделся?”— Молчание. “Ребята, чего это с ним?” (Подходит и слегка трясет за плечо.)— Молчание. И так далее. В других случаях ведущий сам организует подобные взаимодействия, прося кого-либо из посторонних вступить в контакт с занимающимся. Интересно отметить, что часто подобные попытки общения производят большее впечатление на посторонних, чем на участников игры, из-за

того, что поведение занимающегося явно противоречит нормам общения.

Это упражнение имеет огромную ценность, поскольку оно стирает грань между условной реальностью групповых занятий и действительностью повседневной жизни. Оно является смелым внедрением выработанных в тепличной обстановке психотехнических навыков в жесткие условия обыденных отношений. Следующим шагом может быть передача команд “Начали!” и “Стоп!” самому спортсмену. Таким образом, он сам становится хозяином своего внимания. В дальнейшем можно применять эти команды во время отработки заданий на спортивной тренировке. Такой перенос будет иметь несомненную пользу для совершенствования спортивного мастерства. Однако следует остерегаться от злоупотребления частым и длительным использованием этого приема. Мы думаем, что в большинстве случаев суммарное время концентрации не должно превышать 30—40 минут в сутки.

#### **4. ВООБРАЖЕНИЕ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ**

Тяжелые будни спорта... Тренировки три, четыре, пять раз в неделю. Тренировки утром и вечером. Из дня в день спортсмену предстоит одно и то же. До изнеможения ворочать тяжелую штангу. Перегонять воду в гребном бассейне. Или, подобно заевшей пластинке, наматывать нескончаемые круги на беговой дорожке стадиона. Монотонность тренировок— одна из острейших психологических проблем современного спорта. Где же искать решение?

Лучшее лекарство от монотонности и скуки— это фантазия. Самая наискуднейшая вещь может стать интересной, если расцветить ее волшебными красками воображения. Вспомните марктовеновского Тома Соьера, превратившего покраску обыкновенного забора в увлекательный аттракцион, ради участия в котором соседская детвора готова была расстаться с самыми дорогими своими сокровищами. Немного артистизма, немного выдумки— и вот уже из желающих приобщиться к этому важному и почетному делу выстраивается длинная очередь.

То же и при организации тренировок. Бесконечная изобретательность и умение каждую тренировку проводить по-новому, празднично, ярко, захватывающе интересно отличают стиль работы талантливого тренера. Армейский хоккеист Вениамин Александров рассказывал о тренировках А.В. Тарасова: “Это были незабываемые дни. Мы работали дьявольски. Но психологически наши тренировки были обеспечены таким образом, что мы не чувствовали ничего, кроме радости и необычайного душевного подъема”<sup>\*</sup>.

Повышение переносимости физических нагрузок далеко не единственная из стоящих перед тренером и спортсменом проблем, решать которые позволяет развитое воображение.

##### ***Бег лежа***

В последнее время в спорте все шире применяется идеомоторная тренировка: проигрывание движений и действий в воображении. Методы идеомоторной тренировки прочно вошли в арсенал подготовки гимнастов, горнолыжников, прыгунов в воду. Они хорошо зарекомендовали себя на начальных этапах освоения сложных технических элементов, а также при восстановлении навыков, утраченных в результате длительного перерыва в тренировках. Однако идеомоторная тренировка, как правило, малоэффективна в тех случаях, когда из поля зрения тренера выпадает очевидный факт: целесообразность использования идеомоторных упражнений при подготовке к соревнованиям в значительной мере зависит от психологической индивидуальности спортсмена. Прежде всего— от особенностей его воображения.

По способам ориентировки в пространстве людей можно условно разделить на

две категории. Для одних решающее значение имеют зрительные ориентиры, для других— мышечные ощущения и чувство направления силы тяжести. Первые при мысленном выполнении действий опираются в основном на зрительные представления, в то время как вторые— на двигательную память и воображаемые ощущения движений. Естественно, что у спортсменов с различным типом ориентировки в пространстве особенности применения идеомоторной тренировки будут существенно отличаться.

Предлагаемые игры-упражнения помогут тренеру не только разобраться в особенностях воображения каждого из участников, но и развить в своих подопечных эту ценную способность.

#### **Упражнение 14. “Лабиринт”**

Группа разбивается на пары. В каждой паре один из участников с помощью устных указаний-команд “заводит” своего партнера в воображаемый лабиринт, схему которого в виде ломаной линии с прямыми углами он держит перед собой, но не показывает своему “ведомому”. Всего используется три команды. Первая, обозначающая вход в лабиринт,— “Прямо!”. Далее, в зависимости от формы лабиринта, следуют команды “Направо!” или “Налево!”, после которых идущий по воображаемому лабиринту должен повернуть соответственно в правую или левую сторону. Пройдя лабиринт, “ведомый” должен развернуться на 180 градусов и мысленно выйти из него, вслух сообщая обо всех своих перемещениях (посредством тех же трех команд). В это время “заводящий” по своей схеме контролирует путь партнера. Если “ведомый” справился с заданием успешно, то ему предлагается лабиринт с большим количеством поворотов и так далее. Затем напарники меняются ролями.

В некоторых случаях с “Лабиринтом” лучше работать не парами, а всей группой. При этом часть сидящих в кругу участников (четные) будет заводить в лабиринт, а оставшаяся часть— выводить из лабиринта. Тогда каждому как из “заводящих”, так и из “выводящих” достается лишь часть общего пути.

В ходе обсуждения результатов тренеру следует обратить особое внимание на то, каким образом каждый спортсмен в качестве “ведомого” справлялся со своим заданием. Участники, у которых преобладает зрительная ориентировка в пространстве, используют обычно воображаемого человечка, который, послушно выполняя команды, идет по лабиринту. Тем же, у кого преобладает двигательный тип, этого бывает недостаточно. Для того чтобы определить, где же это “налево”, а где “направо”, они вынуждены каждый раз представлять себя самого на месте “человечка”, мысленно влезать внутрь лабиринта и проделывать там воображаемые повороты. Представляя себе различные движения, люди с двигательным типом ориентировки не столько видят эти движения, сколько чувствуют их своим телом, ощущают себя выполняющими их. Обладая такой особенностью, спортсмен может продуктивно использовать идеомоторную тренировку для овладения новыми для него движениями и совершенствования своей двигательной координации. Спортсмену же со зрительным типом ориентировки идеомоторная тренировка может помочь преимущественно при запоминании сложных комбинаций уже знакомых ему движений.

Оценивая работу участников, тренер может исходить из следующих нормативов: прохождение лабиринтов в 6—8 колен— “удовлетворительно”, 9—12— “хорошо”, свыше 12— “отлично”. Опыт показывает, что большинство людей при известном старании достигают отличного результата.

### **Упражнение 15. “Акробат”**

Участники рассаживаются в ряд. Ведущий стоит перед ними и держит в руках небольшую человеческую фигурку. Он объясняет участникам, что это — “акробат”, который умеет выполнять четыре команды. “Направо!” — по этой команде “акробат” делает поворот на 90 градусов через правое плечо; “Налево!” — он поворачивается в противоположную сторону; команда “Вперед!” выполняется как вращение лицом вперед на 90 градусов относительно центра тяжести; команда “Назад!” — как вращение в противоположную сторону. После того как все участники ознакомятся с принципом управления фигуркой, они рассаживаются в круг и начинают внимательно следить за кувырками воображаемого акробата, команды которому подаются каждым по очереди. Те, кто не смог в какой-то момент уследить за игрой, выходят из круга, и так до тех пор, пока не выявится победитель.

Во избежание ненужных споров, ведущий с помощью своей фигурки может контролировать весь ход игры и в спорных ситуациях выступать в качестве арбитра. Это упражнение во многом аналогично предыдущему.

### **Упражнение 16. “Волшебный карандаш”**

Для ознакомления участников с правилами этой игры потребуются бумага и карандаш. Ведущий объясняет игрокам, что карандашом можно управлять на расстоянии, подавая ему одну из четырех возможных команд: “Вверх!”, “Вниз!”, “Вправо!” или “Влево!”. По команде карандаш перемещается в указанном направлении, оставляя на бумаге черту. Следует другая команда, и карандаш, не отрываясь от бумаги, перемещается вновь. Таким образом на листе вырисовывается ломаная линия. Все “ходы” карандаша должны быть равны по длине. На предварительном этапе игры участники по очереди свои команды, а карандашу выполнять свои обязанности “помогает” ведущий. Затем, убедившись в том, что все участники усвоили принцип игры, ведущий предлагает им чертить воображаемые фигуры на воображаемом листе, который каждый должен представлять перед собой. Черчение начинается с простейшей фигуры, образец которой ведущий предварительно демонстрирует игрокам, например с квадрата. Команды подаются по кругу. Ведущий должен объяснить игрокам, что они не имеют права договариваться о том, в какой точке начинать и в каком направлении вести ломаную линию. Каждый должен внимательно следить за командами и, когда до него дойдет очередь, действовать согласно обстановке. Если в ходе рисования участник не смог уследить за линией или ему показалось, что кто-либо из его товарищей допустил ошибку, он останавливает игру командой “Стоп!”. По этой команде все, что уже нарисовано на воображаемых листах, автоматически стирается. Остановивший игру начинает ее сначала — делает первый ход. После того как фигура нарисована, ведущий предлагает следующую, более сложную.

Как правило, игра проходит очень оживленно. Наличие общей цели и ответственность каждого за ее достижение приводят к значительной мобилизации зрительного воображения. И тем не менее в игре практически неизбежны серьезные трудности и разногласия.

Помимо своей непосредственной направленности на развитие зрительного и пространственного воображения эта игра интересна еще и тем, что является моделью сотрудничества нескольких человек при решении общей задачи. Особенно полезным это упражнение может оказаться при подготовке команд в игровых видах спорта, где коллективность является существенной чертой самой спортивной борьбы и успех во многом зависит от согласованности действий игроков на поле (о других игровых способах психологической подготовки спортивной команды см. в

главе 5). Фигуры, предлагаемые обычно в качестве образцов, содержат в себе один подвох: даже после того, как начерчена значительная их часть (3, 4, 5 и более ходов), имеется несколько различных вариантов завершения рисунка. Для некоторых игроков такая многозначность вообще не является затруднением. Другие же держатся за свой, сложившийся у них в голове после нескольких ходов, вариант, и это мешает им видеть иные возможности. Неспособность участника переключиться приводит к тому, что в случае расхождения очередного хода с тем, который предусмотрен его собственным проектом, он вынужден прерывать игру. Рано или поздно участники сами обнаруживают причину недоразумений. А тренер на этом впечатляющем примере может проиллюстрировать, как важна на игровом поле гибкость мышления, способность отказаться от задуманной комбинации, если неожиданный поворот игры затрудняет ее проведение или открывает возможность для чего-то более подходящего.

В большинстве случаев каждый участник коллективного рисования будет демонстрировать тот же стиль поведения, что и на игровом поле, так же реагировать на неудачи, на свои или чужие ошибки. Возможно, кто-то из спортсменов возьмется следить за порядком, поправлять нарушающих правила и одергивать отвлекающихся на ненужные споры. Спортсмены такого типа нацелены на результат общего дела. Обычно они деятельны, инициативны и являются лидерами в команде. Если спортсмен не критичен к себе и склонен сваливать вину за свои просчеты на товарищей, то сходным образом он проявит себя и здесь: будет возмущенно реагировать на остановку игры из-за допущенной им ошибки, но ни за что не признается, что из-за собственной невнимательности, а не по вине другого сам останавливает игру. Вероятно, найдутся и такие, кто станет препятствовать скорейшему достижению общей цели, в бесплодных (ведь проверить правильность того или иного хода практически невозможно!) спорах доказывая свою правоту. Такая линия поведения изобличает повышенное самолюбие и показывает, что же больше всего волнует спортсмена во время игры.

По сравнению с реальной спортивной игрой эта модель имеет три серьезных преимущества. Первое состоит в том, что она предоставляет спортсменам возможность учиться на ошибках, ничем практически не рискуя. Второе — в том, что психология игры становится более наглядной: люди сидят в плотном кругу, не совершают никаких физических действий, и их переживания видны тренеру гораздо лучше, чем если бы это происходило во время настоящей игры. Третье преимущество в том, что это всего лишь игра. В несерьезном, не имеющем большой важности занятии человеку легче увидеть себя со стороны, осознать мешающие сотрудничеству черты характера, признаться самому себе в ошибках.

Для преодоления неизбежной субъективности в оценке своих подопечных тренер может вести протокол игры, записывая все ходы и реплики, чтобы потом, при «психологическом разборе», опираться только на неопровержимые факты.

При необходимости обострить игру или еще сильнее заинтересовать участников в конечном результате ведущий может ввести соревновательный момент: ограничить время, отведенное на выполнение заданий, или же разбить группу на две соревнующиеся на скорость рисования команды. Обычно эти меры создают высокий накал страстей даже среди неспортсменов. Сплочению участников и улучшению их взаимопонимания способствует такой усложненный вариант игры, при котором в каждой из соревнующихся команд присутствует тайно назначенный ведущим «диверсант», пытающийся помешать выигрышу своей команды, но так, чтобы не быть обнаруженным. Поиски «диверсанта» по ходу игры или после ее окончания сами по себе превращаются в особую коллективную задачу. Таким образом, «Волшебный карандаш» может пригодиться тренерам для решения самых разнообразных психологических проблем в спортивной команде.

Как правило, по мере приобретения участниками опыта коллективного рисования разногласия возникают все реже. Группа становится сыгранной и справляется со все более сложными фигурами. Эффект углубления взаимопонимания прослеживается довольно отчетливо. Он может проявляться не только в рамках психотехнических занятий, но и на игровом поле. С другой стороны, определенную роль в прогрессе изобразительных способностей группы играет и сама тренировка зрительного воображения. На тот случай, если “Волшебный карандаш” начнет приедаться, можно воспользоваться следующим упражнением, во многом аналогичным этому.

### **Упражнение 17. “Чехарда”**

Для игры понадобятся заранее приготовленное линейное пятиклеточное поле и четыре фишки— две черные и две белые. Все клетки поля пронумерованы слева направо. На первой и второй клетках размещаются черные фишки, на четвертой и пятой— белые, третья клетка остается пустой. Ведущий разъясняет участникам, что цель игры— перегнать черные фишки на те клетки, которые заняты белыми, а белые соответственно на место черных. В игре допустимы следующие виды ходов: перемещение фишки влево или вправо на соседнюю свободную клетку; перепрыгивание фишки влево или вправо через занятую другой фишкой клетку на следующую свободную. Сначала все участники делают ходы по очереди на нарисованном поле, а затем, после того как усвоены правила игры,— на воображаемом. При этом каждый ход обозначается двумя цифрами: номером клетки, с которой перемещается фишка, и номером клетки, на которую она перемещается (например, с 3-й на 5-ю).

Так же как и в игре “Волшебный карандаш”, каждый из участников наделяется правом остановки игры. В том случае, если игра дается группе слишком легко, можно увеличить длину поля и соответственно количество фишек.

#### **Ключи от человеческого механизма**

Многие отправления человеческого тела протекают автоматически и недоступны волевому контролю. Зрачок сужается при ярком свете, в жару расширяются кровеносные сосуды, а мы если и знаем об этом, то только из учебников физиологии. Первые техники произвольной регуляции исходно непроизвольных функций— мышечная релаксация, самогипноз, аутогенная тренировка— были созданы медиками. Сегодня методы саморегуляции применяются не только для борьбы с болезненными явлениями, но и в целях более гибкого и полного использования резервов здорового организма. Они позволяют регулировать уровень бодрствования, управлять процессом восстановления и мобилизации сил. Именно с внедрением в спортивную практику приемов саморегуляции связывают современные тренеры свои надежды на решение таких проблем, как повышение психологической надежности спортсмена, подведение его к состоянию наивысшей результативности в момент ответственного старта, реабилитации после неудачного выступления. Не чужды современному спорту и медико-профилактические задачи. Ведь даже у самых здоровых людей— спортсменов— в психологически напряженных ситуациях довольно часто возникают болезненные реакции. Это и страхи перед ответственным выступлением, и хандра, и упадок сил после неудачи на соревнованиях. Зачастую нежелательные последствия предстартовых напряжений проявляются в апатии, мышечной слабости, расстройстве координации и других снижающих спортивную форму нарушениях. Произвольная регуляция “человеческого механизма” и здесь позволяет компенсировать последствия нервных перегрузок.

В основе большинства приемов саморегуляции лежит умение расслаблять мышцы тела. Глубокое мышечное расслабление снижает уровень бодрствования,

перестраивает режим работы нервной системы и делает организм более пластичным, более чутким к мысленным самоприказам. Открывается возможность управлять недоступными прежде рычагами человеческого тела и психики. Вместе с тем установлено, что глубокое мышечное расслабление (релаксация) само по себе является высокоэффективным средством восстановления физических сил и душевного равновесия.

В спорте умение быстро и глубоко расслабиться— это неоценимый дар. Искусство мгновенного отдыха позволяет спортсмену максимально использовать короткие перерывы между раундами, секундные передышки на игровом поле. Он оказывается в состоянии сбрасывать усталость и в миг полета над беговой дорожкой, и в промежутках между крутыми поворотами на скоростной лыжне. Классические приемы мышечной релаксации общеизвестны, и мы не будем на них останавливаться. Приведенные ниже групповые упражнения могут быть использованы тренером или спортивным психологом в качестве игрового дополнения к систематическому курсу занятий аутогенной тренировкой.

Каждый, кто знаком с аутогенной тренировкой, знает, что субъективно расслабленная мышца ощущается как более теплая и тяжелая. Этому ощущению соответствуют и объективные сдвиги: расслабленные части тела действительно несколько теплеют и утяжеляются за счет усиленного кровоснабжения. Вот как можно “обыграть” это небезынтересное явление.

### ***Упражнение 18. “Термометр”\****

Участники разбиваются на пары. Один из пары закрывает глаза и пытается вызвать ощущение тепла в своей правой или левой (по указанию ведущего) руке. По истечении некоторого времени партнер внимательно ощупывает обе его руки и пытается определить, какая из них теплее. После каждой такой попытки происходит смена ролей в парах или смена партнеров.

Как правило, участники, в достаточной мере овладевшие основами аутогенной тренировки, успешно справляются с этим заданием. Более уверенно и легко происходит отгадывание при нагревании правой руки (у правшей).

Первое правильное угадывание обычно действует на игроков ошеломляюще и подстегивает их интерес к дальнейшему практическому изучению приемов саморегуляции. В группе более опытных участников могут использоваться усложненные варианты упражнений: определение “более тяжелой” или “пульсирующей” руки.

При обучении релаксации большую роль играет способность человека чувствовать различные части своего тела. Известно, например, что глубокое расслабление может быть вызвано уже самой концентрацией внимания на соответствующей группе мышц. Познакомиться с этим фактом на практике участникам поможет следующее упражнение.

### ***Упражнение 19. “Пульс”\****

Группа удобно рассаживается в креслах. Ведущий предлагает всем участникам сосредоточить свое внимание на определенной части тела (например, на кисти правой руки) и постараться ощутить в ней толчки своего пульса. Как только это удалось, каждый начинает вслух подсчитывать удары. Каждые 2—3 минуты ведущий подает команды, “перемещающие” источник пульсации из одной части тела в другую. Например: “Левая кисть—правая стопа—лицо—солнечное сплетение”.

Это упражнение напоминает описанное в предыдущей главе упражнение “Фокусировка”. Его цель— научить участников тонко ощущать свое тело и свободно перемещать внимание из одной его части в другую. Но в данном случае, поскольку



частота пульса у всех разная и при счете вслух играющие отвлекают друг друга, тренировка происходит в условиях интенсивных слуховых помех.

“Помехоустойчивость” на занятиях аутогенной тренировкой— чрезвычайно ценное качество для спортсмена, так как оно помогает ему проводить релаксацию и самовнушение не только в тепличных условиях, но и в раздевалке, на стадионе, в транспорте.

Нередко в ходе работы над упражнением участники сами обращают внимание на то, что наиболее “пульсирующая” часть тела всегда и наиболее расслабленная. По мере продвижения участников в освоении приемов релаксации ведущий может предлагать им переходить к концентрации на все более трудных для “ментального контакта” частях тела (кончик носа, пальцы ног, строго определенные группы мышц и небольшие участки поверхности кожи).

Один из важнейших секретов управления своим телом заключается в том, что оно не любит прямолинейности, грубого нажима. За счет одного только желания или усилия воли очень трудно, например, ускорить частоту сокращений своего сердца или сразу же выделить большое количество слюны. Однако при воспоминании о какой-нибудь острой ситуации из недавно пережитых, будь то предстартовое волнение, или особенно напряженный момент в ходе борьбы, или бурное объяснение с кем-то из близких, пульс учащается сам по себе (да еще как!). А яркое представление разрезанного, истекающего соком лимона тут же вызывает обильное слюноотделение. Оказывается, в обращении с самим собой нужны своя дипломатия и свой особый язык— язык образов. Там, где не достигает цели волевой самоприказ, более действенными оказываются яркие воображаемые картины. И овладение различными техниками саморегуляции во многих случаях будет успешно лишь в той мере, в какой у человека развито воображение.

### **Упражнение 20. “Антивремя”**

Каждому из участников предлагается тема для небольшого рассказа. Например: “Театр”, “Магазин”, “Путешествие за город”. Получивший тему должен раскрыть ее, описывая все относящиеся к ней события “задом наперед”— как если бы в обратную сторону прокручивалась кинолента. Игра может послужить прекрасной тренировкой для развития зрительного воображения. Ведь для того, чтобы заставить события течь вспять, необходимо очень детально и отчетливо представить себе их естественный ход. По тому, насколько успешно участник справляется с заданием, можно судить о степени развития у него этого качества.

Игра довольно необычна, и у неподготовленных участников, особенно если это взрослые люди, легко может вызвать настороженность и протест. Поэтому рекомендуется проводить ее со спортсменами, которые уже имеют опыт групповых психотехнических занятий и в достаточной мере заинтересованы в работе.

### **Упражнение 21. “Телепатия”\***

Группа разбивается на пары. В каждой паре участники садятся лицом друг к другу. Одному из них отводится роль “передающего”, другому— “принимающего”. Ведущий объясняет, что “передающий” должен как можно лучше сосредоточиться на каком-нибудь образе и усилием воли внушить его “принимающему”. Задача “принимающего”— проникнуть в то, на чем сосредоточено внимание его партнера.

Можно организовать игру так, чтобы один и тот же образ вся группа передавала одному из участников,— это вносит оживление в работу, делает ее более интересной.

При организации игры ведущий должен дать понять группе, что он вполне серьезно относится к предложенному эксперименту и ожидает положительных

результатов. Это поможет участникам преодолеть возможное скептическое отношение к подобным занятиям и настроиться на серьезную работу. Конечно, дело тут не в телепатии— ее может и не быть в природе. Однако необходимость создания яркой воображаемой картины не только для себя, но и для партнера,— дополнительный стимул для “передающего” предельно мобилизовать силы своего воображения.

Во время игры правильные отгадывания случаются обычно чаще, чем этого можно было бы ожидать по теории вероятностей. В этом нет ничего мистического. По дыханию партнера (а если упражнение выполняется с открытыми глазами, то и по его позе, движениям, выражению лица) “принимающий” может довольно точно уловить по крайней мере эмоциональный тон картины— спокойная она или будоражащая, радостная или печальная.

В том случае, если после первых удач у участников действительно возникнет впечатление, будто мысли передаются на расстоянии, ведущему не следует спешить в развенчанием “чудесного феномена”. Ведь веру в телепатию можно эффективно использовать для того, чтобы все сильнее и сильнее подогреть вашу группу в ее работе. Лишь после того, как каждый из участников достаточно поработает в роли “передающего”, имеет смысл раскрыть карты и рассказать группе о возможных каналах передачи информации.

### **Феноменальная память**

Опыт показывает, что после некоторого знакомства с игровыми формами развития воображения у участников психотехнической группы обычно возникает увлеченность и желание продолжать занятия. Наиболее трудным для ведущего является, пожалуй, именно этап знакомства. Иногда возникает проблема: как поддержать интерес участников к работе до того момента, как они сами войдут во вкус? Сделать это очень просто, если предложить членам группы поработать над... улучшением их памяти. Большинство людей память ценится выше воображения, и если преимущества развитой фантазии для многих сомнительны, то выгоды хорошей памяти очевидны. Члены психотехнической группы будут весьма заинтригованы, узнав о существовании специальных приемов запоминания, значительно расширяющих возможность человеческой памяти, так называемых приемов мнемотехники.

Вот пример простейшей мнемотехники. Допустим, вам нужно запомнить последовательность из 20—25 слов: сейф, апельсин, яйцо, крокодил и т.д. Вы создаете яркую воображаемую картину, связывающую второе слово с первым. Например, из раскрывающейся дверцы сейфа выкатывается гигантский апельсин. Третье слово “привязывается” ко второму— допустим, с помощью представления, будто под кожурой апельсина, который вы чистите, вместо мякоти оказывается... яйцо. Из яйца вылупливается свирепый крокодил. Он жадно пожирает арбуз. И так далее. Когда понадобится вспомнить всю последовательность, достаточно будет зацепиться за первое слово. Сейф сам откроется, исторгнув из себя апельсин. Сосредоточившись на апельсине, вы без труда вспомните о спрятанном в нем яйце. Яйцо напомнит о крокодиле, и вы легко извлечете из памяти всю цепочку слов, если только образы, которые вы использовали для их связи, были достаточно яркими, впечатляющими и не загроможденными ненужными деталями.

В свое время искусственные ассоциации— вроде тех, что приведены выше,— широко применялись цирковыми мнемонистами, демонстрировавшими публике свою феноменальную память. Мнемотехники, однако, могут занять достойное место не только в реквизите циркового актера. Простота мнемотехнических приемов и возможность добиться с их помощью практически немедленного эффекта в опытах

на запоминание отлично стимулируют участников, дают группе мощный толчок к работе.

Нетрудно видеть, однако, что искусственные ассоциации, к оперативному созданию которых фактически и сводится мастерство запоминающего,— это не что иное, как яркость, раскованность и творческая сила воображения.

### **Упражнение 22. “Бег ассоциаций”**

Участники рассаживаются в круг. Ведущий произносит два случайных слова. Один из участников вслух описывает образ, соединяющий второе слово ведущего с первым. Затем создавший образ участник предлагает свое слово следующему игроку, тому, кто сидит от него по левую руку. Тот связывает это третье слово со вторым словом ведущего, а свое собственное слово— уже четвертое в этой цепочке — передает в качестве задания своему соседу слева. Игра движется кругами, и в конце каждого круга ведущий по секундомеру объявляет время, затраченное на его прохождение.

“Бег ассоциаций” предоставляет участникам отличную возможность потренироваться в практическом овладении мнемотехникой. Поначалу некоторые будут испытывать трудности в своих попытках “соединить несоединимое”. Но со временем фантазия участников становится все более смелой.

Элемент соревновательности, содержащийся в этой игре, можно усилить, если хорошо подготовленных участников разбить на подгруппы, которые будут состязаться в “забеге” на несколько кругов.

Любопытно, что после нескольких ознакомительных попыток результат практически перестает зависеть от объема предварительных тренировок. Раскованность участников и интерес к игре оказываются намного продуктивнее слепого натаскивания.

Фактически “Бег ассоциаций” является коллективным вариантом мнемотехники. Ведущий может неожиданно остановить игру, предложить кому-либо из участников воспроизвести все слова. Иногда играющий помнит лишь те слова, над которыми работал он сам. Это может свидетельствовать о недостаточной включенности, но чаще о том, что спортсмена интересует не столько сама игра, сколько личное достижение. В последнем случае участник включается в игру лишь тогда, когда становится “главным героем”, а все остальное время занят подготовкой— совершенно бессмысленной!— к предстоящему “испытанию”.

### **Упражнение 23. “Домино”**

Для проведения этой игры понадобятся или набор открыток, или картинки от детского лото, или карточки разрезной азбуки. Участники садятся вокруг стола. Каждому раздается по несколько карт, но так, чтобы изображенное на них было скрыто от того, кому они принадлежат. Первый участник кладет одну из своих карт перед собой картинкой вверх и начинает повествование. Это может быть сказка, фантазия, юмористический рассказ, нелепое сновидение— все, что угодно, но обязательно включающее в свой сюжет изображенную на картинке вещь. Рассказав свой отрывок, начавший игру прикосновением передает слово соседу. Тот кладет изображением вверх свою карту и продолжает оборванный сюжет так, чтобы он обязательно захватывал и его изображение. Игра движется по кругу. Каждый вплетает в общее повествование свою картинку, и ряд выложенных в кругу изображений становится все длиннее и длиннее, до тех пор, пока не выйдут все карты.

По окончании игры ведущий может перевернуть выложенные карты рубашкой вверх и предложить группе по памяти восстановить последовательность их

расположения. Почти наверняка участники без труда смогут сделать это.

В тех случаях, когда играющие не имеют достаточного опыта работы с воображением, при включении в работу у них иногда возникает недоумение и чувство неловкости. Этого можно избежать, предложив “Домино” в качестве мнемотехнической тренировки. С другой стороны, для стимуляции коллективного творчества и снятия “зажимов” можно использовать приглушенный слабый свет, необычную обстановку и другие облегчающие переход в “мир фантазии” приемы.

### ***На крыльях воображения***

Методы саморегуляции открывают возможность управления не только физиологическими процессами, но и явлениями душевной жизни. Регуляция эмоциональных состояний— одно из перспективнейших направлений психологической подготовки в спорте. Власть над чувствами выручает спортсмена во многих ситуациях, особенно накануне ответственных соревнований, когда ему необходимы приподнятое боевое настроение и уверенность в победе. Многие спортсмены экстракласса придают психологическому настрою во время соревнований решающее значение. Говорят даже о состоянии своеобразного вдохновения, когда “невозможно не победить”. Филигранная координация движений, молниеносная реакция, кристальная ясность мысли и полная сосредоточенность— все это приходит на гребне спортивной формы вместе с каким-то особенным самочувствием— ярким, имеющим свой неповторимый вкус. А может быть, и благодаря этому самочувствию. Какой же тренер не захочет научить спортсмена по собственному желанию складывать из своих ощущений и эмоций тот особенный узор, которому всегда сопутствует удача на соревнованиях!

При переходе от регуляции телесных функций к управлению чувствами роль воображения становится еще более важной. Сила фантазии помогает человеку внутренне преобразиться, сбрасывать с себя ненужный груз привычек и самоограничений, обретать новое “я”. Однако воображение будет действенным лишь в том случае, если оно обладает не только яркостью, но и реальностью вымысла. Другими словами, для управления психическими состояниями не всегда оказывается достаточным отчетливо представить себе нечто. Требуется еще и умение глубоко пережить этот образ, открыть для воображаемой картины не только свои глаза, но и чувства. Как этому научиться?

### ***Упражнение 24. “Чудеса техники”***

Ведущий предлагает участникам вообразить, будто группа находится на выставке последних новинок техники. Здесь демонстрируются замечательные предметы быта — осязаемые, но почти невидимые. Ведущий демонстративно роется в карманах и “находит” коробок спичек. Затем он делает несколько выразительных движений, перекладывая невидимый коробок из одной руки в другую, открывая и закрывая его. Ведущий зажигает несуществующую спичку, передает ее кому-нибудь из группы. Затем просит одного из спортсменов, чтобы тот зажег сверхсовременную спичку сам. Постепенно ведущий вовлекает в игру остальных участников: кто-то пришивает несуществующую пуговицу к прозрачной рубашке, кто-то точит невидимый карандаш и т.д. Ведущий помогает участникам добиться правильности в манипуляциях с воображаемыми предметами.

Сначала работа идет с трудом. Реальные предметы мы заставляем служить себе с помощью размытых, неопределенных, автоматических движений— воображаемые вещи такого обращения не понимают. С ними нужно управляться посредством ясных, однозначных, коротких действий. Эта способность приходит по мере тренировки. Ее признак— превращение пантомимы спортсмена из непонятной

“каши” в легко читаемую последовательность действий, в которых воображаемый предмет почти что зрим. Но для нас более важен не сценический эффект, а то, что происходит внутри спортсмена. Систематическая работа с несуществующими предметами приводит в конце концов к живому ощущению их присутствия: придуманная игла начинает колоться, спичка— обжигать пальцы, а вылепленный из воздуха флакон духов— благоухать. Правильное действие с воображаемым предметом порождает действительное чувство.

Это упражнение будет иметь успех лишь в достаточно сплоченной и заинтересованной группе. Если все же у спортсменов возникает скептическое отношение к обману, то инструктору следует нейтрализовать сопротивление еще до начала игры. Он должен организовать активное взаимодействие участников. Пусть вымышленные предметы как можно чаще переходят из рук в руки; эти обмены помогают “заразиться” ощущением реальности. Тренеру следует обратить внимание на то, чтобы все действия имели законченный характер: сожженные спички собраны и выброшены, иголка убрана в коробку, рубашка повешена на плечики и т.д.

Возможны и иные подходы к оживлению вымысла, приданию ему внутренней достоверности. Нередко мы слышим выражения “ледяной взгляд”, “густой бас”, “кислая гримаса” и прекрасно понимаем, о чем идет речь. Хотя, конечно же, человеческий взгляд не обладает температурой, лицо— вкусом, а голос— вещественностью. Разнородные по своему качеству образы связывает нечто, стоящее как бы позади зрительных, слуховых или осязательных ощущений: это их эмоциональный тон, аффективная окраска.

Ощутимые, явственно переживаемые связи между впечатлениями от разных органов чувств называются в психологии синестезиями. У некоторых людей синестезии достигают поразительной отчетливости и силы. Так, например, основоположник цветомузыки композитор Скрябин обладал настолько яркими синестезиями, что мог буквально видеть музыку как движение формы и цвета.

Чтобы вымысел облекся плотью, нужно наполнить образ не только красками, но и запахами, звуками, вкусом и фактурой. Если не выручит цепкая память на ощущения, то на помощь могут прийти синестезии. Чем эмоциональнее переживает человек то, что видит или представляет, тем более выражена у него способность к образованию синестезий. Справедлива и обратная закономерность. На ней и основано следующее упражнение, предназначенное для того, чтобы помочь участникам направить свое внимание в глубь впечатлений и образов.

### ***Упражнение 25. “Синестезии”***

Среди участников назначается водящий. Ему сообщают, что в его отсутствие группа выберет один из четырех цветов (красный, синий, желтый или зеленый). После того как цвет выбран, водящего возвращают в круг и участники по очереди демонстрируют ему телодвижения, которые по их собственным ощущениям должны выражать задуманный цвет. Как только игра пройдет полный круг, водящий пытается угадать, какой же цвет задуман.

При ознакомлении с правилами этой игры ведущий должен объяснить участникам, что телодвижения не должны быть прямыми подсказками. Нельзя, например, прибегать к пантомимическому изображению окрашенного в задуманный цвет предмета или жестом указывать на такой предмет. В движениях должны выражаться не вещи, а сам цвет, ощущение цвета. Так, например, большинство людей красный цвет ощущают как резкий, сильный и возбуждающий, и это может найти свое выражение в энергичных и размашистых движениях. С синим же цветом, напротив, естественно связывать мягкость, плавность и замедленность движений. Впрочем, здесь нет общеобязательных правил, и переживания одного и того же цвета у

разных людей могут значительно варьировать. На начальных этапах знакомства с этим упражнением участники часто ощущают некоторую беспомощность, отказываются показывать цвета, утверждают, будто не знают, как это сделать, или даже вообще не понимают, как такое возможно. Однако стоит лишь кому-то решиться— и остальные тоже начинают пробовать свои силы в этом необычном занятии. А уж после того, как задуманный цвет правильно угадан, бесплодные рассуждения о том, возможно это или нет, прекращаются окончательно.

Таким образом, проведение игры во многом зависит от того, удастся ли группе преодолеть своеобразный психологический барьер. Особая роль здесь принадлежит ведущему, который должен всеми доступными ему средствами обеспечить группе первый успех. К таким средствам можно отнести, во-первых, выбор наиболее “простого” однозначного в своем выражении цвета (как показывает опыт, таким цветом является красный; в несколько меньшей степени— синий). Во-вторых, ведущему следует поначалу назначать водящим того, кто, по его расчетам, может успешно справиться с этой ролью. И, в-третьих, первую попытку изображения желательно предоставлять наиболее изобретательному и раскованному участнику— такому, от которого трудно ожидать отказа.

После того как участники войдут во вкус и начнут чаще отгадывать цвета, ведущий начинает видоизменять или усложнять задания. Вместо цветов он может предложить задумывать вкусовые ощущения (горький вкус, сладкий, кислый, соленый), звуки различных музыкальных инструментов, времена года, различных животных, одну из нескольких предложенных картин, чернильные кляксы, листья различной формы и т.д. Точно так же может меняться и “язык”, на котором задуманное выражается: от телодвижений можно перейти к неподвижным позам, или к прикосновениям, или к игре интонаций при произнесении одной и той же фразы. Можно предложить использовать рукопожатие, выражение лица и даже... просто взгляд. Переходя к все более сложным заданиям, участники постепенно учатся все глубже “вчувствоваться”, вживаться в образ, проникаться его настроением, как бы сливаться с ним. Для развития этого ценного навыка можно использовать еще одну игру, имеющую много общего с актерскими техниками психологического “врастания” в персонаж.

### ***Упражнение 26. “Перевоплощения”***

Участники удобно располагаются в креслах. Один из них получает от ведущего или от своего соседа задание превратиться в определенную вещь. Он должен вообразить себя этой вещью, погрузиться в ее мир, ощутить ее “характер”. От лица этой вещи он начинает рассказ о том, что ее окружает, как она живет, что чувствует, о ее заботах, пристрастиях, о ее прошлом и будущем. Закончив рассказ, участник дает задание следующему по кругу. И так далее.

Игру желательно проводить в затемненном помещении— это обеспечит ее участникам большую раскованность и психологический комфорт. По мере овладения этим упражнением “перевоплощения” становятся все более глубокими, совершенствуется искусство “переживать” предмет и видеть его изнутри. От поверхностных, чисто внешних описаний участники переходят к выражению настроений, чувств, жизненных философий.

Говоря о постороннем предмете, каждый во многом говорит о себе. Исподволь происходящее в ходе игры самораскрытие ведет к углублению эмоциональных контактов между участниками, а для тренера или психолога команды служит источником немаловажной информации. Не менее ценным является и то, что при работе над этим упражнением участник не только раскрывает, но и учится изменять себя. Увлекаясь темой своего рассказа, все глубже вживаясь в предмет, он

вызывает в себе самые определенные настроения и получает, таким образом, доступ к управлению ими.

В отдельных случаях образ может быть настолько выразительным и сильным, что соответствующие ему строй и окраска переживаний передаются всей группе. Под действием сильных образов у участников возникает иногда ощущение глубокого взаимопонимания, сопричастности, единства.

### ***Упражнение 27. “Групповая картина”***

Все участники рассаживаются в круг. Один из них держит в руках чистый лист бумаги и пытается вообразить себе нарисованную на нем картину. Он начинает детально ее описывать, а все остальные пытаются “увидеть” на листе то, о чем он говорит. Затем лист передается следующему участнику, и он продолжает создание воображаемой картины, дополняя уже “написанное” новыми деталями. Лист передается дальше.

Ведущий должен предупредить участников, что это должна быть именно картина, а не развивающийся сюжет. Описания же должны быть достаточно подробными, для того чтобы можно было однозначно установить по ним пространственное взаиморасположение деталей. Окончание игры может быть объявлено любым очередным участником, если он почувствует, что дальнейшая работа приводит к перегрузке картины излишними деталями. Однако каждый участник должен по возможности стремиться так рассчитать свой вклад в коллективное изображение, чтобы лист прошел полный круг.

Эта игра служит прекрасной тренировкой зрительного воображения и фантазии. Одно из необходимых условий создания хорошей картины— пространственная согласованность изображаемого каждым участником с тем, что уже изображено до него. Поэтому в ходе игры нередко возникают те же недоразумения, что и в упражнении “Волшебный карандаш”. И довольно сходным образом, хотя и в смягченном виде, вырисовываются типы разногласий в стратегиях поведения игроков. Особенно отчетливо эти моменты прослеживаются на той стадии, когда участники не имеют еще большого опыта работы с групповыми изображениями. Более опытные участники обычно хорошо понимают друг друга и достигают не только пространственной согласованности в деталях, но и общего настроения. Различные фрагменты общей картины создаются как бы в едином эмоциональном ключе. На этой стадии целесообразно отказаться от листа бумаги и проводить игру в затемненном помещении. Можно предложить даже изображение не плоской картины, а “куска действительности”, внутрь которого воображение играющего переносит группу. При этом участники могут использовать не только зрительные впечатления, но и включать в свой рассказ описания звуков, запахов и т.п.

Нередко “вживание” в воображаемый ландшафт оказывается настолько глубоким, что на какое-то время участники, подобно кинозрителям, полностью забывают о реальной обстановке, в которой проводится игра. Они как бы переносятся в вымышленный мир, и их настрой, тонус, психическое состояние целиком будут зависеть от того, что создало их воображение: отдых на солнечном пляже, шторм на море или праздник командной победы на олимпийских играх...

Это упражнение будет полезно спортсменам для овладения навыками управления своими эмоциями. Кроме того, оно может быть использовано тренером непосредственно для поддержания определенного эмоционального настроения в спортивной команде. Искушенные в групповой “живописи” участники могут использовать свои навыки в упражнении “Синестезии”, поскольку воображаемые картины являются прекрасным средством для выражения каких-то иных вещей: звуков, вкусовых ощущений, настроений и прочего.

## 5. РЕФЛЕКСИЯ, ЭМПАТИЯ, БЕССЛОВЕСНОЕ ОБЩЕНИЕ

### *Я на твоём месте*

Одним из фундаментальных механизмов человеческого взаимопонимания является рефлексия— способность представлять себя на месте другого человека, мысленно видеть и “проигрывать” ситуацию за него.

Потерявшие друг друга в незнакомом городе люди встречаются на центральной площади. Преступник оставляет драгоценности на самом видном месте в надежде, что все бросятся на поиски тайников, и лишь выдавшие виды детективы находят их там, где искать никому не приходило в голову. Соперники сверлят друг друга глазами— каждый понимает, чего хочет другой, но понимает также и то, что другой понимает это. Вам это знакомо?

Умение ставить себя на место соперника или партнера, принимать за него наиболее вероятные решения и согласовывать с ним свои собственные действия, учитывать его попытки “думать за тебя” и действовать с поправкой на это думание— все это в спорте необходимо. И на баскетбольной площадке, и у футбольных ворот, и на фехтовальной дорожке. Рефлексивное мышление— это важнейший элемент тактического мастерства спортсмена и основа той поразительной интуиции, которая позволяет опытному вратарю бросаться на мяч раньше, чем тот сорвется с ноги нападающего, классному теннисисту— заранее “знать”, в какую часть площадки будет целить партнер по игре, хорошему фехтовальщику или боксеру предугадывать любое движение противника и предупреждать его.

“...Начинается игра, которая так увлекает меня в фехтовании. Выманить противника из его собственной крепости, заставить его раскрыться, захватить врасплох. Инициатива у Гонсиора. Впрочем, это ему только кажется. Ход событий контролирую я”\*. В этих словах, принадлежащих чемпиону Игр XVII Олимпиады в фехтовании на шпагах Григорию Криссу, удивительно точно схвачена внутренняя, психологическая сторона поединка. И чем выше класс спортсменов, тем изощреннее методы нападения и обороны, тем глубже расчет, тоньше психологическая борьба. В единоборческих спортивных ситуациях взаимная рефлексия соперников образует один из внутренних планов их поединка. Мастера высокого класса практически невозможно победить атакой “в лоб”. Победить в современном спорте— значит запутать, сбить с толку, поймать на обманное движение, неожиданным действием поставить в тупик. В спорте высших достижений умение предугадывать намерения противника и маскировать свои собственные— одно из наиболее важных качеств спортсмена. Таково мнение многих специалистов в области спортивной психологии. Думается, что с ними согласилось бы и большинство тренеров и спортсменов. Рефлексивная борьба, которая является важнейшим “измерением” в психологии спортивного поединка, хорошо знакома участникам соревнований. Но почти никогда она не становится предметом специальной подготовки спортсмена. Ее организация возможна на базе использования рефлексивных игр— специальных методов развития рефлексивного мышления. Вот некоторые из них.

### **Упражнение 28. “Рефлексия”**

Эта игра рассчитана на двоих. Для ее проведения каждой паре участников необходимо запастись семиклеточным игровым полем и фишкой. Они располагаются друг против друга по обе стороны игрового поля, на центральной клетке которого устанавливается фишка. По сигналу ведущего или самостоятельно играющие начинают в унисон и нараспев произносить: “СА—МО—...” Третьим



слогом может быть “...КАТ” (слово “самокат”) или “...ЛЕТ” (слово “самолет”). Задача одного из участников— подстраиваться под партнера, то есть добиваться совпадения своего третьего слога с его третьим слогом. Задача другого участника— уходить от подстройки, добиваться несовпадения. После каждого такта игры фишка перемещается на одну клетку в сторону победившего в этом такте игрока. Окончательную победу одерживает тот, кому удастся перетянуть фишку на свой конец игрового поля.

При разъяснении правил этой игры ведущий обращает внимание участников на то, что третий слог они обязаны произносить строго одновременно. Каждый должен ориентироваться не на уже вырвавшийся из уст партнера звук— это было бы нарушением правил,— а на анализ тактики его игры. Контролировать соблюдение правила одновременности здесь очень просто, поскольку малейшее промедление одного из игроков безошибочно “засекается” его партнером.

Эта игра моделирует рефлексивную борьбу в спортивных состязаниях в наиболее простой и оперативной форме. Допустим, к какому-то моменту времени “ускользающий” игрок три раза подряд завершал свое слово слогом “КАТ” и выигрывал. “Подстраивающемуся” естественно предположить, что уж в четвертый-то раз партнер не осмелится применить свой излюбленный ход и сменит “КАТ” на “ЛЕТ”. Однако “ускользающий”, предвидя такой ход мысли противника, может произнести “КАТ” и выиграть в четвертый раз. Но этот маневр может быть предусмотрен “подстраивающимся”. И тогда “ускользающему”, чтобы не быть застигнутым врасплох, следовало бы сменить слог, и т.д. и т.п. Возможна ли в такой ситуации закономерная победа? Оказывается, да. Так как здесь есть свои сильнейшие и свои слабейшие. И на полях сражения в самых различных видах спорта мы нередко наслаждаемся “почерком” виртуозов рефлексивного маневра. Удивительным талантом застигать врасплох обладал, например, советский рапирист Герман Свешников. Дерзкая, непостижимая для “здорового смысла” соперника тактика многократного использования одного и того же приема принесла немало побед этому выдающемуся спортсмену.

Сильной стороной “Рефлексии” и других подобных ей игр является возможность приобретения спортсменами опыта рефлексивной борьбы в сжатые сроки и в концентрированной форме. Психологическая подготовка здесь как бы абстрагирована от конкретного вида спорта, не отягощена его инвентарем, его доспехами, его физической трудоемкостью. Шлифовке подвергается одна-единственная грань мастерства спортсмена— его способность побеждать соперника в рефлексивной борьбе. Работа с рефлексивными методиками не зависит от физической выносливости участников, что позволяет в принципе вести подготовку на грани их психологической выносливости.

В предложенной игре столкновения рефлексий скоротечны и требуют мгновенного принятия решений. Во время работы у некоторых из участников возникает психологический дискомфорт, связанный с постоянным ощущением зыбкости принятого решения, с чувством неуверенности в том, что ход сделан правильно. Такие люди, как правило, чаще других проигрывают “рефлексию” и вообще склонны теряться в ситуациях, требующих мгновенных оценок и решений. В некоторых случаях эта особенность связана с недостаточной сформированностью навыков рефлексивного расчета и, в частности, с неумением вовремя “поставить точку” в своих оценках и рассуждениях.

Для спортсменов, испытывающих трудности ориентировки в противнике в условиях дефицита времени, более продуктивен замедленный темп рефлексивного поединка, предоставляющий возможность подробного и обстоятельного анализа сложившейся ситуации. Таким спортсменам имеет смысл отрабатывать рефлексивные расчеты и процессы принятия решения в развернутой форме и лишь

после этого переходить к постепенному спрессовыванию и свертыванию мыслительных операций.

Остановить мгновение и развернуть “рефлексию” во времени можно, если прибегнуть к следующей модификации игры.

### **Упражнение 29. “Монета”**

Вооруженные карандашом, бумагой и монетой участники располагаются друг против друга. В каждом такте игры участники скрытно выкладывают свои монеты (на столе, на полу, у себя на ладони) “орлом” или “решкой” вверх и по сигналу одновременно показывают их друг другу. Время, отводимое на каждый такт, не ограничено: сигнал подается лишь после готовности каждого из игроков. Один из них работает “на согласование”. Он выигрывает такт в том случае, если обе монеты выпадают или “решками”, или “орлами”. Другой участник работает “на рассогласование” и выигрывает такт при выпадении “орел”—“решка” или “решка”—“орел”. Исходы каждого такта записываются участниками, что дает им возможность анализа хода борьбы и тактики соперника на всем протяжении игры. Длительность игры устанавливается заранее и может составлять в зависимости от “квалификации” участников от 25 до 50 тактов. Или же можно условиться играть до тех пор, пока разрыв не составит определенное количество (3—5) очков.

Рефлексивное мышление “работает” не только в поединке. В чем секрет сыгранности спортивной команды? В четком распределении ролей между игроками? Да. В отшлифованности комбинаций на тренировках? Безусловно. В искусно разработанной тактической схеме игры? Вне всякого сомнения. Но ведь игра постоянно выходит за рамки задуманного сценария, ежеминутно рождает непредусмотренные и неотретированные ситуации, и нет времени на пересмотр планов, некогда договариваться. Действовать нужно сиюсекундно, немедленно!

В сложных и непредсказуемых ситуациях сила игроков в их живом, непосредственном и мгновенном взаимопонимании. Четкая и слаженная игра невозможна без умения на лету схватывать замыслы партнера и видеть ситуацию глазами товарища по команде. “Мы понимаем друг друга не с полуслова, а еще быстрее,— писал Валерий Харламов о партнерах по игре.— Я знаю... что сделают они в следующую секунду... и потому в то же мгновение мчусь туда, где ждет меня шайба...”\*. Для развития рефлексивных навыков понимания друг друга без слов полезны следующие упражнения.

### **Упражнение 30. “Гомеостат”**

Так называется прибор со множеством ручек и циферблатов, который используется психологами для изучения групповой совместимости. Наш “прибор” устроен несколько проще. Участники рассаживаются в круг. Каждый сжимает правую руку в кулак, и по команде ведущего все “выбрасывают” пальцы. Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга выбросили одно и то же число. Участникам запрещено договариваться, перемигиваться и другими “незаконными” способами пытаться согласовывать свои действия. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели. Для того чтобы предоставить друг другу возможность оценить обстановку и учесть ее в последующем такте игры, участники после каждого “выбрасывания” фиксируют на какое-то время положение своих растопыренных пальцев.

Помимо своего прямого назначения “Гомеостат” может быть использован тренером или психологом для выявления взаимоотношений между играющими. Если внимательно понаблюдать за ходом игры, то можно заметить одного или нескольких лидеров в группе, под которых подстраиваются остальные участники. Возможно,

группа распадается на несколько группировок, имеющих свои установки на исход игры (например, половина играющих выбрасывает несколько раз подряд по три пальца, в то время как другая— по одному). Не исключено также и появление “негативиста”, упорно гнущего свою линию даже после того, как между остальными участниками уже достигнуто определенное согласие.

Если участникам наскучит этот сидячий вариант рефлексивной игры, то можно предложить ее подвижный аналог.

### **Упражнение 31. “Шеренга”**

Участники выстраиваются в шеренгу на расстоянии шага друг от друга и лицом к одной из четырех стен помещения. Все закрывают глаза и по хлопку ведущего подпрыгивают, делая в прыжке поворот вокруг своей оси. Поворот можно осуществлять как в левую, так и в правую сторону, но обязательно таким образом, чтобы после приземления оказаться лицом к одной из стен (то есть на 90, 180, 270° и т.д.). Задача участников— после каждого хлопка совершать синхронные повороты и всем приземляться повернутыми лицом в одну и ту же сторону.

Как правило, задача эта оказывается для группы невыполнимой, и после первого же хлопка участники стоят повернутые кто куда. Для такой перемешанной шеренги ведущий формулирует новую задачу: прыгнуть так, чтобы оказаться после приземления повернутыми в одну и ту же сторону. Прыжки продолжаются по команде ведущего до тех пор, пока не будет достигнута эта цель.

Основная трудность в использовании игр на рефлексивное сотрудничество заключается в том, что их, как правило, нельзя повторно предлагать одним и тем же партнерам: однажды найденное ими решение задачи может впоследствии использоваться чисто механически. Впрочем, для изобретательного ведущего это не будет большой помехой, поскольку общий принцип “Гомеостата” или “Шеренги” допускает множество самых различных модификаций. Вот еще один вариант рефлексивной игры.

### **Упражнение 32. “Стена”**

Двое участников становятся друг против друга по обе стороны натянутой плотной материей прямоугольной рамы. Размер рамы подбирается так, чтобы партнеры не видели друг друга. По сигналу ведущего оба игрока наносят одновременный “укол” указательным пальцем в разделяющую их стенку. Цель— за минимальное количество попыток найти общую точку укола, то есть соприкоснуться через материю кончиками пальцев.

В этом упражнении возможны различные тактики. Обычно партнеры на ощупь ищут друг друга, корректируя точки нанесения уколов в зависимости от того, в каком месте полотна выдавился в предшествующем такте игры палец напарника. Но бывает и так, что сообразительные игроки решают задачу с первой же попытки, нанося свои уколы в центр прямоугольной рамы. Это решение напрашивается, поскольку центр— это особенная, единственная в своем роде, точка на полотне. Для того чтобы исключить возможность таких легких побед, хотя они сами по себе небезынтересны, можно несколько изменить условия задачи: дать инструкцию наносить уколы не в любое место внутри рамы, а в одну из нескольких беспорядочно нанесенных на полотно (с обеих сторон и в точности одна против другой) точек.

Наличие в условии рефлексивной задачи каких-либо выделенных точек и особых элементов, на которые можно ориентироваться при “совместном” поиске решения, вообще говоря, не является чем-то нежелательным. Существует целый класс задач, предполагающих использование игроками “опорных точек”. Вот одна из них.

### **Упражнение 33. “Побег”**

Группа разбивается на пары. В каждой паре одному из участников отводится роль “заключенного”, а другому— роль “освободителя”. У “заключенного” имеется план “тюремной стены” с одной или несколькими “опорными точками”. Точно такой же план есть и у “освободителя”. Кроме того, каждый вооружен воображаемой киркой. Обоим нужно независимо друг от друга выбрать в стене одно и то же место для выдалбливания лаза, так как каждый из находящихся по разные стороны “тюремной стены” может продолбить за ночь только ее половину. После раздумий каждый из игроков скрытно от своего партнера отмечает на чертеже выбранное им место. Затем сличаются решения “заключенного” и “освободителя”.

Вместо “тюремь” можно предложить план площади, на которой нужно откопать или закопать клад, место встречи в московском метрополитене, время свидания и прочее.

### **Упражнение 34. “Выбор”\***

Участники рассаживаются в круг. По команде ведущего каждый из них должен указать пальцем на одного из своих товарищей по группе— допустим, на того, с кем он хотел бы составить пару в какой-то другой игре. Цель играющих— добиться в одной из попыток такого выбора, при котором группа распалась бы на пары взаимно выбравших друг друга участников.

Эта рефлексивная игра несколько сложнее предыдущих. Она требует от участников учета очень многих моментов и завершается обычно лишь после долгих и безуспешных попыток. Упорно возникают в каждом такте “роковые” многоугольники, и лишь постепенно “нащупывают” друг друга и обособляются в пары некоторые игроки. Вошедшие в такие пары, как правило, выключаются из дальнейшего общего поиска решения тем, что в каждой последующей попытке продолжают выбирать друг друга. Это значительно облегчает работу остальным участникам. Изредка случается так, что одна из сложившихся пар “разваливается” на очередном такте игры. На такие случаи следует обратить особое внимание.

Наиболее драматично игра протекает в тех случаях, когда число участников нечетное и кто-то из них заведомо должен остаться без пары. Следует иметь в виду, что такой вариант игры, особенно если он проводится в детских спортивных коллективах, может сопровождаться болезненными ударами по самолюбию участников. Поэтому здесь от ведущего требуются особая осмотрительность и понимание реальных взаимоотношений между членами группы. Игра в нечетном составе утрачивает характер только тренировки рефлексивного мышления и приобретает в глазах ее участников взаимоотношенческий смысл, не столь выраженный при четном количестве игроков.

Еще более отчетливую ориентацию на межличностные отношения “Выбор” приобретает в том случае, когда в качестве критерия при выборе партнера используется не участие в другой игре, а нечто более значимое, например совместное проживание в номере гостиницы. Модифицированная таким образом игра может дать ценный материал и послужить хорошим началом работы по коррекции психологического климата в команде. Но проводить ее следует только в случае действительной психологической необходимости и под руководством опытного психотерапевта или психолога, имеющего стаж работы в психотерапевтических группах.

## **Душа в душу**

Итак, в чем же секрет сыгранности спортивной команды? Очевидно, в основе слаженной игры лежит не только работа мысли. Гармония действий на поле вряд ли достижима, если у игроков нет “чувства партнера”, эмоционального контакта друг с другом.

“В жизни они друзьями не были,— вспоминает заслуженный мастер спорта Александр Якушев о своих товарищах по хоккейной команде.— И все равно иначе, чем дружбой, их отношения на площадке не назовешь. Они выходили на поле и казались связанными невидимой нитью. Один другого чувствовал каждым нервом. Неравнодушные к славе, аплодисментам, рвущиеся во всем быть первыми, они охотно предоставляли друг другу право решающего броска по воротам, если это хоть на сотую долю процента увеличивало вероятность успеха команды. Настороженные в отношениях вне хоккея, Борис Майоров и Вячеслав Старшинов безгранично доверяли друг другу на площадке”\*.

Для развития “чувства партнера” полезно следующее упражнение.

### **Упражнение 35. “Робот”**

Создается игровое поле— обширное пространство с разбросанными спичками. Участники разбиваются на пары (“робот” и “оператор”). Задача “оператора”— с помощью своего “робота” собрать как можно больше спичек. Для этого он подает “роботу” словесные команды, стремясь детально и точно управлять движениями его рук, ног, туловища. Задача “робота”— беспрекословно и точно выполнять команды своего “оператора”. Глаза “робота” во время игры закрыты.

При разъяснении инструкции тренеру следует подчеркнуть, что “робот” не должен подыгрывать своему “оператору”. “Робот” лишен собственной воли, желаний и страстей. Исход игры ему глубоко безразличен; он всего лишь послушный, безынициативный инструмент в руках “оператора”.

Проведение игры требует соблюдения элементарных правил безопасности. “Робот”, если он хорошо исполняет свою роль, действует бездумно и негибко. Вся ответственность за избежание столкновений со стенами, предметами и другими “роботами” лежит на “операторе”. Кроме того, за всем происходящим на игровом поле обязан внимательно наблюдать ведущий. Для дополнительной подстраховки устройство всех “роботов” программируется таким образом, что они застывают неподвижно по аварийной команде “Стоп!”, которую ведущий может дать в случае опасности.

Для того чтобы успешно управлять “роботом”, “оператор” должен тонко чувствовать все его движения, буквально вживаться в него. При хорошем включении в игру “оператор” начинает воспринимать неточности в движениях “робота” не как ошибки партнера по игре, а как свои собственные. Для “робота” же игра служит хорошей тренировкой избирательного внимания, поскольку он должен выуживать из плотного словесного потока голос именно своего “оператора”.

Вместо сбора спичек можно предложить любую другую двигательную задачу: начертить фигуру, завязать узел, пройти лабиринт, построить групповую скульптурную композицию и т.д. Возможны и другие модификации этой игры.

### **Упражнение 36. “Клешня”**

В основу этого упражнения положен принцип работы игрового автомата, пользующегося большой популярностью даже среди взрослых. Группа разбивается на пары. Один из участников закрывает глаза и складывает руку в “клешню” из двух,

трех, четырех или пяти захватывающих пальцев. Другой кладет на стул один или несколько предметов. Его задача— с помощью “клешни”, послушно выполняющей все его указания, захватить предмет и переложить его на другой стул. “Клешня” устроена так, что может перемещаться во всех направлениях, сохраняя ориентацию перпендикулярно к поверхности стула, а также сводить и разводить пальцы.

Для того чтобы придать этому упражнению соревновательный характер, целесообразно ограничить время его исполнения. Еще более острая и динамичная форма проведения игры— это конкурентная борьба двух пар, каждая из которых перетаскивает с помощью “клешни” предметы со стула соперников на свой стул до тех пор, пока все они не окажутся сосредоточенными на одном стуле.

В простейшем варианте игры обладателю “клешни” отводится роль не заинтересованного в исходе задания “робота”, способного лишь к механическому выполнению команд своего оператора (“От себя!”— “На себя!”, “Вправо!”— “Влево!”, “Вверх!”— “Вниз!”, “Захватить!”— “Разжать!”, “Стоп!”). При таком распределении обязанностей упражнение “работает” преимущественно на “оператора”: именно у него мобилизуется способность к чувствованию, так как для успешного проведения нужных манипуляций он должен ощущать “клешню” почти как свою собственную руку.

Более сложный вариант: “оператор” кладет ладонь на плечо, руку или голову своего партнера и пытается управлять “клешней” на языке надавливаний, сжатий, поглаживаний и прочее. Само собой разумеется, что партнеры не должны заранее договариваться между собой о том, как следует понимать то или иное прикосновение. Эта модификация упражнения предполагает обоюдное стремление игроков к двигательному взаимопониманию. Успех в каждой паре во многом зависит от характера взаимоотношений и эмоционального контакта между играющими.

### **Упражнение 37. “Стыковка”**

Игра проводится в четверках. Двое участников садятся друг против друга так, чтобы их колени соприкасались, и закрывают глаза. Указательные пальцы правых рук— “космические станции”— они вытягивают навстречу друг другу. Двое других игроков становятся позади сидящих. По сигналу каждый из стоящих участников начинает с помощью словесных команд или прикосновений управлять движениями правой руки сидящего перед ним. Цель стоящих за креслами игроков— свести концы указательных пальцев своих партнеров.

Возможен и конкурентный вариант игры: один из игроков стремится увести свою “мишень”— ладонь сидящего перед собой человека от преследующей его “ракеты”— от указательного пальца сидящего напротив. При этом ладонь должна, конечно, всегда оставаться в пределах досягаемости пальца, а лицо из соображений безопасности— вне ее пределов.

### **Упражнение 38. “Слалом”**

В игре участвуют двое. Один из игроков закрывает глаза и садится за стол перед игровым полем— листом бумаги с расставленными на нем фишками. Просветы между фишками обозначают ворота, через которые нужно аккуратно провести “лыжника”— фишку, отличающуюся по цвету от ворот. Маршрут “лыжника” заранее намечен ведущим, а все его перемещения сидящий игрок осуществляет с помощью легких движений указательного пальца. Второй игрок стоит с открытыми глазами за спиной партнера и держит руку на его плече, корректируя его действия. Задача обоих партнеров— пронести “лыжника” через все ворота, ни разу не задев их.

### **Упражнение 39. “Анабиоз”**

Участники разбиваются на пары. В каждой паре игроки распределяют между собой роли “замороженного” и “реаниматора”. По сигналу “замороженный” застывает в неподвижности, изображая погруженное в анабиоз существо— с окаменевшим лицом и пустым взглядом. Задача “реаниматора”, на которую отводится одна минута,— вызвать партнера из анабиотического состояния, оживить его. “Реаниматор” не имеет права ни прикасаться к “замороженному”, ни обращаться к нему с какими-либо словами. Все, чем он располагает, это взгляд, мимика, жест и пантомима.

Признаками успешной работы “реаниматора” можно считать произвольные реплики “замороженного”, его смех, улыбку и другие проявления эмоциональной жизни. Критерии выхода из анабиоза, которые могут варьировать от явных нарушений молчания и неподвижности до едва заметных изменений в выражении лица, устанавливаются самими участниками в зависимости от уровня их “квалификации”.

Наверное, каждому знакомо чувство отчуждения, незримой стеной встающее между двумя людьми: партнеры как бы деревенеют друг перед другом, перестают чувствовать и понимать друг друга. Вероятно, знакомо и противоположное ощущение: между людьми возникает абсолютное взаимопонимание, и, словно по незримому каналу, переживания и намерения свободно перетекают от одного к другому. В предложенном упражнении в миниатюре решается задача перехода от отчуждения к контакту. Работая в роли “реаниматоров”, участники осваивают различные способы разрушения взаимной изоляции.

Упражнение “Анабиоз” внешне подобно упражнению “Карусель”, однако здесь делается акцент не на развитии внимания, а на совершенствовании навыков эмоционального контакта. Соответственно и главным героем упражнения становится не тот, на кого воздействуют, а тот, кто это воздействие осуществляет.

### **Упражнение 40. “Зеркало”**

Участники разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения руками, головой, всем телом. Задача другого— в точности копировать все движения напарника, быть его “зеркальным отражением”. В каждой паре участники самостоятельно подбирают нужную сложность движений и их темп.

В ходе игры участники, работающие за “отражение”, довольно быстро научаются чувствовать тело партнера, и схватывают логику его движений. От раза к разу следить за “оригиналом” и копировать его движения становится все легче, и все чаще возникают ситуации не только предвосхищения, но и опережения его движений. Освоив навыки двигательного подражания, участники могут попробовать свои силы и в более сложной игре: задача та же, но роли “отражения” и “оригинала”, ведомого и лидера, не определены. Гибко подстраиваясь друг под друга, играющие стремятся двигаться в унисон.

Это упражнение— очень хорошее средство развития психологического контакта. Наблюдая за ходом его выполнения, тренер может выявить “естественного” лидера в каждой паре. Трудности в достижении двигательного согласия нередко бывают связаны с наличием напряженных отношений между партнерами.

Накануне ответственных соревнований каждый спортсмен и каждый тренер готовятся не к борьбе с соперником вообще, а к поединку с вполне определенным человеком. И они стремятся узнать как можно больше о своем будущем конкуренте, его сильных и слабых сторонах, его технических, тактических и психологических

особенностях. Но в острых ситуациях единоборства, где все решают мгновения, нет времени для воспоминаний и сопоставлений и бесполезно пытаться “вычислить” наиболее вероятный ход противника на основе собранных сведений о нем. Поэтому спортсмену важно не только заранее узнать что-то о своем сопернике, но и заранее прочувствовать его: прочувствовать спортивный стиль, характер, понять как человека. Владимир Леви в своей популярной книге “Искусство быть другим” приводит высказывание одного выдающегося шахматиста: “Чтобы победить сильного соперника... я должен его изучить. А чтобы изучить, я должен в него влюбиться. Да, влюбиться и в стиль игры, и в характер, то есть и как в человека”\*. Итак, чтобы победить, нужно разгадать замыслы соперника. Чтобы разгадать, нужно поставить себя на его место. Но ведь он не такой, как я. Он— другой. Значит, нужно стать таким, как он, перевоплотиться. способность к перевоплощению, к “вчувствованию” в другого человека может стать незаменимым психологическим оружием в соревновательной борьбе. Как развить в себе эту способность?

Актеры, для которых перевоплощение в других людей— профессия, давно установили, что путь к характеру и чувствам персонажа лежит через воображение. Попробуем и мы последовать тем же путем. В главе 4 описано упражнение “Перевоплощения”. Одна из возможных линий развития игры— это постепенный, осуществляющийся по мере овладения навыками “погружения” в образ, переход от предметов к одушевленным существам: животным, сказочным героям и, наконец, к людям. От конкретных ситуаций (“Рыболов”, “Учитель музыки”, “Продавщица мороженого”) можно переходить к конкретным людям: осваивать их интонации, жесты, походку; примеривать на себя их внутренний мир, пытаться смотреть глазами другого человека на привычные вещи, на окружающих людей, на себя самого.

### ***Смотреть и видеть***

Чтобы понять другого и предвосхитить его замыслы, нужно уметь наблюдать. Человек говорит не только языком— глазами, лицом, всем телом. В спортивной схватке соперник так или иначе сам “комментирует” свои намерения. Нужно только уметь читать эти “комментарии”. А для того чтобы читать, нужно знать язык, на котором они даются,— язык движений и поз.

Одиннадцатиметровый удар по воротам... Нападающий против вратаря. Условия поединка явно неравные, и выиграть его вратарь может лишь в том случае, если он перехватит инициативу у нападающего, начнет действовать раньше. Для того чтобы предугадать атаку, вратарь внимательно изучает все подготовительные действия противника: следит за тем, куда посмотрел нападающий до начала разбега, как он поставил мяч, как замахнулся.

Развивая в себе наблюдательность, полезно поупражняться в следующих играх.

### ***Упражнение 41. “Тахистоскоп”***

Группа рассаживается в круг. Один или двое участников становятся в центр круга. Гасится свет, и стоящие внутри круга участники принимают любые позы, неподвижно застывая в них. По сигналу готовности на короткое время включается и тут же выключается свет. В момент вспышки сидящие в кругу стараются как можно точнее запомнить положения позирующих. После вспышки в темноте позировавшие в центре участники возвращаются на свои места. Затем включается свет, и члены группы, за исключением позировавших, совместными усилиями пытаются восстановить то, что они видели. Натурщиков возвращают в круг и “лепят” из них те позы, в которых, по мнению группы, они находились во время вспышки света. После того как споры улягутся и группа придет к какому-то общему решению или к нескольким альтернативным, участники в центре круга демонстрируют свои



действительные позы.

#### **Упражнение 42. “Разведчик”**

Выбирается один из участников— “разведчик”. Ведущий произносит: “Замерли!”— и вся группа неподвижно застывает. Каждый старается запомнить свою позу, а “разведчик” старается запомнить всех. Внимательно изучив позы и внешний вид участников, “разведчик” закрывает глаза (или выходит из комнаты). В это время участники делают несколько изменений в своей одежде, позах, обстановке или в чем-то другом. После того как изменения сделаны, “разведчик” открывает глаза; его задача— обнаружить все перемены.

В группах, члены которых специализируются в игровых видах спорта, “разведчику” можно предложить для запоминания ситуации на игровой площадке. Для изображения этих ситуаций, а также для внесения изменений в них в группе может быть выделен “режиссер”.

Вернемся к ситуации соревновательной борьбы. Соперник “пробалтывается” о своих намерениях не только на языке движений и поз. Спортсмен— не биомеханическое устройство, и каждый его ход в противоборстве подготавливается не только двигательным, но и психологически. Физические действия предваряются и сопровождаются напряженной внутренней работой: осознание угрозы, сомнение, поиск выхода, мгновенное решение... Значимость исхода поединка для спортсмена окрашивает работу его мысли сильнейшими эмоциональными переживаниями. А эмоции— это и мимика, и выражение глаз, и многое-многое другое, что может прочесть наблюдательный взгляд. Весь облик спортсмена выражает игру его чувств, и еще до начала маневра он может с головой выдать себя произвольным жестом, выражением лица, интонационным подтекстом голоса. По одной только внешности спортсмена внимательный соперник может определить, сломлен он или продолжает рваться к победе, выжидает или отважился на решительный шаг, находится в растерянности или замышляет какую-то хитрость. Таким образом, наблюдательность, умение “читать” по внешним проявлениям эмоциональное состояние соперника— это еще один ключ к психологическому контролю над ним. И, разумеется, еще один ключ к взаимопониманию в ситуациях игрового партнерства.

#### **Упражнение 43. “Стоп”\***

Двое участников вступают в игровое единоборство, имитируя поединок боксеров, или борьбу баскетболистов, или бой фехтовальщиков и прочее. По команде ведущего “Стоп!” играющие замирают, стремясь как можно точнее зафиксировать позу, выражение лица, настрой на определенное движение или действие. В течение нескольких секунд они изучают друг друга, после чего каждый из них дает аргументированный ответ на вопросы: “Что собирается сделать соперник?” и “Что он чувствует?” Затем участники раскрывают свои действительные замыслы и чувства, прерванные сигналом “Стоп!”.

Аналогичное упражнение можно проводить с использованием видеомagneтофона. Видеомagneтофонная запись ограничивает возможности участников в анализе психологических аспектов игры, но зато позволяет упражняться в точности прогнозов на более естественном (реальные игры и тренировки) и разнообразном (не только единоборства, но и ситуации с участием многих игроков) материале.

Для развития навыков “чтения” внутренних состояний человека по внешним проявлениям полезным будет также упражнение “Телепатия” (см. стр. 71).

## **На своем языке**

Выше мы рассмотрели различные пути понимания человека человеком: рефлексия, вживание в партнера, наблюдение за игровыми движениями и экспрессией. Все перечисленные способы— суть восприятия и расшифровки сообщений, которые никто не посылал. Но ведь существует и просто общение.

У каждого хорошо сыгранного коллектива есть свой язык— язык жестов, кивков, гримас, междометий. Этот язык предельно лаконичен (ведь игровое общение протекает в условиях острого дефицита времени) и мало понятен для чужих ушей (информация должна быть скрыта от противника). Чем сыграннее команда, тем более свернутым становится ее общение в игре и тем лучше игроки понимают друг друга. Обычно язык игрового общения формируется в командах стихийно, а следовательно, долго, на ощупь и не всегда наилучшим образом и кратчайшим путем. Думается, что специальная целенаправленная работа по освоению навыков скрытого и сжатого обмена информацией могла бы не только ускорить этот процесс, но и дать игрокам некоторый опыт, полезный в будущем при “расшифровке” чужих сообщений\*.

### **Упражнение 44. “На страже”**

Группа разбивается на две подгруппы так, чтобы в одной было на одного человека меньше, чем в другой. Меньшая подгруппа рассаживается в круг, оставив одно кресло в кругу свободным. Большая подгруппа— “стража”— располагается за кругом: каждый участник стоит позади одного из кресел и держит руки на его спинке. Участник, стоящий за пустым креслом, пытается переманить в него кого-нибудь из сидящих в кругу. Для этого он подает своему избраннику какой-нибудь сигнал: кивок, движение рукой, подмигивание, выразительный взгляд и прочее. Уловив этот сигнал, сидящий в кругу участник должен вскочить со своего кресла и пересечь на свободное. Каждый из стоящих за кругом “стражников” старается не упустить сидящего перед ним игрока. Участник считается задержанным, если “стражник” успел положить руки ему на плечи, прежде чем тот вскочил с кресла.

Игра требует большого напряжения внимания, особенно от участников, осуществляющих роль “стражи”. В принципе “стражник” с хорошей реакцией мог бы следить только за своим подопечным. Для того чтобы сориентировать игру на развитие общения, а не быстроты реакции, ведущий может запретить “стражникам” смотреть на тех, кого они охраняют (каждый “стражник” может наблюдать за игроками, но только не за своим подопечным). В таком режиме игры задача переманивающего— подать сигнал так, чтобы он был воспринят адресатом, но остался бы незамеченным для его “стражника”. Задача сидящих в кругу— чутко улавливать посланные им сигналы, а задача “стражников”— перехватывать сигналы, адресованные их подопечным.

### **Упражнение 45. “Дискуссия”**

Группа разбивается на тройки. В каждой тройке обязанности распределяются следующим образом. Первый участник играет роль “глухого-и-немого”: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении— зрение, а также жест и пантомима. Второй играет роль “глухого-и-паралитика”. Он может говорить и видеть. Третий— “слепой-и-немой”. Он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагаются задания: договориться о месте встречи в Москве, о подарке имениннику или о том, в какой цвет красить забор.

Поначалу игра кажется несколько громоздкой: участники с трудом входят в свои

роли, то и дело забывают о своей “глухоте” или “немоте”, не могут сориентироваться в возможностях своих партнеров. Для того чтобы облегчить вхождение в игру, можно снабдить каждого из участников соответствующим реквизитом: повязками, костылями, значками инвалидности и прочим. Через некоторое время нужда в этих напоминаниях отпадает, участники осваивают свои роли, причем в каждой тройке складываются свои собственные способы общения. “Спевшемуся” коллективу с наработанными приемами взаимопонимания можно попробовать свои силы в решении более сложных задач, таких, например, как составление программы концерта художественной самодеятельности или маршрута экскурсии по достопримечательным местам большого города.

Во время игры часто возникают комические ситуации. Благодаря им складывается атмосфера эмоционального раскрепощения и беззаботности. Стремление участников прийти к общему решению и интенсивное творческое взаимодействие между ними способствуют сплочению группы. Игра помогает участникам значительно расширить групповой репертуар способов взаимопонимания.

## 6. СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ

“Есть для меня в хоккее нечто куда более ценное, чем слава, и не сравнимое ни с чем. Я жду его и всегда надеюсь, что свидание состоится. А приходит оно всякий раз неожиданно, и миг его начала неуловим. Я мчусь по льду, и шайба на кончике моей клюшки. И нет ничего, кроме игры. И сама она, игра, и ее ритм, и шайба, и мое тело покорны своей воле. В этот миг я ощущаю себя не просто сильным— я всемогущ, неудержим и нет для меня в мире ничего невозможного”\*.

Что это: поэтическое преувеличение или реальность спортивной жизни? Мы уверены, что в этом описании прославленный советский хоккеист Александр Сергеевич Якушев ничего не преувеличил. Действительно, каждый спортсмен, прошедший испытание предельным напряжением ответственных соревнований, на своем личном опыте убедился в существовании “сверхсостояния”. Тысячи часов тренировок должны быть свернуты в краткие минуты соревнования. И нет ничего удивительного в том, что для такого концентрированного проявления силы уже не подходит обычный психический аккомпанемент. Мобилизация ресурсов, спрессовывание времени, сосредоточение внимания в соревновательной деятельности— все это создает условия, в которых психика выходит за пределы обычного режима своей работы.

Длительная подготовка существует не для того, чтобы на соревнованиях остаться в заранее известных рамках. Она— трамплин, с которого совершается прыжок в неизвестное, перешагивание через устаревшие представления о своих возможностях. Это расширение горизонтов может произойти даже в том случае, если не будет поставлен личный рекорд. Доказать себе, что способен в трудной обстановке состязания к тому, чего достигал в благоприятной ситуации тренировки, — это уже очень много. В любом случае соревнование— это чудо, шумное чудо мирового рекорда или тихое чудо самораскрытия; суть дела от этого не меняется. И старая одежда мыслей, чувств и ощущений не подходит для облачения этого чуда.

Американские исследователи Майкл Мэрфи и Ри Уайт провели опрос нескольких сотен спортсменов, пытаясь уяснить, что именно каждый из них переживает во время соревнований. Результат не был неожиданностью для психологов; соревновательная мобилизация сопровождается специфическими изменениями в самочувствии, восприятии и образе мыслей. Ученым удалось доказать, что, несмотря на кажущуюся пестроту описаний, все эти сдвиги представляют собой проявления измененного режима функционирования психики. Благодаря этому переключению, как считают многие спортсмены, происходит достижение лучших

результатов. В одном случае оно может выражаться просто в отличном самочувствии, в другом— в кажущемся замедлении движений противника, в третьем... Впрочем, давайте поэкспериментируем сами.

#### **Упражнение 46. “Чемпион XXI века”**

Участникам, прошедшим тренинг воображения (необходимо успешное выполнение упражнения типа “Групповая картина”), предлагается мысленно перенестись в XXI век на спортивные соревнования. Это могут быть состязания по виду, в котором специализируются участники, или по другому (даже вымышленному) виду спорта. Затем предлагается вжиться в образ чемпиона и в подробностях описать его переживания и ощущения, движения тела и души. Ведущий поощряет самую буйную фантазию и направляет её в русло описания внутреннего мира чемпиона.

Цель упражнения— помочь спортсменам выразить свой внутренний опыт. Чувства, испытываемые на соревнованиях,— наиболее интимная сторона спортивной жизни. Вызвать спортсмена на откровенность и обнаженное описание своего опыта достаточно трудно. Однако необходимость обсудить, поделиться опытом существует. Это легче всего сделать косвенно, в форме фантазий на тему чужих чувств.

В первый раз это упражнение выполняется всей группой. Каждый участник дополняет общее описание подробностями. Ведущий должен позаботиться о том, чтобы упражнение не было слишком скучным, но в то же время и не сбивалось в сторону от основного направления работы— описания состояний и переживаний. При повторном исполнении нужно разбить занимающихся на группы по 2—4 человека; им дается около 5 минут на составление общего образа. После того как работа в микрогруппах проделана, участники описывают созданные образы всему коллективу. Желательно использование пантомимы и синестезий (см. упражнение 25 — “Синестезии”). В некоторых случаях бывает полезно ввести в упражнение элемент соревновательности, вручая приз за лучшую фантазию. Судейские функции возлагаются на участников группы.

Если оба варианта упражнения прошли успешно, то можно предложить описывать результаты воображаемого “перевоплощения” каждому участнику, предварительно выделив 3—5 минут на подготовку. Следует иметь в виду, что последний вариант (индивидуальный) может быть эффективно использован только в достаточно сплоченных группах. Не следует применять различные варианты упражнения в один и тот же день— это может быть утомительно.

Анализ фантазий может оказаться очень ценным для спортсмена. Слушая описания других, сравнивая их со своими переживаниями, он имеет возможность сопоставить разные “внутренние картины” соревнований. Более того, некоторые фрагменты описаний могут быть в дальнейшем использованы им как сознательные приемы для вызывания оптимального боевого состояния. В работе над упражнением важно и другое: осознание психической стороны соревнований повышает общепсихологическую культуру спортсмена, вооружая его своеобразным, “психологическим видением”, и наиболее ценным здесь является то, что спортсмен сам анализирует переживания (свои и товарищей), а не пользуется готовыми разъяснениями тренера.

Образы “чемпионов XXI века” дают интересный и очень важный материал для тренера. Работа над техникой и тактикой, которым посвящена большая часть времени тренировок, не будет успешной, если у спортсмена в конце концов не возникнет цельного восприятия движения, внутреннего образа, целостного состояния. Но повода для обсуждения такого рода переживаний на тренировках

обычно не находится. Упражнение “Чемпион XXI века” создает для этого подходящую ситуацию.

Как уже указывалось, изменение режима работы психики во время соревнований проявляется в разных симптомах. Можно выделить три группы психологических сдвигов: изменение самочувствия, обострение чувства снаряда (партнера, команды) и перемены в восприятии внешнего мира. Ведущий может использовать это деление для того, чтобы направить описания участников игры в определенное русло. Пригодятся вопросы типа: “Что чувствует чемпион?”, “Какое у него состояние?”, “Как он ощущает шпагу?”, “Что он замечает в движениях партнера?”, “Каким ему кажется стадион?” и т.д.

К первой группе изменений можно отнести приподнятое настроение, ощущение внутренней раскрепощенности, предсоревновательное “подташнивание”, чувство потери веса собственного тела, возбуждение, заторможенность и т.п. Ведущему следует без критики принимать любые варианты описаний, поддерживать участников в их фантазиях, даже если они будут явно противоречить принятым стандартам представлений об “оптимальном боевом состоянии”. Например, у пловцов и бегунов перед соревнованиями нередко возникает специфическое ощущение слабости, вялости и “подташнивания”. Несмотря на кажущуюся нежелательность этих переживаний, они довольно часто оказываются предвестниками личного рекорда и отличной спортивной формы.

Безоговорочное доверие к описаниям участников должно быть во всем. Должен ли хоккеист (стрелок, фехтовальщик) чувствовать слияние с клюшкой (пистолетом, шпагой) или она будет ему казаться отдельным существом с собственной волей и намерениями? Будет ли ядро толкателя тяжелее, легче или оно покажется ему туго сжатой пружиной? Стандартных ответов нет. Некоторые специалисты в скоростной стрельбе утверждают, что на соревнованиях, как им кажется, они управляют не мушкой в прорези, а полетом пули, отчетливо прослеживая ее траекторию от момента вылета из ствола до попадания в “десятку”. Быть может, участники игры “Чемпион XXI века” будут высказывать образы, очень далекие от здравого разума. Толкатель ядра начнет уверять, что для “чемпиона XXI века” главное— это нащупать силовую линию в пространстве, соответствующую наиболее далекой траектории полета. Бегуну на 100 метров покажется, что главное— это на всей дистанции слышать звук стартового пистолета. А хоккеист будущего станет доказывать, что он мысленно управляет движениями шайбы на всей площадке. Ведущий должен рассматривать все эти фантазии не под углом зрения здравого смысла, а как проявление нового, оптимального режима работы психики.

В ходе работы над упражнением полезно выяснить, как будет течь время для “чемпиона XXI века”, какими будут ему казаться пространство, звучание, цвет, запахи. Фехтовальщик, быть может, будет воспринимать противника словно в рапиде, футболисту поле покажется размером с письменный стол, стрелок увидит мишень приклеенной к кончику ствола, а штангист будет исполнять свое упражнение в ослепительном белом свете. А возможно, что никаких особых изменений и не будет. Если кто-то из участников приведет описание переживаний, в котором все будет буднично и обыденно, ведущий должен принять и такое описание: оно представляет не меньшую ценность, чем самая буйная фантазия.

Итак, мы имеем образ “состояния победителя”. Но как войти в него? Как осуществляется переход от одного состояния к другому? Рассмотрим этот процесс на примере засыпания— перехода от бодрствования ко сну. Бодрствование— это режим работы психики, для которого характерны активная ориентировка во внешнем мире и словесное мышление. Во время сна мы, напротив, пассивно отдаемся течению внутренних образов и практически не пользуемся словесными описаниями. Для того чтобы заснуть— переключить свою психику с одного режима работы на

другой,— мы совершаем ряд определенных действий, направленных на разрушение бодрствования и “созидание” сна. Каждое состояние сознания является некоторой относительно устойчивой конфигурацией психических элементов, поэтому его поддержание представляет меньшую сложность, чем переход от одного состояния к другому. Остаться бодрствующим или продолжать спать легче, чем заснуть или проснуться. Чтобы разрушить бодрствование, мы прекращаем те формы активности, которые его поддерживают: отключаем восприятие внешнего мира— ложимся в постель, закрываем глаза, перестаем двигаться, прекращаем словесное обсуждение с самим собой волнующих проблем. Таким образом, бодрствование как бы лишается почвы для своего поддержания. Разрушение бодрствования необходимо для перехода ко сну. По этой причине мы не можем заснуть, если продолжаем думать о своих делах или воспринимать происходящее вокруг. Вместе с разрушением бодрствования происходит созидание сна: мы делаем наши психические процессы пассивными, отдаемся потоку внутренних картин и образов, не контролируя и не оценивая их. И в какой-то момент происходит качественный скачок: мы переходим в новое устойчивое состояние психики— сон. По сути дела, мы не можем заснуть. Мы можем лишь создать условия для того, чтобы сон возник. Этот важный момент в психотехнике изменения состояний сознания необходимо четко уяснить: переход от одного состояния к другому не делается, а случается.

Освоению этого принципа пассивного достижения результатов посвящено следующее упражнение.

#### ***Упражнение 47. “Шарик и гиря”***

Участники встают в круг, повернувшись спинами к центру. Руки вытягиваются вперед так, чтобы кисти правой и левой рук находились на одном уровне. Глаза закрыты. Предлагается вообразить, что к кисти правой руки привязан воздушный шар, а к левой руке— тяжелая гиря. Через 1—2 минуты дается команда открыть глаза. После того как освоены упражнения на внимание и воображение, это задание практически всегда приводит к тому, что кисть правой руки оказывается выше кисти левой. Если этот эффект налицо, то можно приступить к основному упражнению. Участникам предлагается выполнить то же упражнение, но с открытыми глазами. При этом даются две установки: “Как можно ярче вообразите шарик и гирю” и “Наблюдая за положением рук, не делайте намеренных движений”.

Затем участники 3—5 минут работают над упражнением. Результаты обсуждаются.

Как и многие другие психотехнические игры, это упражнение должно привести к открытию некоторых новых психических возможностей. Поэтому в ходе обсуждения ведущему следует обратить внимание прежде всего на то, в чем и каким образом участники вышли за границы старых представлений. Нужно также иметь в виду и возможные способы “уклонения” от нового опыта.

Простейший вариант неуспешного выполнения этого упражнения состоит в том, что участник получает в нем то же самое, что и в варианте с закрытыми глазами— руки раздвигаются силой воображения. Участник как бы нашел способ игнорировать свое зрительное восприятие, сигнализирующее о движении рук. Ему кажется, будто он успешно справился с заданием, а он лишь повторил предыдущее упражнение. Единственно новое приобретение состоит в том, что он научился ничего не воспринимать с открытыми глазами. На это следует указать как на достижение, но подчеркнуть: за руками нужно следить на протяжении всего упражнения. После такого строгого напоминания отношение к упражнению меняется и становится возможным получение нового опыта.

Другой возможный исход: руки перестают расходиться (имеются в виду участники,

успешно выполнявшие это упражнение с закрытыми глазами). На протяжении всего опыта происходила определенная внутренняя борьба между стремлением поддаться воображаемой картине и ясным восприятием малейших движений рук, которое возвращает к установке не двигать руками. Участник начинает сомневаться в разумности этого упражнения. Иногда это сомнение настолько действенно, что становится невозможным выполнять упражнение и с закрытыми глазами. Ведущий должен найти способ не дать превратиться возникающему в сознании спортсмена конфликту в бесплодный скепсис. Необходимо усилить внутреннюю борьбу двух установок и, подчеркивая игровой характер упражнения, подтолкнуть ученика к дальнейшему поиску. “Не относитесь слишком серьезно к вашим чувствам. Играйте с ними”— вот идея, которая может помочь выбраться из тупика.

Невозможно указать, какой именно результат этого опыта следует считать успехом. Но можно приблизительно описать ожидаемый выход из заложенного в упражнении противоречия. Желательно, чтобы участник нашел способ “размягчения” жесткой структуры своего бодрствования. Противоречие в инструкции существует до тех пор, пока рассматривается с позиций обычного состояния. Достаточно небольшого сдвига психики в сторону засыпания или другого изменения, чтобы это противоречие исчезло за счет своеобразного “расщепления” сознания. Именно благодаря этому “расщеплению”, как полагают многие исследователи, становится возможным достижение различных феноменов гипноза. Действительно, если загипнотизированному внушается обезболивание и он перестает испытывать боль от проколовшей его руку иглы, то это вовсе не означает, будто его нервы и мозг не воспринимают болевых импульсов. Просто за счет своеобразной внутренней игры ему удалось “расщепить” свое сознание, отделив его от восприятия боли. Нечто подобное происходит с каждым из нас, когда мы, поддавшись “гипнозу” режиссера, переживаем приключения киногероя как свои собственные. Мы как бы погружаемся в вымышленную действительность, “отщепив” от себя сознание того, что это всего лишь игра цветных теней на белом полотне экрана.

Цель упражнения “Шарик и гиря”— создать такие условия, в которых участник был бы вынужден искать способ “расщепления” своего сознания. При этом он может нащупать самые разные приемы. Например, ему будет казаться, что руки чужие; или он будет утверждать, что главное— перестать думать во время этого упражнения; или ему удастся настолько ярко вообразить шарик и гирю, что они начнут действовать как реальные внешние силы. Во всяком случае, найденный способ должен послужить начальной точкой для дальнейших экспериментов с изменением состояния сознания. А может быть, и средством управления состоянием во время соревнований.

Но если участнику по какой-либо причине не удалось найти решение этой задачи, отчаиваться не стоит: обратите его внимание на то позитивное, которого удалось достичь в проделанных попытках, и переходите к другим упражнениям.

#### **Упражнение 48. “В гостях у Морфея”\***

Основную идею этого упражнения можно объяснить следующим образом. Обычно сон (богом которого является Морфей) приходит к нам сам— мы засыпаем в тот момент, когда он становится нашим гостем. Но можно попробовать и нечто противоположное: сознательно проникнуть в царство Морфея, войти в сонное состояние, не засыпая. Так как лаз, ведущий туда, чрезвычайно узок, то для подобного путешествия потребуется предельно сузить объем своего сознания— оставить у себя дома (в состоянии бодрствования) все мысли, оценки, слова. Нужно сконцентрироваться на одном: на звуке тикающих часов. Слушать бесконечное повторение “тик-так” и не занимать себя никакими комментариями, описаниями,

посторонними рассуждениями. Для того чтобы во время этого путешествия не заснуть, необходимо постоянно удерживать в поле своего внимания удары часов. Эта сотканная из монотонно повторяющихся звуков путеводная нить поможет пройти сквозь сплетение образов сна и не потеряться в нем. После разъяснений ведущего спортсмены переходят к упражнению. Место, где будет проводиться занятие, должно быть достаточно тихим, чтобы каждый участник мог отчетливо слышать звук часов (годятся ходики, будильник, таймер или даже метроном). Дается команда “Закройте глаза. Сосредоточьтесь на звуке. Начали!”. Через 5—15 минут упражнение прекращается командой “Стоп!”, после чего группа переходит к обсуждению.

Упражнение “В гостях у Морфея” неизменно приводит к интересным находкам. При его добросовестном выполнении в любом случае будут наблюдаться изменения в восприятии и самочувствии участников. Если спортсмен проявлял повышенную бдительность и очень старался ни на что постороннее не отвлекаться, то, вероятно, он станет свидетелем изменяющейся громкости звучания и усиливающейся активности посторонних мыслей. Более интересных результатов он достигнет, если будет выполнять упражнение мягко, ненапряженно. Нередко случается, что после первых же минут слушания часов наступает обычный сон. Этот результат может быть закреплен повторением и в дальнейшем применяться вместо снотворного. При таком использовании упражнения большое значение имеет то, что человек не стремится заснуть и не ожидает засыпания. Ведущий легко может заметить, как некоторые спортсмены уже через две минуты после начала упражнения начинают “клевать” или мирно сопеть. Однако не следует обманываться и считать, что все они спят “обычным” сном. Даже тот, кто тихонько храпел на протяжении всего упражнения, возможно, постоянно сохранял контроль и “спал не засыпая”. Это легко можно проверить, остановив часы.

Участники, нашедшие для себя способ “спать не засыпая”, могут приводить самые разные описания этого состояния. Для кого-то это будет потеря ощущения собственного тела, видение ярких, разноцветных картин, “обрастание” простого тиканья тонкой музыкальной тканью. Другие будут указывать на то, что через некоторое время наступил сон, во время которого в сознании сохранялся своеобразный “сторожевой пост”, занятый слушанием звука или же просто осознающий наступление сна. Но независимо от различий в переживаниях каждый из них будет свидетелем разрушения обычного бодрствующего сознания и перехода в новый режим работы психики. С особенной легкостью эти процессы происходят у того, кто не придает особенного значения наблюдаемым изменениям, не поглощен напряженным ожиданием будущего “скачка сознания”. Словом, стать гостем Морфея легче всего тому, кто не обременен нетерпеливым желанием этой встречи.

Если это упражнение прошло удачно, то можно перейти к более сложному.

#### **Упражнение 49. “Свеча”\***

Участники рассаживаются на стульях или в креслах так, чтобы образовать круг. В центре его на подставке устанавливается свеча; ее пламя должно находиться на уровне глаз. Желательно, чтобы в помещении был полумрак (яркое освещение делает пламя невидимым, а полная темнота— слишком ярким). Спортсмены удобно располагаются и расслабляются с закрытыми глазами. По команде “Начали!” они открывают глаза и начинают пристально, но расслабленно созерцать свечу, полностью сосредоточившись на этом. Время работы —1—5 минут.

Во время обсуждения особое внимание следует обратить на то, что при правильном выполнении упражнения не должно возникать никаких неприятных ощущений в глазах. Резь, слезливость, напряжение и жжение— верные признаки технических ошибок. Для их устранения перед началом упражнения предлагается



хорошенько расслабить мышцы глаз, век и лба. При этом можно использовать простой прием: представить себя спокойно созерцающим облака или корабль на горизонте. Ненапряженная фиксация взгляда на удаленных объектах расслабляет глазные мышцы. На протяжении всего упражнения необходимо поддерживать расслабление. Веки должны быть полуприкрыты, взгляд— “сонным”. Если эти условия соблюдены, упражнение не вызывает никаких неприятных ощущений.

Обычно участники самостоятельно и быстро находят какие-то свои способы ненапряженного смотрения на свечу. Если же напряжение глаз сохраняется даже после многократных объяснений ведущего, то спортсмену следует отказаться от исполнения “Свечи”. Возможной заменой будет сосредоточенное представление свечи с закрытыми глазами.

Упражнение “Свеча” по возникающим переживаниям во многом похоже на предыдущее. Слишком монотонная информация— тиканье часов или пламя свечи— довольно быстро вызывает снижение уровня бодрствования, расшатывает обычный психический режим. Существенным отличием является то, что в “Свече” все изменения наглядны: отвлекся— глаза сползли в сторону, задремал— закрылись веки.

По мере возрастания сосредоточенной успокоенности движения глаз становятся все более плавными, мягкими, почти незаметными. Первым признаком начинающегося засыпания будет такое изменение координации восприятия и движений, при котором изображение свечи начинает “плыть”, совершая медленные дрейфы в различных направлениях. Нарастание сонливости может выражаться в отяжелении век и непреодолимом желании закрыть глаза. Если не поддастся в этот момент искушению, но в то же время не слишком энергично “выдергивать” себя в обычное бодрствование, то возникает своеобразное и очень приятное состояние. Задание становится легким и простым: смотреть на свечу не составляет труда, глаза без всяких усилий в неподвижности останавливаются на ней, посторонние мысли исчезают. Видение свечи становится необычайно отчетливым, ярким, живым. Достигается какая-то особенная ясность сознания.

Несмотря на то, что большинство участников группы довольно быстро достигает описанных здесь переживаний, ведущий не должен форсировать события, заранее описывая возможные исходы опыта. Терпеливый, неспешный анализ всех описаний более полезен, чем навязывание представлений ведущего. Эта тактика опирается не только на педагогические соображения, но и на психотехническую закономерность: желание достичь определенного состояния в большинстве случаев становится непреодолимым препятствием для его достижения.

Упражнения “В гостях у Морфея” и “Свеча” имеют три назначения. Во-первых, они могут быть использованы в качестве самостоятельных техник глубокого психического отдыха. При правильном их выполнении возникает особое состояние, которое, как показали специальные исследования, оказывает глубокое благотворное влияние на физиологию и психику спортсмена. Более подробно это влияние будет обсуждаться в связи с упражнением “Декада”. Во-вторых, эти упражнения обогащают опыт самонаблюдения спортсмена.

Даже после небольшого числа повторений— а в большинстве случаев с первого раза— участники сталкиваются с яркими, необычными переживаниями. Даже если кто-то и прежде был знаком с возникающими ощущениями (во время засыпания или в других ситуациях), возможность их открытого обсуждения с другими людьми многое меняет. Человек перестает воспринимать свои ощущения как “странность” или “выверт”, начинает относиться к ним как к нормальному, закономерному явлению психики. В третьих, работа с психикой в этих играх не ограничивается простой инструкцией ведущего “слушать” или “смотреть”. Так же как и в опыте “Шарик и гиря”, перед спортсменом стоит задача найти свое решение внутренне

противоречивой задачи, найти свой способ обращения с психикой.

Вообще говоря, существует много упражнений, которые могут приводить к изменению состояния сознания. В их число входят аутогенная тренировка, различные техники самогипноза и самовнушений. Но кроме этих техник, основанных на ограничении двигательной активности и на переключении восприятия с внешних объектов на внутренние представления, известны и такие методики, при которых человек сохраняет и активную ориентировку в окружающей действительности, и участие во внешних взаимодействиях. Танцы, сценическое действие и даже поединок при определенной установке могут приводить к изменению состояния сознания. Более того, есть основания утверждать, что любая работа при достаточно глубоком погружении в нее должна приводить к такой перестройке режима функционирования психики, которая в наибольшей степени соответствует избранной деятельности. Эта идея обсуждалась в разделе “За гранью усилий” главы 3. Упражнения “Лентяй и труженик” (№ 8), “Дыхание” (№ 9) и “Инфракрасные лучи” (№ 10) могут послужить хорошим вводным материалом для изучения измененных состояний психики. В свою очередь, упражнения “В гостях у Морфея” и “Свеча” при определенной переформулировке задания могут быть рассмотрены как тренинг внимания.

Путь в измененные состояния сознания лежит не только через предельное сосредоточение. Минуты творческих озарений, душевного подъема, раскрытия чувств могут наступать и при других обстоятельствах. Кому не известна особая приподнятость, возникающая вслед за проникновением в замысел художника? Обостренное, живое восприятие природы, когда ручей, дерево и туча кажутся одушевленными существами? Потеря границ своей личности во время задушевной беседы? Эти взлеты души происходят безо всякого сужения внимания. Они случаются благодаря особой, более тонкой, настройке наших чувств, ослаблению сознательного контроля, потере определенности намерений. Этот факт послужил толчком для создания особых техник изменения состояний, опирающихся не на концентрацию внимания, а на ослабление активности и переориентацию восприятия.

### **Упражнение 50. “Куб Неккера”**

Участники рассаживаются перед достаточно крупным изображением куба Неккера. После 1—2 минут его разглядывания все замечают, что возможны два способа восприятия: вид, при котором задняя грань куба оказывается выше передней (вид сверху), и вид, при котором она ниже передней (вид снизу). Разъяснив это различие, ведущий предлагает участникам в течение 5 минут наблюдать изменения в восприятии куба Неккера. Затем следует обсуждение.

Более сложным вариантом упражнения может быть управление восприятием. Пять минут участники смотрят на куб, а ведущий с интервалом в 5—30 секунд подает чередующиеся команды: “Вид сверху!” и “Вид снизу!” Под эти команды и нужно подстраивать свое восприятие. Впечатления, полученные от работы, обсуждаются.

Этот опыт сталкивает спортсмена с простейшим проявлением неоднозначности восприятия внешних объектов. Во многих случаях желательно задать вопрос: “Где вы сталкивались с подобным явлением?” Один раз мы получили на этот вопрос такой ответ. Спортсмен рассказал, как однажды, находясь в положении лидера соревнований, он испытывал обычное для себя состояние повышенной ответственности и тревожного ожидания ошибки. Неожиданно ему в голову пришла мысль, которая представила ситуацию в совершенно новом свете. Доминирующая идея: “Я— лидер. Следовательно, ошибка мне дорого обойдется”— была замещена

мыслью: “Я— лидер. Следовательно, всем другим труднее меня обогнать”. Эта перемена привела к тому, что он почувствовал себя увереннее и раскованнее. Благодаря ей, как считает спортсмен, ему и удалось выиграть соревнования. (Тренер, однако, должен помнить, что психологический комфорт для определенного типа спортсменов может оказаться губительным. По этой причине приведенный здесь пример не может служить универсальным образцом.)

### **Упражнение 51. “Антипальцы”**

Спортсменам демонстрируют фигуру, вызывающую чередование восприятия вазы и двух профилей. Как только участниками будет понят принцип перемежающегося восприятия фигуры и фона, им предлагается аналогичное, но более сложное задание: научиться чередовать в своем восприятии кисти рук с растопыренными пальцами и фон, на котором видна рука. Для этого необходимо смотреть на кисть руки так, чтобы видеть не пальцы, а промежутки между ними (антипальцы). При удачном выполнении упражнения участником воспринимается что-то вроде четырехпалой руки странной формы.

Существует ряд внешних факторов, облегчающих или затрудняющих подобное восприятие. В зависимости от целей, преследуемых ведущим, можно начинать с легчайшего варианта и постепенно восходить ко все более трудным разновидностям или же сразу стартовать со сложнейшей модификации в надежде на эффективное открытие участников.

Легче всего достичь цели, если наблюдать одним глазом слабоосвещенную руку на светлом однородном фоне, сохраняя при этом неподвижность пальцев. Можно, например, рассматривать кисть на фоне окна или неба, прикрыв один глаз. Самое же трудное— увидеть антипальцы при ярком рельефном освещении движущейся руки, на разнородном пестром фоне, наблюдая все это двумя глазами.

Упражнение “Антипальцы” дает богатый материал для обсуждения. Восприятие антипальцев обеспечивается постоянной внутренней работой, прекращение которой быстро возвращает к стереотипному видению кисти руки. Довольно часто спортсменам начинает казаться, что воздух между пальцами приобретает какие-то определенные свойства: то он будто бы преломляет свет, подобно горячим потокам над костром, то вдруг начинает светиться, приобретать окраску, двигаться. Все эти особенности видения объясняются тем, что зрение начинает совсем иначе “толковать” фон, лишь только тот превращается в фигуру. Это явление хорошо известно в психологии восприятия. Ведущий в зависимости от обстоятельств может либо объяснить участникам сущность происходящего, либо скрыть от них психологический механизм наблюдаемых иллюзий. Если группа в целом проявляет излишний скепсис, то разумнее не спешить с научным объяснением “странного свечения воздуха вокруг пальцев”. Пусть тот, кто заметит это или подобное ему явление, заинтригует остальных участников. Ведущему не рекомендуется самому описывать возможные иллюзии до того, как спортсмены столкнутся с ними, так как это может привести, особенно в критически настроенной группе, к возрастанию недоверия. Если же коллектив охвачен нездоровым энтузиазмом, то правильнее будет поддержать критически настроенных участников, введя трезвое научное объяснение “чудесных” феноменов. И излишний скепсис, и чрезмерный энтузиазм могут оказаться помехами в проведении опыта. Тот или иной крен не должен восприниматься ведущим как роковое отклонение, заводящее занятия в тупик. Искусство проведения психотехнических игр во многом складывается из умения обращать подобные затруднения в движущий фактор поиска. В случае если гипо- или гиперкритические “групповые настроения” вообще характерны для проводимых вами занятий, нужно внимательно проанализировать свои установки и мотивы, с тем

чтобы выяснить причину— ведь она наверняка в вас.

Если тренер находит упражнение эффективным и желает использовать его многократно, то кроме кисти руки наверняка потребуются и другие объекты. Фантазия в данном случае не имеет границ. В качестве предметов для “антивидения” можно использовать, например, профиль человека. При групповой работе с профилем спортсмены разделяются на группы по 3—5 человек. Каждая из них рассаживается таким образом, чтобы любой из участников наблюдал профиль сидящего от него справа. Это задание для многих оказывается более сложным, чем “Антипальцы”; человеческое лицо властно навязывает нам свое привычное восприятие, подавляя всякие попытки переключения на фон.

Интересно задание “видеть просветы между листьями деревьев”. Оно может быть дано в качестве самостоятельного упражнения для внегрупповой работы. Это упражнение приводит к своеобразному восприятию постоянно меняющихся по форме (в ветреную погоду) осколков неба. Цвет этих кусков небосвода кажется очень ярким и насыщенным, а их завораживающая игра освобождает от любых беспокоящих мыслей.

Если принцип упражнения “Антипальцы” понят достаточно ясно, то можно переходить к другим органам чувств для достижения аналогичного эффекта “антивосприятия”. Под звук метронома стремиться слышать не удары, а паузы. Ритмически прикасаясь одной рукой к другой, ощущать промежутки между прикосновениями. Совершая повторяющееся движение (например, сгибая руку в локте), сосредоточиваться на периодах неподвижности. Каждый из этих опытов или, быть может, какой-либо новый эксперимент, предложенный вами, позволит открыть новые грани и в восприятии. Но самое важное здесь то, что установка на необычное восприятие может оказаться решающим моментом в переключении режима работы психики. Во время проведения этого упражнения и его вариантов и в ходе их обсуждения ведущий должен отмечать все, свидетельствующее об изменении состояний спортсменов. Это не означает, однако, что тренер обязан постоянно напоминать о цели занятий— подобная назойливость, скорее всего, приведет к противоположному эффекту.

Для некоторых спортсменов работа над упражнениями может превратиться в своеобразный “эксперимент ради эксперимента”. Чарующие иллюзии, необычные эффекты, яркие переживания— все это захватывает участника, нередко уводя от основной задачи. Тренер должен постоянно возвращать втянувшихся в игру участников к основной цели: поиску путей и средств использования различных состояний сознания на поприще спорта. В одном случае это будет означать освобождение спортсмена от страха перед теми внутренними сдвигами, которыми сопровождаются моменты наивысших напряжений. В другом— умение управлять психическим режимом на соревнованиях. В третьем— владение конкретными техниками отдыха и мобилизации.

Рассмотренные выше методы управления сознанием легко разбиваются на два класса. Одни ведут к измененному состоянию через концентрацию внимания, другие — через перестройку восприятия, происходящую за счет своеобразной пассивной установки. На концентрации основаны упражнения “Свеча”, “Дыхание”, “Пальцы” и “В гостях у Морфея”. Пассивности требуют “Куб Неккера” и “Антипальцы”. Если ведущий видит, что участники успешно справились с этими заданиями, он может перейти к играм “Слово” и “Зазеркалье”, которые предполагают третий путь изменения состояния— через утончение восприятия и проникновение в “сердцевину” его объекта.

Для участия в упражнениях “Слово” и “Зазеркалье” необходимо иметь опыт выполнения 2—3 упражнений из этой главы. Желательно также проработать игры “Синестезии” и “Перевоплощения” из курса развития воображения.

## **Упражнение 52. “Слово”**

Участникам группы дается определенное слово, например “сила”. Затем предлагается в течение 10—15 минут сосредоточиться на смысле этого слова, изредка произнося его про себя. Для пояснения задания будет полезен следующий образ: мысленно произнесенное слово подобно пузырьку воздуха, лопнувшему на поверхности океана сознания. Но прежде чем пузырек достиг поверхности сознания, он прошел длительный путь в его глубинах. “Сосредоточиться на смысле слова”— это значит проследить зарождение его сути в глубинах сознания задолго до того, как оно примет законченную форму. При желании участники могут закрыть глаза.

Обычно спортсмены отмечают, что до момента мысленного произнесения слова в их сознании возникает серия неопределенных ощущений, имеющих то или иное отношение к понятию силы. Если упражнение “Слово” выполняется многократно, то эти смутные переживания постепенно проясняются, приобретают достаточную ясность и определенность. Иногда участники затрудняются передать содержание предшествующих слову ощущений. В таких случаях тренер может предложить им оставить тщетные попытки вразумительно описать свои ощущения и перейти на язык образов, ассоциаций, сравнений.

Случается, что в ходе работы над упражнением перед участником вдруг открываются как бы новые грани смысла выбранного слова. Например, спортсменка Н. после работы над “Словом” рассказала следующее: “Раньше я понимала силу как что-то проламывающее, сметающее. (Она сделала энергичное движение сжатым кулаком.) А здесь мне показалось, что сила— в неподвижности, в том, чтобы стоять в одной точке. (Она сжала невидимую точку в пространстве между большим и указательным пальцами). Нужно просто быть спокойной и уверенной”.

В большинстве случаев работа над упражнением приводит к возникновению своеобразных переживаний. Это могут быть изменения в восприятии собственного тела, пространства или времени. Довольно часто участники описывают подспудный поток мыслей-образов, который в обычном состоянии остается незамеченным. Вполне вероятно, что упражнение “Слово” станет для некоторых спортсменов одной из наиболее эффективных техник изменения состояний сознания. Как и в других упражнениях, внешними свидетельствами перестроек в работе психики являются естественность и неподвижность позы, расслабление мышц, замедление дыхания и спокойное выражение лица.

Выбор слова осуществляется в зависимости от целей ведущего и интересов участников. Иногда полезно предоставить возможность выбора слов самим участникам. Смелее выходите за пределы спортивной тематики— это поможет освободиться от стереотипов мышления и подвести к творческому переосмыслению спортивной практики.

## **Упражнение 53. “Зазеркалье”**

Ведущий располагает группу таким образом, чтобы всем была хорошо видна выбранная им картина (репродукция, фотография и т.п.). Участникам предлагается в течение 10—15 минут созерцать картину, стараясь проникнуться ее настроением, увидеть нечто за внешностью изображенного, ощутить изначальный, породивший это произведение толчок. В качестве пояснения можно использовать образ растения (картина), выросшего из зерна (предчувствие, изначальный импульс). Суть задания состоит в том, чтобы угадать зерно в зрелом растении. После самостоятельной работы следует обсуждение.

Ценный материал можно получить из наблюдения за участниками во время созерцания картины. Если спортсмен скрупулезно изучает каждый квадратный

сантиметр полотна, а затем приводит логические аргументы в пользу своей догадки, обосновывая их деталями изображения, то он, скорее всего, шел по пути рассудочного анализа. Вряд ли его опыт можно назвать соответствующим духу задания. Если же видно, что участник не исследует, а впитывает картину, доверчиво открывшись ей, то, вероятно, он ближе к цели.

Характерными для этого упражнения являются изменения в восприятии картины. Обычно они связаны с обострением непосредственных переживаний чувственной плоти произведения искусства. Например, один из участников утверждал, что вскоре после начала созерцания цвета, особенно синий и желтый, стали люминесцировать. Довольно быстро возникло такое впечатление, будто картина светится собственным светом, как изображение на экране телевизора.

В других случаях может показаться, что плоские силуэты предметов приобретают объем, оживают, приходят в движение. Такого рода впечатление свидетельствует о том, что некоторые перестройки сознания действительно произошли.

Проведение игры “Зазеркалье” нецелесообразно, если участники не научились уважать чужую точку зрения. Это связано с тем, что игра порой приводит к диаметрально противоположным мнениям. Неприятие, скепсис и другие формы отрицательного отношения к чужим находкам могут сделать дальнейшую работу группы невозможной: вряд ли кто-либо сможет сохранить нужный настрой после того, как примет ледяной душ критики по поводу своих интимных переживаний. Поэтому ведущий должен быть достаточно осторожным в выборе момента для проведения этого упражнения.

Своеобразный, почти детективный оттенок может быть придан игре за счет предварительного ознакомления с историей создания полотна, мнением ведущих критиков. Если ведущий изучил биографию художника, путь его духовных исканий, то весь этот материал может служить “вторым дном” работы. После того как игра прошла, ведущий может сообщить относящиеся к картине сведения остальным участникам. Хочется, однако, обратить внимание на один очень важный момент. Исторические сведения, которые привлекает ведущий в ходе обсуждения игры, ни в коем случае не должны служить аргументами против того, как понимают и переживают картину участники. Материал следует подавать в такой форме, чтобы он помогал поверить в свои силы. В большинстве случаев это не представляет большого труда, поскольку в описаниях почти всегда находятся правильно отраженные моменты замысла художника.

#### **Упражнение 54. “Декада”\***

К работе над этим упражнением можно приступать только после успешного освоения упражнений “Дыхание”, “В гостях у Морфея” и “Свеча”.

Кресла или стулья ставят по кругу. Участники садятся лицом друг к другу. Каждый находит удобное для себя положение, в котором можно было бы сохранять неподвижность в течение 15—20 минут. Перед спортсменами ставится задача: “Удобно сесть. Смотреть на пол в 1—2 метрах перед собой, ни на чем не фиксируя взгляд. Сохранять естественный рисунок дыхания. Во время выдоха (1) сосредоточить внимание на дыхании, (2) мысленно произнести число (от одного до десяти) и (3) представить, что число опускается из головы в живот. На первом выдохе мысленно произносится “раз”, на втором— “два” и так далее до “десяти”; 11-й выдох— снова “раз”, 12-й— “два”, 20-й— “десять”, 21-й— “раз” и так далее. Концентрация на дыхании, счет и представление опускающегося числа происходит во время выдоха. В промежутках между выдохами не думайте ни о чем”. Упражнение выполняется в течение 10—20 минут.

Поскольку все участники этой игры уже знакомы с упражнениями “Дыхание”, “В

гостях у Морфея” и “Свеча”, они, очевидно, в состоянии справляться с характерными трудностями. Напомним кратко, в чем состоят эти трудности и как преодолеваются:

1) неудобство и беспокойство, вызванное позой,— расслабить мышцы, успокоить себя представлением какого-либо образа;

2) затрудненное дыхание— отказаться от попыток управлять дыханием; наблюдать за дыханием со стороны;

3) потеря контроля и наступление сна— держаться за нить дыхания и счета, не пытаясь специально поддерживать бодрствование; возвращаться к заданию после отвлечений;

4) слезятся и устают глаза, возникает жжение и резь— научиться смотреть расслабленно и вяло, с полуприкрытыми веками, ни на чем не фиксируя взор;

5) глаза непроизвольно закрываются— научиться смотреть из-под век;

6) внимание постоянно соскальзывает— мягкое, ненавязчивое возвращение к работе.

Опыт участия в предыдущих играх поможет спортсменам успешно справиться со всеми этими осложнениями.

Что же, собственно, происходит во время счета дыхания до “десяти”?

Примитивный характер умственной деятельности, отсутствие физической активности, постоянство окружающей обстановки— все это довольно быстро приводит к глубокой умиротворенности, успокоенности, дремоте. Сознание начинает балансировать на грани между реальностью и фантазией, когда восприятие действительности— ведь глаза остаются постоянно открытыми— смешивается с грезами. Одному может показаться, что зазвенел звонок; другой увидит на полу несуществующих насекомых; третий неожиданно вздрогнет и испытает нестерпимое желание почесать ухо. Все эти переживания характерны для перехода в сон.

Иоганн Шульц, создатель аутогенной тренировки, наблюдая за подобными вспышками разнообразных переживаний у погруженных в полудремотное состояние людей, определил природу и функции этих переживаний. Он доказал, что они являются следствием остаточного напряжения в нервной системе человека. Нерешенные конфликты, неоконченные дела, неудовлетворенные желания— все это образует в нервной системе очаги возбуждения. Напряжение препятствует полноценному отдыху и нормальной работе мозга. В бодрствовании напряженные точки не могут быть разряжены из-за контролирующей работы нашего сознания. Во время глубокого расслабления сброс напряжения происходит сам собой. Шульц назвал переживания, сопровождающие выход нервной энергии, “аутогенными разрядами”. Освобождение от излишков нервного возбуждения имеет огромное значение для восстановления сил: внутренние тормоза, поглощавшие прежде львиную долю направленных на работу усилий, как бы отключаются.

Разнообразные, подчас необычные, переживания, о которых будут сообщать спортсмены после того, как выполнят упражнение “Декада”, всего лишь подготовительный момент в работе. Аутогенные разряды возникают практически у всех участников. Их польза несомненна, однако необычность переживаний нередко вызывает беспокойство. Как показывает опыт, оно проходит после обсуждения аутогенных разрядов в группе. Убедившись, что подобное случается и с другими, тренирующиеся начинают более трезво относиться к этим непривычным явлениям. Упражнение “Декада” этим не исчерпывается: аутогенные разряды во время полудремотного состояния послужат для многих переходной ступенью к другому, более глубокому и приятному, самоощущению.

После того как произошло освобождение от остаточных нервных напряжений, наступает как бы скачок в режиме работы психики и приходит удивительная ясность, легкость, все окружающее воспринимается с непривычной свежестью и новизной. Окраска предметов начинает казаться более насыщенной, звуки— более

музыкальными, формы— необычно объемными, словно в каком-то фантастическом фильме. Некоторым при вхождении в эту фазу упражнения начинает казаться, что вернулось детство— то замечательное время, когда мир был наполнен пугающими загадками, камни и небо могли говорить, а за поворотом начиналась неведомая сказочная страна.

Для других этот момент перехода в новое состояние может сопровождаться чувством абсолютной успокоенности, непоколебимости. Третьи скажут, что самое важное при снятии напряжения— это отсутствие постоянно мелькающих в голове мыслей, как бы пробуждение от сна. Кто-то вообще не найдет подходящих слов для описания переходного момента— просто скажет, что было хорошо.

Описанные состояния— конечная цель упражнения. Однако тренер не должен излишне акцентировать на них внимание участников, поскольку любое стремление овладеть ими приведет к обратному эффекту. У спортсменов следует поддерживать установку на работу, а не на достижение каких-то конкретных изменений в режиме функционирования психики.

Ведущий должен иметь в виду, что научные исследования показывают несомненную пользу подобных упражнений. Известно, например, что во время погружения в “ясный покой” восстановление физиологических систем происходит приблизительно в 1,5 раза эффективнее, чем во время сна. После 20-минутного сеанса сокращается время реакций и уменьшается количество молочной кислоты в крови. Регулярная шестинедельная практика таких занятий приводит к повышению скорости бега на спринтерских дистанциях (у неспортсменов), улучшению зрительно-моторной координации и совершенствованию некоторых качеств личности.

Во всем этом можно убедиться на собственном опыте. В ходе регулярных занятий все более отчетливыми становятся улучшения самочувствия и состояния после каждого сеанса. Кроме того, нормализуется общий фон самочувствия в промежутках между сеансами (меньше напряжения, легче осваивается новый материал).

Для спортсменов, склонных к самоанализу, может оказаться полезной “Схема состояний”. Эта своеобразная карта показывает наиболее характерные фазы работы и переходы между ними.

Спортсмен, хорошо освоивший упражнение “Декада”, может воспользоваться им как при подготовке к соревнованиям, так и во время их проведения. В первом случае упражнение будет средством восстановления и психической тренировки, а во втором— подспорьем в настрое на победу. Крайне желательно, чтобы упражнение выполнялось регулярно— эффективность будет нарастать по мере повторения. Тренер может включить его в ежедневную тренировку и выполнять во время разминки или в паузе отдыха.

## **7. КАК ОРГАНИЗОВАТЬ И ПРОВЕСТИ ЗАНЯТИЯ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)**

### ***Эксперимент, а не рецепт***

В этой книге содержится полсотни различных игр и упражнений. Даны подробные рекомендации по поводу разнообразных ситуаций, возникающих во время выполнения тех или иных опытов. Приведены схемы переходов от одной группы упражнений к другой. Описаны различные психические качества, вырабатываемые в упражнениях. И все, казалось бы, толкает к тому, чтобы рассматривать этот текст как предписание. Этого, однако, делать не следует.

Работа психотехнической группы изобилует неожиданными поворотами и ходами. Если действовать по заранее намеченному плану и не отступать от него ни при каких



обстоятельствах, то можно пройти мимо находок и изобретений участников, продвигающих исследование своей психики на много шагов вперед по новому пути.

Например, на одном из первых занятий курса концентрации и воображения после упражнения “Фокусировка” участник Т. сказал: “Я сосредоточивался... Потом вдруг все изменилось. Мне показалось, что голоса (за дверью кто-то шумел) словно собрались в большие шары и стали летать вокруг меня. У меня было такое чувство, будто я вновь стал маленьким мальчиком и мне что-то говорит моя бабушка... Тело исчезло... Здорово!” По плану ведущего необходимо было еще два или три занятия посвятить развитию навыков сосредоточения, а затем переходить к тренингу воображения. Работа с измененными состояниями вообще не планировалась. Высказываниями спортсмена Т. заинтересовались другие участники и стали описывать свои сходные переживания. Было очевидно, что занимающиеся не только заинтересованы, но и внутренне готовы к работе с техниками управления сознанием. Ведущий направил дискуссию в нужное русло, и вскоре группа изобрела оригинальное упражнение, помогающее переходить в новое состояние сознания. Суть упражнения состояла в том, чтобы одновременно исполнять два дела: сосредоточиться на кончике указательного пальца и слышать, не вникая в смысл слов, два голоса. Для этого двое из спортсменов садились по диаметру круга и неторопливо беседовали, в то время как остальные выполняли задание. У участников появился собственный интерес к работе: они занимались исследованием любопытного явления, к которому пришли самостоятельно. Взяв инициативу в свои руки, группа довольно быстро и успешно продвигалась в своем экспериментировании. А как же внимание и воображение, которые являлись целью ведущего? Три четверти запланированных упражнений были выполнены. Однако необходимость работы с ними уже не навязывалась тренером, а естественно вытекала из тех трудностей, с которыми сталкивались в своих опытах спортсмены. Они обращались за советом и сами выбирали подходящие игры из предлагаемого инструктором набора.

Пусть ведущий будет изобретательным в использовании подручных средств. Если, например, занятия происходят в холле, где есть телевизор, то на разных этапах он может быть использован и как источник помех, и как объект концентрации, и как тема для воображения и передачи чувств. Если затенить комнату и уменьшить яркость изображения настолько, что картинка будет едва видна, то неопределенность восприятия может служить хорошей пищей для фантазии (упражнения № 7, 11, 25, 53). Возможно, в здании, где проводятся занятия, есть длинный коридор— он может быть использован в ходе работы над вниманием. Для этого при постепенном усложнении упражнения “Селектор” можно увеличивать дистанцию, измеряя в метрах степень достигнутого контакта. Само собой разумеется, что можно проводить занятия на открытом воздухе; разнообразить игры можно также с помощью магнитофона и диапроектора.

Если общая идея и направленность психотехнических занятий достаточно ясны, то можно не только видоизменять предлагаемые упражнения, но и смело выдумывать новые. Помощь в деле преобразования игр могут оказать изложенные в приложении основные приемы модификации упражнений (стр. 137).

Поиск нового, однако, не означает отсутствия плана и организации. Ведущий перед каждым занятием должен тщательно продумать, как он собирается его провести, взвешивая и рассчитывая все вплоть до деталей. После занятия необходимо вспомнить происшедшее как можно подробнее и постараться отметить все возможности в движении работы, которые не были реализованы. Подготовка и подведение итогов— это большой и кропотливый труд тренера. Во время занятий, однако, он должен прежде всего ориентироваться в происходящем, реагировать на изменения в группе, на все неожиданности и повороты в мыслях и чувствах

участников. План и программа нужны не для того, чтобы ограничивать и подминать под себя естественные стремления участников. Они задают систему опорных точек, но не исключают свободных путешествий в различных направлениях и освоения новых, неизученных областей. Если не придерживаться такого отношения к программам, то спортсмены довольно быстро поймут, что они играют роль статистов в спектакле, где главное действующее лицо— тренер. В такой постановке они не смогут участвовать достаточно искренне.

### **Стиль руководства**

По общему стилю проведения занятий тренер может придерживаться одной из трех основных стратегий: свободное, тематическое и программное ведение группы.

**Свободное ведение.** Группе с самого начала предоставлена свобода выбора проблем и способа их решения. Тренер первым не предлагает участникам ни целей, ни средств их достижения. И то и другое возникает в ходе работы самой группы. При использовании такого стиля проведения занятий тренер оказывается чем-то вроде консультанта, к которому обращаются по мере необходимости. Этот наиболее сложный, по нашему мнению, стиль руководства неискушенному наблюдателю может показаться стратегией максимальной пассивности. Действительно, занятия могут начинаться с того, что ведущий довольно долго— иногда несколько сеансов— просто слушает, что говорят участники, не давая никаких руководящих указаний. Возникает такое впечатление, будто все даром тратят время, а работа группы не сдвигается с мертвой точки. Но наступает перелом, и все резко меняется. Становится ясно, что выкристаллизовалась определенная проблема, на которой естественно сосредоточиваются усилия всех участников, в том числе и тренера. В этот момент доброжелательное внимание, проявленное тренером в первой фазе работы, его искренний интерес к мнению спортсменов, умение согласиться с их пониманием, отодвинув на время в сторону свое “единственно верное”, начинают приносить результаты. Достигнутое взаимопонимание и доверие, растормаживая чувства участников и глубоко включая их в работу, превращает перестройку и развитие психических способностей в реальную возможность.

**Тематическое ведение.** Тренер предлагает определенную тему для работы. Она может быть выбрана из основных тем этой книги (например, “Внимание”), или взята из тех задач, которые в данный момент стоят перед командой или спортсменом (например, “Умение отдыхать”), или порождена какими-то другими обстоятельствами (например, “Как быстро и хорошо делать уроки” для школьников). Ведущий, предложив тему, начинает ее обсуждение, направляя его таким образом, чтобы рано или поздно оно вышло на уровень практических экспериментов. При этом он должен не только хорошо подготовиться к данному занятию, но и свободно ориентироваться в различных техниках и упражнениях, а при необходимости— уметь изобретать новые. Особенно это важно в тех случаях, когда обсуждение задачи приводит к открытию новых граней известной, казалось бы, проблемы. Тематическое ведение позволяет заинтересовать спортсменов определенной темой и вплотную подвести их к упражнениям. Участие и сознательное отношение спортсменов становятся естественным продолжением их собственных попыток решить задачу, сформулированную ими же самими.

**Программное ведение.** Это наиболее определенный и жесткий стиль проведения занятий. Тренер предлагает спортсменам выполнить то или иное упражнение, поясняя его значение. К занятиям, проводимым по определенной программе, можно заранее подготовиться, запланировав курс и даже рассчитав время на каждое упражнение. Важная положительная черта этого стиля ведения— чувство определенности, возникающее и у ведущего, и у участников. Всем ясно, какие цели

преследуются, практически не вызывают сомнения и средства их достижения. Никогда не возникают мучительные, заполненные напряженным размышлением паузы, характерные для свободного ведения. Но слабой стороной данного стиля является низкая активность участников, блокада их инициативы, невысокая вероятность свежих находок.

Выбор одного из трех стилей ведения занятий определяется соображениями, касающимися подготовки тренера, состояния участников и задач, стоящих перед курсом. Свободное ведение эффективно в том случае, если вся группа безусловно уверена в пользе занятий. Желательно, чтобы курс проводился в то время, когда давление сроков не создает спешки и жесткого рабочего настроения, например во время оздоровительных сборов. Этот стиль ведения в значительной степени оправдывает себя при работе с опытными спортсменами, достигшими достаточной зрелости и самостоятельности. Программное ведение, на наш взгляд, лучше всего подходит тогда, когда есть оформившаяся установка на достижение определенного результата в психологической подготовке спортсмена. Если есть четкая цель (например, овладеть техникой сосредоточения), то программное ведение будет подходящим способом ее достижения. Оно полезно также при работе с начинающими спортсменами. Включенные в расписание ежедневных тренировок новичка, психотехнические упражнения могут стать неотъемлемой частью его спортивной подготовки. Тематическое ведение, как явствует из предыдущего, занимает промежуточное положение между программным и свободным. Его важное достоинство — возможность организовать обмен мнениями и сбор информации по определенной теме. Кроме того, группа может найти новое решение известной задачи. Итогом проработки темы могут быть рекомендации по рассматриваемому вопросу.

Особенность тематического ведения состоит в том, что при практическом изучении определенных тем с завидной регулярностью встают некоторые «классические» вопросы психотехники: как бороться с отвлечениями внимания? что нужно для яркого представления объекта? как быстро отдохнуть? Эти вопросы дают естественный повод для перехода от одной темы к другой. За счет этого возникают многочисленные связи упражнений и игр. Поэтому тематическое ведение может быть начато с любой произвольной задачи и затем через проблемные переходы тянуться от одной группы упражнений к другой. В результате будут затронуты все основные психотехнические навыки. В приложении (стр. 139) рассмотрены наиболее распространенные маршруты переходов между группами упражнений.

### ***Формы организации***

Психотехнические игры могут проводиться в форме интенсивного курса, регулярных занятий или эпизодических встреч. Эти формы отличаются прежде всего объемом и плотностью работы. Интенсивные курсы можно организовать только в межсезонье из-за их сильного воздействия; остальные занятия могут быть полезны круглогодично.

Интенсивный курс характеризуется тем, что на определенное время психотехнические игры становятся основным содержанием работы спортсмена. На время прекращается освоение нового материала в спортивной специализации, тренировочные нагрузки уменьшаются или становятся монотонными, не требующими больших затрат нервной энергии. Психотехнические занятия проводятся ежедневно по 2—6 часов в течение 1—2 недель. Интенсивный тренинг оказывается мощным стрессором, вызывающим порой бурные изменения в психическом укладе спортсмена. Навыки и умения работы с психикой усваиваются быстро, ускоренно изменяется представление о своих возможностях и способностях,

пересматривается отношение ко многим моментам спортивной жизни и деятельности.

Интенсивный курс подходит только для спортсменов, самостоятельно ведущих творческий поиск. Эти занятия дестабилизируют, делают состояние неустойчивым и открывают новые перспективы. Если же спортсмен находится в фазе закрепления уже достигнутого успеха или совершенствования по уже известной программе, то участие в интенсивном курсе будет для него нежелательным. Следует обратить внимание также и на то, что полученные во время интенсивного курса навыки работы с психикой могут оказаться неустойчивыми. Во избежание их разрушения нужно следить за тем, чтобы спортсмен регулярно использовал приобретенные умения на тренировках, в повседневной жизни и на соревнованиях.

Регулярные занятия позволяют систематически и последовательно обучать спортсменов некоторым психотехническим навыкам. При этом спортивная, тренировочная работа остается на первом месте. Регулярные занятия можно проводить ежедневно по 10—30 минут или 1—2 раза в неделю по 1—1,5 часа. Очень важно, чтобы в этих занятиях тренером была обеспечена преемственность и последовательность. Желательно, чтобы каждая игра повторялась на протяжении нескольких занятий. Мы считаем, что только частое повторение (при относительно редких занятиях) может дать хороший результат.

Регулярные занятия могут проводиться со спортсменами разных возрастных и квалификационных категорий и в любые периоды. Они принесут пользу как тем, кто напряженно ищет новые возможности, так и тем, кто уверен в своей непогрешимости и подходит к занятиям с узкими мерками практицизма. Эти занятия можно проводить как в специальном кабинете, так и в тренировочном зале (тире, манеже), в перерывах между тренировками, во время пауз отдыха. Очевидно, что в последнем случае можно использовать только программное ведение. При работе в кабинете (классе, гипнотарии) можно применять как программное, так и тематическое ведение. Для регулярных занятий в указанном выше объеме не подходит свободное ведение— за время перерывов между встречами содержание разговоров будет забываться, и к общему заключению дискуссия так и не придет.

Эпизодические встречи— наиболее необременительная из всех форм организации психотехнических занятий. Игры происходят 1—2 раза в месяц или реже, в зависимости от обстоятельств. Прежде всего, нужно стремиться к тому, чтобы каждая встреча была самостоятельным событием, имеющим начало, развитие и конец. Все упражнения (игры) должны быть либо обоснованы предыдущими событиями (случаем на соревнованиях, введением нового упражнения в тренировки), либо подготавливать к предстоящим (приближающиеся состязания, планируемое увеличение нагрузок).

В эпизодических встречах могут участвовать все. Наиболее подходящий стиль их ведения— программный. Желательно использование яркого и разнообразного инвентаря. Во время подобного однократного действия могут выявиться спортсмены, желающие серьезно заниматься психотехникой. То есть эпизодические встречи могут поставлять материал для отбора спортсменов на регулярные или интенсивные курсы.

Мы коснулись объемов, интенсивностей и соответствующих им форм организации психотехнических занятий. Помимо этого необходимо рассмотреть общую установку на проведение занятий. Различаются три основные возможности: психотехнические игры как учеба (тренинг), отдых (реабилитация) и соревнование (конкурс). В реальных курсах эти три установки переплетаются, но желательно хотя бы в теории их различать, чтобы иметь возможность при необходимости выдвигать на первый план тот или иной аспект.

Психотехнические игры как учебное мероприятие (тренинг) предполагают

освоение определенного объема знаний и умений, позволяющих достигать определенных эффектов в управлении психическими процессами. При таком подходе к занятиям необходимо по мере возможности начинать с простых упражнений и только постепенно переходить к более сложным, вносить максимальную ясность в технику исполнения каждого приема.

Если же психотехнические игры используются как форма отдыха (реабилитация), подход к ним должен быть совершенно другим. В этом случае на первый план выходят не здоровое понимание, а необычность, непонятность, а порой и загадочность получаемых на занятиях фактов. При реабилитационной ориентации нужно придавать упражнениям максимально непринужденный характер, сделать их забавными, смешными, дразняще-непонятными. Тогда они помогут не только восстановиться от тяжелых нагрузок или вернуть разбитые поражением надежды, но и увидеть свой мир в новом ракурсе, странно, а порой и смешно. Этот бодрящий толчок необычности позволит избавиться от стереотипов в оценке своего состояния, мертвых штампов в обращении с самим собой. Расставив акценты на комических и фантастических моментах, вводя разнообразный и красочный материал, поощряя дух игрового соперничества, можно добиться того, что занятия будут восприняты как потеха, приятная, а может, и полезная игра, досуг. Нет смысла в этом случае сосредоточиваться на регулярности и последовательности в занятиях: экспромт, импровизация, неожиданный поворот и “случайность” в сценарии упражнений могут с успехом заменить последовательный педантизм и рассудительную правильность.

Психотехнические игры, наконец, могут быть использованы как соревнование (конкурс). Для этого их нужно переформулировать так, чтобы в каждом упражнении можно было выявить победителя или команду-победительницу. В некоторых упражнениях (например, “Бег ассоциаций”) это не составляет труда (победитель оценивается по количеству правильно воспроизведенных слов). В других случаях (например, “Зазеркалье”) это сделать намного труднее. Тогда оценивать предлагается исполнение упражнения группе экспертов, которые выносят свои суждения наподобие того, как это делается в фигурном катании на коньках. В любом случае необходимо добиться того, чтобы в каждом упражнении (игре) можно было выявить победителя. Если психотехнические игры используются как соревнование, то роль тренера существенным образом меняется. Он не обязан преподавать и разъяснять приемы достижения высоких результатов в том или ином упражнении. Он дает полную возможность своему ученику страдать и искать самому. Лишь при желании спортсмена поучиться чему-либо у тренера тот может подсказать ему подходящий вариант решения.

### ***О подготовке тренера***

Теоретическая подготовка. Мы предполагаем знание психологии в объеме курса институтов физкультуры. Тренеру желательно быть в курсе основных исследований по психологии спорта, регулярно читать соответствующую периодическую литературу. Знания, получаемые из теоретических книг, необходимо тщательно переработать, переформулировать на язык практики, соотнести со своим опытом и определить, что приемлемо, а что несовместимо с тренерским кредо.

Практическая подготовка включает два аспекта: изучение упражнений и специальные навыки работы с людьми во время психотехнических занятий. Изучение упражнений предполагает не только умение организовать ту или иную игру, но и достаточно большой объем предварительной работы с ней. Прежде чем предложить своим ученикам какую-то технику, тренер обязан сам поработать с ней существенно больше, чем это будут делать они. Конкретные нормативы здесь назвать трудно, однако для приблизительной ориентировки предлагаются

следующие величины. Желательно, чтобы тренер был способен следить за перемещениями “мухи” около 100 ходов (“Муха”), уверенно выходить из лабиринта в 12 ходов (“Лабиринт”), запоминать 30—40 слов (“Бег ассоциаций”, “Домино”). Уровень исполнения других упражнений проконтролировать достаточно сложно, поэтому рекомендуется просто с желанием разобраться и поработать с каждым из них по несколько часов. Мы считаем, что объем работы с упражнением типа “Пальцы” должен составить около 2 часов (10—15 сеансов по 10 минут), чтобы тренер принял участие в 100 боях (“Рефлексия”, “Монета”), просидел, считая выдохи, в общей сложности около 10 часов (“Декада”).

Для того чтобы начать работу с группой спортсменов, необходимо по крайней мере около месяца ежедневно тренироваться (самостоятельно или с партнером) по 1—2 часа. Этот минимум работы должен быть проделан обязательно, иначе мимо ведущего пройдут незамеченными многие важные моменты в работе учеников.

Мы не сомневаемся в том, что тренер обладает огромным опытом и хорошо поставленными навыками работы с людьми. Он может просто и доходчиво объяснить суть упражнения и добиться его правильного выполнения (если психотехнические занятия рассматриваются как учеба), создать веселую, непринужденную обстановку (отдых) или строго определить рамки дозволенного (психотехнические соревнования). В любой из этих ситуаций он окажется на высоте. Мы не сомневаемся также и в том, что тренер знает, как по-человечески подойти к своему подопечному, как с душевным теплом понять его проблемы и чувства. Словом, у тренера есть все необходимое для того, чтобы самостоятельно проводить психотехнические занятия.

Тренерская работа, однако, отражается на стиле общения. Несмотря на развитое умение понимать, тренеру иногда не хватает навыка выслушивать другого. На этом необходимо заострить внимание при подготовке к проведению занятий по психотехнике. От ведущего психотехнические занятия требуется развитая способность терпеливо выслушивать самые разнообразные высказывания участников занятий. Не только выслушивать не перебивая, но и постоянно напряженно следить за ходом мысли, стараться вникнуть в содержание, отбросив на время свои суждения и оценки. Необходимо научиться “выключать” ощущение незыблемой правильности своего понимания и бескорыстно трудиться над тем, чтобы узнать мнение ученика. Около половины времени занятий при свободном и тематическом ведении уходит на обсуждение, разговоры. Действия тренера в эти периоды значат ничуть не меньше, чем во время объяснения техники самих упражнений.

Навык выслушивания следует развивать. Для этого прежде всего необходимо осознать, что вам действительно нужно. Кроме того, необходимо искреннее желание разобраться в том, что вам сообщают. Полезны также специальные упражнения.

**Упражнение 1.** Ваш партнер сообщает вам что-то, например: “Что-то сегодня очень душно”. Вы передаете его мысль своими словами, стремясь как можно полнее и точнее воспроизвести ее: “Вам неприятно из-за сегодняшней жары” или “Ты считаешь, что сегодня духота больше обычного”. После этого ваш партнер дает оценку тому, насколько это вам удалось.

**Упражнение 2.** Ваш партнер делает некоторое утверждение, например: “Вчера ходил в кино”. Вы должны как-то ответить на это утверждение, чтобы ему захотелось вам рассказать побольше. Например, вы можете просто кивнуть головой или одобрительно хмыкнуть, сказать: “Интересно” или “Ну и как?”. В результате должен возникнуть разговор. Вы играете роль слушателя, с которым хочется поделиться, собеседника, располагающего к доверительной беседе, “доброжелательного зеркала”. При этом нужно следить за тем, чтобы ваши вопросы даже скрытым образом не ограничивали собеседника. Из этого понятно, что вопрос “Вам

понравился фильм?” плох, поскольку заставляет выбирать между “понравился” и “не понравился”. Если вы спросите о впечатлении, это будет лучше.

**Упражнение 3.** Ваш партнер эмоционально требует от вас чего-то или в чем-то обвиняет. Например, он говорит: “Вечно ты криво завязываешь галстук! Когда наконец научишься?” Вы должны как можно подробнее и точнее выяснить все, что с ним происходит, не вступая в пререкания, объяснения или оправдания. Вы можете спросить: “Вы считаете, что этот узел кривой?” или “Что бы вы посоветовали?” Ваш партнер может усиливать давление, вынуждая вас к сопротивлению. Но вы должны стойко удерживаться на позициях человека, желающего выяснить мнение другого.

Эти три упражнения следует рассматривать как специальные эксперименты, позволяющие увидеть наиболее уязвимые точки в своей способности к слушанию другого: где и как вы свои мысли начинаете выдавать за чужие? в какой момент вы устаете внимательно следить? почему соскальзываете с желания разобраться в другом на стремление доказать свое? Очевидно, что в “чистом виде” эти техники неприемлемы в живом общении, но они позволяют увидеть, насколько часто мы не слушаем друг друга, и помогают научиться вникать в мысли собеседника.

Для совершенствования навыков ведения живой беседы рекомендуем следующее аналитическое упражнение.

**Упражнение 4.** Запишите на магнитофон вашу беседу с кем-нибудь. Желательно это сделать втайне от собеседника, да и сами постарайтесь забыть о вашей хитрости. Затем тщательно выпишите на лист все, что запомнили из разговора. Сравните свои записи с тем, что зафиксировали на пленке.

### **Внимание!**

Из 54 упражнений 9 отмечены *звездочкой*. Это игры № 9, 10, 13, 19, 21, 34, 48, 49 и 54. Проведение их требует специальной подготовки: знакомства с аутотренингом и гипнозом, знания феноменов групповой динамики (упражнение № 34). Мы рекомендуем использовать их только в двух случаях:

- 1) в присутствии или под руководством специалиста;
- 2) после курсов специальной подготовки тренера.

### **С чего начать и чем закончить**

Прежде всего, необходимо заинтересовать участников игр. Одних можно привлечь разъяснением предполагаемой пользы занятий, другим желательно показать какой-нибудь необычный феномен (например, обезболивание или мнемотехнику), третьим необходимо привести убедительные примеры из спортивной практики. Если игры проводятся в форме соревнования, стимулом будет звание победителя и приз; если как развлечение— новизна и необычность.

После того как состав группы определен и участники заинтересованы, желательно собрать некоторые сведения о понимании ими своих задач. Предложите каждому (письменно или устно) ответить на вопросы: “Нужна ли мне психологическая подготовка? какие я ставлю перед собой задачи в этом плане? чего я ожидаю от предстоящих занятий?” Полученная информация заносится в личную карту участника.

Затем необходимо сформулировать цель и запланировать общее количество занятий, их дни и время. Определить (для тематического и программного ведения) список прорабатываемых тем и игр, распределить их по занятиям. Можно ограничиться только одной темой, например “Воображение и саморегуляция”, или использовать в курсе несколько тем или даже все вместе.

Перед каждым занятием следует составить план. При свободном ведении он

представляет собой список основных вопросов, которые, вероятно, будут обсуждаться, и предположительные темы упражнения. Если выбран тематический стиль руководства, необходимо предусмотреть основную тему и возможные игры. Если ведение программное, то нужно определить время, отводимое на разные виды работы.

Конспективный план программного ведения может выглядеть так: “Занятие 5-го курса “Внимание и самоконтроль” (всего 10 занятий), 3 февраля 1983 г., 12.00—12.50.

1. Анализ предыдущего занятия: Н. жаловался на усталость. В чем причина? Обсуждение. Возможность сосредоточиться легко и расслабленно (10 минут).

2. Упражнение “Лентяй и труженик”. Объяснение, выполнение и обсуждение (20 минут).

3. Повторение упражнения “Селектор” (5 минут).

4. Соревнования в выполнении уже пройденного упражнения “Муха”.

Пронаблюдать за тем, не будет ли лидер напрягаться (10 минут).

5. Аутогенная тренировка (5 минут).

После занятий нужно по возможности подробно записать в дневник все, что происходило во время сеанса, проанализировать, что из задуманного удалось, а что нет, какие новые моменты наблюдались. Затем следует записать в личные карты участников наиболее интересное из их поведения и высказываний, проследить по личным картам динамику освоения психотехники каждым из участников. При необходимости можно подготовить индивидуальные вопросы или инструкции, определить неясные моменты.

Когда курс занятий закончен, необходимо вновь опросить участников. Это можно сделать публично (в присутствии группы) и наедине. Если опрос делается публично, то группа как бы подводит итоги коллективных усилий; если ответы даются наедине, каждый отчитывается за свою индивидуальную работу. Прежде всего нужно ответить на вопрос: “Что принесли мне эти занятия?” Ведущий должен подвести итоги, занести итоговую оценку в личную карту.

После курса желательно составить отчет и в нем критически оценить достигнутое на занятиях, выявить свои промахи и находки, попытаться определить полученный эффект. Последний вопрос особенно сложен, поскольку ни впечатления участника, ни представления тренера, ни ближайшие спортивные результаты не могут отразить всех изменений, которые произошли со спортсменом благодаря психотехнической работе.

Итак, мы рекомендуем тренеру вести следующую документацию: дневник (с планами занятий и отчетами), личные карты участников (в них отмечается индивидуальный прогресс), журнал посещений. В конце курса составить общий отчет.

### ***За стенами оранжереи***

Занятия окончены. Тренировки продолжаются, соревнования приближаются, жизнь идет. Сможет ли спортсмен вынести из тепличных условий групповой работы сформированные психотехнические умения? Во многом это зависит от него, но в чем-то и от тренера. Чем можно помочь?

1. Раз в одну-две недели расспрашивать спортсмена о его работе над психотехнической подготовкой.

2. Проводить вместе с ним анализ соревнований под психологическим углом зрения.

3. Раз в месяц интересоваться психотехникой спортсмена в быту, учебе, во время отдыха.



Все эти беседы при встречном интересе активизируют его поиск и помогают адаптировать выработанные умения к реальным условиям.

## Приложения

### *Приемы модификации психотехнических упражнений*

**1. Интериоризация.** Реально выполняемые элементы упражнения заменяются на воображаемые. В ряде случаев видоизмененное таким образом упражнение, например верчение воображаемых пальцев (упражнение 1) или генерирование “телепатических” помех (упражнение 12), требует гораздо большей концентрации внимания, нежели первоначальный вариант.

Схема состояний (см. стр. 119)

Состояние во время упражнения  
Содержание трудности преодоления после окончания упражнения  
Основная особенность занятия

Бодрство- Обстановка, чуждая и ус-  
Окружающая обстановка, чуждая и ус-  
Отвлечения и сосредоточения  
Сосредоточения и обычного состояния  
Обычное состояние или

Дремота Аутогенные Засыпание, Продолже- Успокоение,  
разряды потеря ние счета ощущение  
контроля дыхания отдыха или  
небольшая сонливость

Ясный Свежее, Желание Безразлич- Подъем сил,  
покой необычное удержать ное, спокой- покой,  
восприятие или вызвать отноше- свежесть,  
окружающего состояние ние к нему ясность  
мира вновь

**2. Экстериоризация.** Элементы упражнения, выполняемые обычно в уме, либо “озвучиваются”, либо материализуются в действиях с реальными предметами. С помощью этого приема оказывается возможным вынос некоторых психических процессов на “внешний экран” (например, при озвучивании упражнения 19 или 5), а также осуществление ведущим на материализованных моделях контроля за действиями участников (упражнения 16, 17).

**3. Интерперсонализация.** Элементы упражнения, выполняемые обычно одним человеком, распределяются между несколькими участниками. Эта модификация позволяет, в частности, направить работу в русло достижения более глубокого контакта в группе— интеллектуального (например, запоминание обстановки одним из участников и передача им всей необходимой для воспроизведения информации другому в упражнениях 41 и 42), эмоционального (развитие несколькими участниками одной темы в упражнениях 25 и 26; управление ощущениями партнера посредством эмоционально насыщенных картин в упражнениях 3, 18, 19) или двигательного (например, выполнение упражнения 1 при сплетении пальцев левой руки одного участника с пальцами правой руки другого).

**4. Интраперсонализация.** Упражнение, выполняемое обычно несколькими участниками, возлагается целиком на одного человека. Такое видоизменение позволяет сделать многие групповые упражнения пригодными для самостоятельной

индивидуальной работы (например, упражнения 2, 6, 15, 17, 26).

**5. Драматизация.** Упражнение, дающее в ходе исполнения некоторый доступный для регистрации результат, превращается в состязание команд или отдельных участников, стремящихся превзойти друг друга в этом результате. Предметом соревновательной борьбы могут быть скорость, точность, определяемое специальной группой экспертов качество выполнения упражнений и другие возможные показатели. Этот прием нередко обеспечивает более полную включенность участников в работу за счет соревновательного мотива, а также позволяет сосредоточить внимание и усилия группы на результативных аспектах упражнений.

**6. Стохастизация.** Четкое закрепление функций или порядка их осуществления за отдельными участниками заменяется случайным. Например, движение по кругу в упражнениях 16, 17, 22, 23 и 27 можно преобразовать в движение по непредсказуемым траекториям, а роли в упражнениях 7, 12, 35 и 45 неожиданно перераспределять между участниками по ходу самой игры. Это вносит элемент неожиданности, вынуждая каждого из участников действовать без подготовки.

**7. Изменение контекста упражнения.** Упражнение выполняется обычно с целью развития какой-то вполне определенной способности. Однако практически любое упражнение можно использовать для развития любой из психических способностей. Для этого собственно техническая часть упражнения обрамляется соответствующими введением и заключением. Так, упражнения 16 и 17 можно использовать не только для тренировки воображения, но и для сплочения группы; упражнение 4 на избирательность внимания может быть использовано для развития контакта, а “контактные” упражнения 35 и 38, напротив, годятся и для тренировки внимания.

**8. Гибридизация.** Новые игры конструируются из элементов уже известных упражнений. Возможны, например, варианты, при которых одно упражнение “вставляется” в схему другого в качестве специфического содержания (упражнение 2 внутри упражнения 12; упражнение 17 внутри упражнения 45) или средства (упражнения 26 и 27 внутри упражнений 18 и 19). Возможно также последовательное или одновременное применение сразу нескольких из описанных выше модифицирующих приемов к какому-то одному упражнению.

**9. Импровизация.** Новые психотехнические игры могут спонтанно возникать в ходе группового взаимодействия. Такова, например, биография многих упражнений настоящей книги. В данном случае источником оригинальных идей и техник становится характерная для группы наэлектризованность ведущего и участников духом изобретательства.

Из отчета о соревнованиях по психотехническому многоборью в команде современного пятиборья ЦСКА

Соревнования проводились с целью повышения психологической надежности спортсменов на сборе по ОФП— “Красная поляна”, турбаза МО (4—19 января 1983 г.).

**1. Замысел.** Организация психологической подготовки спортсменов в форме соревнований предложена нами по следующим причинам:

1) существенная сложность проведения работы по психологической подготовке в спорте— несоответствие между реальной мотивацией спортсмена (борьба, преодоление препятствий) и нормативной мотивацией людей, овладевающих психотехническими методами (познание, самосовершенствование). Один из возможных способов разрешения этого противоречия заключается в создании такой формы обучения, которая позволяла бы спортсмену включаться в работу по овладению психотехниками за счет преобладающей соревновательной мотивации;

2) задача психологической подготовки пятиборца— повышение его

психологической надежности, позволяющей спортсмену более полно использовать свои возможности в каждом из пяти видов и наилучшим образом сбалансировать результаты пяти дней. Психологическая надежность спортсмена во многом определяется его способностью управлять своим поведением, мыслями и чувствами в экстремальной соревновательной ситуации. Обычно эта способность приходит вместе с опытом участия в соревнованиях, однако он приобретается спортсменом довольно медленно (около 10 стартов за сезон). Кроме того, трудно бывает вычленить собственно психологические моменты в соревновании, поскольку ошибки в саморегуляции часто маскируются высокими техническими и физическими показателями, а также различными случайными наслоениями на результат. Спортсмен, таким образом, оказывается в крайне затруднительном положении при анализе итогов соревнования.

Он не может однозначно определить, что обусловлено уровнем его спортивной формы, что — пробелами в технике, а что — неумением владеть собой. Если бы удалось каким-то образом освободить соревнования от багажа технических навыков и груза физической подготовки, то можно было бы наблюдать борьбу характеров и самообладаний в чистом виде. С другой стороны, моделирование психологических аспектов соревнования в процессе подготовки делает возможным ускоренное приобретение спортсменами опыта саморегуляции в экстремальных условиях борьбы;

3) одной из актуальных проблем психологической подготовки в спорте является проблема согласования существенно различающихся представлений, которыми пользуются в своей работе тренер и психолог. Соревновательная форма психологической подготовки, перевод психотехнической работы на привычный плацдарм понятий — тренировки, прикидки, борьбы — создают уникальную возможность взаимопонимания между тренером, психологом и спортсменом. Возникает язык, приводящий спортивную и психологическую терминологию к общему знаменателю — психотехническому результату, который психологом рассматривается как показатель тестирования, измерения определенной способности человека, а тренером — как личное достижение спортсмена.

Психотехнические соревнования, таким образом, являются новой формой организации психологической подготовки спортсменов, позволяющей избежать таких традиционных затруднений психологической работы, как неадекватность мотивам, оторванность от соревновательного опыта и несоответствие спортивному понятийному аппарату.

**2. Осуществление замысла.** Для реализации намеченного плана был выбран сбор по общей физической подготовке, во время которого можно было проводить ежедневные психотехнические занятия без нервной перегрузки спортсменов. Работа была разделена на три этапа: подготовка к соревнованиям и прикидки (5—13 января), проведение соревнований (14—15 января), итоговое обсуждение (16 января).

Во время подготовки было проведено 7 занятий длительностью от 45 минут до 1,5 часа. На этих занятиях спортсмены познакомились с различными видами психотехнического многоборья, а также изучали пригодные для использования на соревнованиях психотехники. Перед спортсменами ставилась цель наилучшим образом подготовиться к соревнованиям, используя предлагаемые на занятиях средства. Упражнения по овладению техниками активизации воображения, внимания, эмпатии чередовались с короткими состязаниями в том или ином частном упражнении, и победителю вручался приз (книга, мандарин, карандаш и т.п.). Помимо упражнений, непосредственно входящих в программу соревнований, использовались также некоторые вспомогательные техники. В ходе подготовки наблюдался определенный прогресс в исполнении участниками соревновательных

упражнений. В некоторых видах он был значительным (например, запоминание 20 слов: в начале занятий 10—12 слов, в конце —18—20), в других— небольшим (поиск цифр).

Одновременно со специальной подготовкой к соревнованиям велась работа по повышению их значимости. Тренеры говорили спортсменам, что по результатам многоборья они будут судить о психологической надежности; проходило заочное соревнование между тренерами и спортсменами в отдельных видах программы; ставились рекорды скорости прочтения таблицы Шульте— Платонова. Словом, к моменту начала соревнований вокруг психотехнического многоборья был создан достаточный ажиотаж.

Соревнования проводились в течение двух дней. В программу было включено 5 видов, которые по аналогии с видами пятиборья были названы “Конкур”, “Фехтование” (проводились в 1-й день), “Плавание”, “Стрельба” и “Кросс” (2-й день). Результаты по каждому из видов оценивались в очках. Победитель определялся по сумме 5 видов.

### **Конкур**

**Описание.** На площадке 40x40 см размещаются 9 ворот, образованных парой стоящих на торце гильз от малокалиберного патрона, на расстояние около 20 миллиметров. Ворота расположены таким образом, что маршрут распределен по всей территории площадки. Двое участников садятся у стола. Один из них (“конь”) ставит в начало маршрута перпендикулярно к столу карандаш. Карандаш удерживается за верхнюю часть правой рукой, глаза закрыты. Второй участник (“всадник”) берется правой рукой за кисть левой руки партнера и при помощи надавливаний, сжатий и т.п. пытается управлять движением карандаша. Задача этой пары заключается в том, чтобы за минимальное время пройти указанный судьями маршрут, не сдвигая гильзы (“без повалов”) и не петляя перед препятствиями (“без закидок”). После ознакомления с маршрутом дается время на разминку.

**Пары участников определяются жеребьевкой.** За прохождение маршрута за 40 секунд без ошибок дается 1100 очков. “Закидка” и “повал” оцениваются в 50 штрафных очков. Каждая секунда разницы результата от 40 секунд дает соответственно плюс или минус 5 очков. Результаты каждого участника определяются как среднее двух попыток: в качестве “всадника” и в качестве “коня”.

**Инструкция “всаднику”.** Во время разминки стремитесь подстроиться под своего партнера. Амплитуда его движений может оказаться больше или меньше вашей, скорость реагирования на посыл может сильно различаться. Не раздражайтесь, если вам кажется, что партнер реагирует “не так”, а ищите подходящий способ получить желаемый результат— это лучше, чем пытаться переделать его реакции. Испытайте своего партнера в разных режимах, чтобы не было неожиданностей на маршруте. Особенно важно определить характер поведения при торможении перед воротами. Хорошо, если вам удастся настолько прочувствовать партнера, что возникнет ощущение непосредственного управления его рукой. На маршруте сохраняйте спокойствие и уверенность. Неуверенность передается партнеру. Старайтесь двигаться равномерно, аккуратно проходите ворота.

**Инструкция “коню”.** Во всем старайтесь отвечать требованиям партнера. Не действуйте “от себя”. Не сердитесь, если ваш партнер окажется слишком грубым или нерешительным,— ведь очки будут поделены поровну. Сохраняйте на маршруте то же расположение духа, что и на разминке. Следите за тем, чтобы карандаш был расположен строго перпендикулярно к доске: это повышает шансы пройти маршрут чисто.

## Краткая информация о ходе соревнований

“Всадник”

Ск.

Л.

Б.

Я.

Ст.

Участник

Ск.

Л.

Б.

Я.

Ст.

Интересно отметить, что в этом виде, несмотря на сильное волнение, Б. смогла установить контакт с Я. и показать лучший результат. Участник Л. был осторожен и предпочел проехать “чисто”, пусть даже ценой большего времени. Ст. проявила небрежность, поставив карандаш с наклоном: это могло бы ухудшить ее результат. На последнем месте оказался спортсмен, наименее синтонный в отношениях с людьми, на первом— наиболее синтонный.

## Фехтование

**Описание.** Расчерчивается поле из семи клеток, расположенных в один ряд. На центральную клетку ставится фишка. Каждому участнику дается по белому и черному камню. По жребию определяется, кто из двух участников поединка играет на совпадение, а кто на рассогласование. По команде арбитра, подающейся каждые 10 секунд, участники выкладывают на стол по одному камню. В случае совпадения их цветов (два белых или два черных камня) фишка передвигается на одну клетку к участнику, играющему на совпадение. В случае рассогласования цветов (черный и белый камни) фишка передвигается на одну клетку к играющему на рассогласование. Цель каждого игрока— вывести фишку за пределы поля на свою сторону, то есть создать обеспечивающий победу разрыв в четыре выигрыша.

Каждый участник встречается с каждым по три раза. Во время поединка разрешается делать замечания противнику и пантомимически выражать свои чувства. За 8 побед дается 1000 очков, каждая победа, недостающая до этого результата или превышающая его, стоит 100 очков.

**Инструкция.** По возможности изучайте игру ваших соперников. Постарайтесь ответить на следующие вопросы:

1. Какой цвет он предпочитает выбирать в начале игры?
2. Играет ли он в стиле чередования или сохранения цвета?
3. Меняет ли он свою тактику у последней черты (перед победой или поражением)?

В начале поединка стремитесь не столько к маленьким выигрышам, сколько к тому, чтобы поймать нить игры, уловить образ мысли и действия противника. Для этого пробуйте угадать его выбор не только перед вашим выбором, но и после него. Удерживайте понимание происходящего, особенно в случае длительной борьбы. Не пытайтесь полагаться на случай в критических ситуациях борьбы. Опыт показывает, что он чаще бывает против вас. Смелее экспериментируйте! Воздействуйте на своего противника разными способами. Например, советуйте ему, какой цвет выбирать, сообщайте (правду или ложь) о своем будущем ходе, демонстративно переживайте или делайте лицо непроницаемым. Если вы захватите инициативу, вам

легче будет направить игру в нужное русло.

### **Краткая информация о ходе соревнований**

Участник

Ск.

Л.

Б.

Я.

Ст.

1“1” в таблице обозначает выигрыш поединка, “0”— проигрыш.

Перед началом второго вида все участники имели равные шансы и продолжали борьбу с тем же рвением, что и в начале соревнований. Длительность поединков варьировала от 40 секунд до 7 минут.

Ск., начиная с первого тура и до конца соревнований по фехтованию, демонстрировал яркий, необычный стиль поведения. В отличие от остальных участников, внимательно следящих за выражением лица соперников, Ск. демонстрировал полное безразличие. Он натянул на лицо шерстяную шапочку и не только не смотрел на конкурента, но и не позволял ему заглянуть себе в глаза. Ск. настолько входил в свою игру, что в случае выигрыша часто даже не переставлял фишку. Его вид у многих вызывал недоумение. Некоторые участники требовали, чтобы он снял свою шапочку. Но Ск. оставался непроницаемым. На шутки в свой адрес Ск. не отвечал. Одним словом, с самого начала он действовал всем на нервы.

Совершенно противоположный стиль поведения был выбран спортсменкой Ст. Она активно участвовала во взаимодействиях с противником, постоянно отпускала шутки, уговаривала, смешила, дергала партнеров. Например, она могла сказать: “Ну, улыбнись! Вот хорошо. (Выигрыш.) Ну-ка, еще разок улыбнись!” или: “Поставь, пожалуйста, черный. Спасибо!” (Противник ставит белый и проигрывает.) На протяжении всего состязания Ст. сохраняла веселое, по-спортивному злое настроение, демонстративно огорчаясь проигрышу, радуясь выигрышу, давая свободный выход своим переживаниям. В поведении Ст. был один яркий момент, характерный для всего ее стиля. Одновременно с соперником она клала закрытую ладонь камнем на стол. По команде арбитра противник открывал свой камень а Ст. открывала его только в том случае, если выигрывала. В случае проигрыша она лишь издавала стон разочарования, и противник догадывался об исходе попытки. Самым неудобным для Ст. оказался совершенно непроницаемый Ск., которому она проиграла все три боя, а самой удобной— синтонная, сочувствующая и открытая Б. (у нее Ст. выиграла с сухим счетом). После соревнований Ст. сказала, что первый тур она рассматривала как разведку, поэтому свои лучшие результаты она показала во втором и третьем турах.

Спортсменка Я. прошла первый тур без поражений. Она гипнотизировала своих противников спокойной уверенностью. Во втором туре Б., оказавшаяся после четырех поражений в первом туре в очень трудном положении, но не потерявшая волю к победе, смогла развеять миф о непобедимости Я. Уверенность Я. была подорвана, что привело ее к четырем поражениям во втором туре.

### **Плавание**

**Описание.** Для достижения результата в этом упражнении необходимо уметь управлять частотой сердечных сокращений, вызывая в своем воображении возбуждающие или успокаивающие картины. Арбитр подсчитывает количество ударов пульса за 20 секунд. Затем подается команда “Возбуждение!”, и через

минуту, в течение которой даются предупреждающие сигналы (за 30, 20 и 10 секунд до конца работы), производится второй замер частоты пульса. После этого следует команда “Успокоение!”, а через минуту— третий замер частоты сердечных сокращений. Разница между первым и вторым замерами (возбуждение) складывается с разницей между вторым и третьим замерами (успокоение), и по сумме начисляются очки. Суммарная разница в 15 ударов оценивается в 1000 очков, и каждый удар разницы от этого результата— соответственно плюс или минус 50 очков.

**Инструкция.** Во время подготовки и первого замера постарайтесь максимально расслабиться. Особенно тщательно расслабьте мышцы лица и плеч. Успокойтесь, представьте себе что-нибудь усыпляющее и безмятежное. Во время возбуждения вообразите то, что обычно вызывает у вас сильное волнение: соревнование, драку, пожар и т.п. Включая воображение, начинайте с маловажных, второстепенных деталей и обстоятельств: ваша одежда, окружающая обстановка, звуки, запахи, освещение и т.п. Представьте все очень подробно и живо— это поможет поверить в действительность вымысла. Лишь после этого переходите к волнующим картинам и событиям: вас вызывают на старт или подходят трое в куртках и т.п. Волнение должно достичь максимума в момент второго замера пульса. При повторном успокоении сначала разрешите волнующую ситуацию: соревнования закончились, драка оказалась дружеским розыгрышем, пожар потушен, а потом вновь расслабьтесь и мысленно погрузитесь в успокаивающую картину. Не переусердствуйте в представлении волнующих событий: пульс может не успеть успокоиться за минуту.

### ***Краткая информация о ходе соревнования***

#### **Участники**

Ск.  
Л.  
Б.  
Я.  
Ст.

Ст., входящая в лидирующую группу, не смогла справиться с предстартовой лихорадкой и имела в начале упражнения самый частый пульс. Остальные участники показали результаты в соответствии со своими способностями к управлению вегетативными функциями.

### ***Стрельба***

**Описание.** В этом мнемотехническом упражнении участнику предлагается запомнить ряд из 20 слов. Слова выбираются образные, обозначающие легко представимые предметы. Темп зачитывания ряда— одно слово в 5 секунд. После того как слова зачитаны, участнику дается 2 минуты, чтобы записать все, что он запомнил. За 18 правильно воспроизведенных слов дается 1000 очков. Каждое слово разницы от этого результата стоит 100 очков. За то, что два соседних в ряду слова воспроизводятся в записи участника в том же порядке, дается дополнительно 5 очков.

**Инструкция.** Перед началом упражнения желательно успокоиться, убрать посторонние мысли и настроиться на непринужденное остроумное фантазирование. Во время чтения слов лучше всего ярко представлять соответствующие им предметы и связывать их в события мультипликационного фильма. Например, “трамвай-чулок-ворона” могут привести к сценарию такого мультфильма: трамвай с грохотом вкатывается в огромный чулок, едет внутри него, разрывает носок, и— ого!

— он превратился в ворону, с карканьем вылетающую из дырки. Если фантазии не хватает на создание мультфильма, расставляйте воображаемые предметы по какому-нибудь хорошо известному маршруту или знакомой комнате. Когда попадают мелкие предметы, увеличивайте их размеры: наперсток сделайте величиной с бочку, иглу— со шпагу и т.п. Это поможет вам найти предметы при воспоминании. Ваш враг номер один— отвлечение мыслей. Враг номер два— волнение, блокирующее фантазию.

Во время записи, если потеряли последовательность, начинайте с любого слова.

Отчаяние, охватившее спортсменку Ст. после третьего вида, привело к полному развалу техники в этом упражнении. Запоминая на тренировках 18—20 слов, она оказалась абсолютно неспособной к работе на соревнованиях. В этом, видимо, сказались отсутствие опыта участия в соревнованиях по пятиборью, от которого зависит умение не отчаиваться после отдельных неудач, а охватывать все пять видов одновременно.

Л. хорошо настроился и показал свой лучший результат. Я. оставалась спокойной и продемонстрировала то, что обычно показывала на тренировках. Наиболее интересным было выступление спортсменки Б. Она имела достаточную подготовку для демонстрации абсолютного результата. Однако присущие ей собранность и сосредоточенность сослужили ей в этом тонком упражнении плохую службу. Дело в том, что слова запоминаются во многом благодаря гибкой, раскрепощенной фантазии. Во время зачитывания списка нужно создавать серию ярких, необычных образов, непрерывно творя “мультипликационный фильм”. Сосредоточенность и собранность Б. оказали блокирующее действие на ее фантазию, сковав полет воображения. В результате достижения Б. оказались ниже обычного. Она забыла слова из начала списка— именно в этом месте споткнулась ее фантазия. Однако, овладев собой, Б. смогла хорошо справиться с остатком задания.

### ***Краткая информация о ходе соревнования***

#### **Участники**

Ск.  
Л.  
Б.  
Я.  
Ст.

### ***Кросс***

**Описание.** На листе бумаги в таблице 7 x 7 расположено 49 чисел— от 43 до 91. Лист лежит рубашкой вверх. По команде арбитра спортсмен переворачивает лист, отыскивая 91, указывает на него карандашом и произносит вслух: “Девяносто один”. Затем отыскивает числа 90, 89 и так далее до 43. Замеряется время выполнения всего задания. Результат 3 минуты 40 секунд дает 1000 очков. Каждая секунда разницы от этого результата стоит 5 очков. Перед началом соревнований дается возможность “размяться” на любой таблице, кроме той, что выпала по жребию.

**Инструкция.** Работая с таблицей, стремитесь охватить взглядом сразу несколько чисел. Последовательный поиск, основанный на переборе всех знаков,— самая медленная тактика. Действуйте быстро, но без суеты. Не нервничайте и не огорчайтесь, если не можете сразу найти число. Постарайтесь вновь широко и спокойно просмотреть всю таблицу. Показав число, уберите руку с карандашом— она может загораживать вам обзор. По ходу поиска отмечайте числа, которые могут пригодиться на ближайших 3—4 шагах. Все время сохраняйте свежесть и остроту, не поддавайтесь усталости.



## **Краткая информация о ходе соревнований**

### **Участники**

Ск.  
Л.  
Б.  
Я.  
Ст.

Наибольший интерес представляют события, происшедшие со спортсменом Ск. Еще во время тренировок он начал заочное соревнование с тренером Сд., которому принадлежал рекорд в этом упражнении —2.53. Ск. в одной из тренировок побил этот рекорд, показав время 2.28. Вызов был принят Сд., который через некоторое время поставил новый рекорд —1.58. Ск. утверждал, что сможет превзойти это достижение. Во время разминки он был в возбужденном, боевом настроении и показал великолепный результат —2.01. После того как претендентка на победу Я. окончила дистанцию, он подсчитал, что при результате около 2 минут он сможет стать победителем психотехнического многоборья. Победа “светила ему”, он все более вдохновлялся, но... видимо, перегорел. Начав дистанцию в отличном темпе, он неожиданно запнулся на 75 и искал это злополучное число более минуты. Отчаявшись, он стал спрашивать окружающих: “Есть ли здесь 75?” — и после утвердительного ответа начал по одному просматривать все числа, пока не наткнулся на 75. Настроение было испорчено, время проиграно, и Ск., обладатель лучшего времени, оказался последним. Расстройство и перенапряжение привели к тому, что Ск. перешел от самой выгодной тактики— одновременного поиска по всей таблице к последовательному сканированию чисел.

Я. сохраняла уверенность и спокойствие духа и поставила личный рекорд. Б. уже не могла рассчитывать на победу и выиграла вид. Ст. сменила цель— она перестала стремиться к победе, и ее беспокоило лишь то, чтобы не оказаться последней. Несчастье Ск. спасло ее от этого.

Динамика борьбы по видам (после каждого вида сообщались результаты сумм) была такова:

### **Участник**

Ск.  
Л.  
Б.  
Я.  
Ст.

# **Юрий Пахомов**

## **Занимательный аутотренинг**

### **Игры и упражнения в обучении технике релаксации**

#### **Введение**

Настоящая книга представляет собой сборник упражнений и игр, предназначенных для обучения мышечному расслаблению (релаксации). Адресована она преподавателям физкультуры, тренерам, инструкторам групп здоровья, а также врачам и психологам, работающим в областях психопрофилактики, психологической коррекции и психологической разгрузки. Основной областью приложения включенных в сборник упражнений является обучение началам аутогенной тренировки.

Аутогенная тренировка— наиболее популярный метод современной практической психологии. О нем слышали все, читали— очень многие. И все больше становится тех, кто ощущает настоятельную потребность в практическом овладении аутотренингом. Созданная полвека назад для нужд медицины, сегодня аутогенная тренировка шагнула далеко за пределы врачебных кабинетов. На производстве создаются комнаты психологической разгрузки, специалисты по регуляции психического состояния появляются в спортивных командах, аутогенная тренировка становится общепризнанной и незаменимой, “психогигиеной обыденной жизни”. Связано это прежде всего с тем, что задачи аутотренинга, такие как снятие нервно-психической напряженности, быстрое восстановление сил, управление своими эмоциональными состояниями и др., должны решаться сегодня в самых различных сферах деятельности.

Изложим кратко некоторые сведения об аутотренинге и сходных с ним техниках саморегуляции. В 1932 г. вышло первое издание книги немецкого психиатра Иоганна Генриха Шульца “Аутогенная тренировка”. Ядро системы Шульца составляли шесть последовательно разучиваемых упражнений, названных им “Тепло”, “Тяжесть”, “Сердце”, “Дыхание”, “Живот” и “Лоб”. Осваивая первое упражнение, пациент должен был в течение 30—60 секунд сосредоточивать внимание на какой-нибудь части тела, например на правой руке, и многократно повторять про себя формулу: “Правая рука теплая, правая рука теплая, правая рука теплая...” Несколько дней регулярных микрозанятий приносили результат: рука действительно начинала слушаться и становилась теплой. После этого перед пациентами ставилась задача научиться согреть силой самовнушения левую руку, обе руки сразу, ноги и, наконец, все тело. Последующие упражнения аутотренинга осваивались сходным образом. Запуская одну за другой шесть формул аутотренинга, занимающиеся довольно быстро оказывались в состоянии отрешенности от внешнего мира, полубодствования-полусна. При этом происходило общее оздоровление организма, нормализация ритмов дыхания и сердца.

Над шестью основными упражнениями аутогенной тренировки надстраивались другие приемы саморегуляции. Как только организм научился понимать и выполнять мысленные приказы, становилось возможным направленное вмешательство в нарушенную болезнью функцию того или иного органа. Для этого используются специально подобранные врачом лечебные формулы. С их помощью стало возможным также управлять малодоступными обычному контролю явлениями психической жизни— чувствами, привычками, желаниями. Аутогенная тренировка определилась уже как метод не только лечения, но и самовоспитания, изживания вредных привычек и черт характера.

К настоящему времени сложилось множество модификаций метода Шульца. В пестрой картине разных, подчас даже мало похожих одна на другую аутогенных тренировок можно выделить несколько основных направлений усовершенствования этого метода (техники). Так, оказалось возможным значительно ускорить обучение навыку вызывать тепло и тяжесть, если использовать специальные физические упражнения на предварительное напряжение мышц. Это связано с тем, что после напряжения той или иной мышцы закономерно наступает ее расслабление. А ощущение тепла и тяжести как раз и является субъективным выражением того, что мышца расслаблена.

Еще более действенным для многих людей оказался переход с языка словесных формул аутотренинга на язык ярких образов и метафор. Например, при сосредоточении внимания на представлении разрезанного, истекающего соком лимона у человека тут же начнется обильное слюноотделение. Такая выраженная реакция организма не достигается ни усилием воли, ни самоговорами. На этом эффекте и основано использование воображения во многих вариантах аутотренинга.

Кроме того, в освоении техник саморегуляции можно опираться на широкое использование на начальных этапах обучения словесных внушений врача или инструктора— так называемый гетеротренинг.

Еще одна ветвь методов саморегуляции связана с достижениями современной электроники. В человеческом организме протекает множество процессов, которые мы не ощущаем и в ход которых не можем вмешиваться. Во многих случаях, однако, такое вмешательство становится желательным и даже необходимым. Цель техники саморегуляции— научить человека подчинять неуправляемые отправления организма своему волевому контролю. Не так давно учеными было сделано замечательное открытие: для того чтобы научиться произвольно регулировать внутренние процессы, достаточно... сделать их видимыми или слышимыми. Для этого используются электронные приборы, преобразующие изменения физиологических показателей в непосредственно воспринимаемый сигнал. Наблюдая, например, за стрелкой прибора, подключенного к той или иной части тела, человек довольно быстро нащупывает способ за счет каких-то внутренних усилий смещать стрелку на шкале, а тем самым управлять стоящим за ней физиологическим процессом. Электронные помощники позволяют научиться управлять не только тонусом мышц, но и кровяным давлением, электрической активностью мозга и т.д.

В подавляющем большинстве различных вариантов аутотренинга используется глубокое расслабление всех мышц тела. Однако поистине общим знаменателем всех аутогенных методик является достижение так называемого релаксационного состояния, при котором характерная для сна заторможенность нервной системы сочетается с присущей бодрствованию ясностью и непрерывностью сознания. Именно в релаксационном состоянии закономерно возникают основные эффекты аутотренинга: восстановление сил, снятие эмоционального возбуждения, возможность управлять процессами организма и психики с помощью мысленных самоприказов и т.п. Рассмотрим подробнее психофизиологические механизмы аутогенной тренировки.

Первый и самый простой из них состоит в том, что аутогенная тренировка— это одновременно и тренировка в переключении и сосредоточении внимания. Нельзя думать сразу о многом, нельзя переживать по поводу сразу нескольких различных вещей. Внимание человека имеет ограниченный объем, и если удастся заполнить его чем-то одним, то другое уже просто не помещается. Поэтому когда объектом нашего длительного сосредоточения становятся ощущения тела, то внимание, концентрируясь на них, как бы отключается от всего остального. За счет одной

только концентрации внимания можно остановить поток негативных переживаний, который в противном случае начинает расти как снежный ком.

Во время занятий аутотренингом параллельно с переключением внимания срабатывает механизм освобождения от “мышечных зажимов”. Психическая жизнь человека тесно связана с состоянием его организма. Гнев, волнение или раздражительная усталость сопровождаются обычно сильным напряжением мышц рук, лица и шеи. Существует и обратная зависимость: расслабляя группы перенапряженных мышц, мы пробиваем тем самым “брешь” в целостном эмоционально-телесном состоянии напряженности, расшатываем и разваливаем его.

Но главные эффекты аутотренинга основаны на снижении уровня бодрствования. Уровень бодрствования определяется местом психофизиологического состояния человека в ряду, нижней границей которого будет глубокий сон, верхней— взрыв взбешенных эмоций, а промежуточными точками— полудрема, спокойствие, настороженность и т.п. Уровень бодрствования находится в прямой зависимости от притока нервных импульсов, идущих от периферии нервной системы к головному мозгу. Источники возбуждающей импульсации— это воздействие резкого звука на орган слуха, света на глаз. Напряженная мышца также является мощным генератором подобных импульсов. Удобная поза, тишина, закрытые глаза и суженный объем внимания— все это резко ограничивает приток возбуждающих сигналов. Углубленное расслабление мышц перекрывает последний канал возбуждения. Головной мозг приходит в состояние заторможенности, уровень бодрствования падает. Это и есть релаксационное состояние. А чем ниже уровень бодрствования, тем пластичнее организм, тем в большей степени поддается он внушениям и самовнушениям. В этом нетрудно убедиться, если сравнить, например, силу воздействия какой-либо воображаемой опасности в состоянии сна и в состоянии обычного бодрствования. Представленный наяву образ огнедышащего дракона вряд ли заставит сердце биться чаще. Но, явившись во сне, эта же картина вызовет в организме целую бурю разнообразных реакций.

Таким образом, глубокое мышечное расслабление снижает уровень бодрствования, перестраивает режим работы нервной системы и делает организм более чутким к мысленным приказам. Открывается возможность управлять недоступными прежде рычагами тела и психики. Вместе с тем установлено, что вызванное расслаблением релаксационное состояние само по себе является высокоэффективным средством восстановления энергетики нервной системы и всего организма.

Навык расслабления мышц, развитие которого является целью приведенных в настоящей книге упражнений,— центральное звено аутогенной тренировки. Техника релаксации осваивается в упражнениях как самостоятельный прием саморегуляции и одновременно как фундамент для овладения более сложным элементом аутотренинга— техникой самовнушения. Игры и упражнения будут полезны всем, кому по роду своей деятельности приходится обучать людей приемам саморегуляции. Тренер и спортивный психолог, например, смогут использовать предложенные приемы в подготовке спортсменов для формирования у них умений быстро восстанавливать силы в периоды интенсивных физических нагрузок, снимать избыточное нервно-психическое напряжение перед соревнованиями. Сотруднику “Службы здоровья” в вузе включенные в сборник упражнения будут полезны при организации мер профилактики учебных перегрузок, а психологу на производстве— в подготовке работников предприятия к самостоятельным посещениям кабинетов психологической разгрузки.

В книге рассматриваются методики коллективного обучения, поэтому она будет полезна прежде всего тем, кто имеет дело с группами или коллективами. Вместе с

тем часть упражнений— при некоторой модификации или даже без нее— может быть использована и теми, кто осваивает приемы релаксации и аутотренинга самостоятельно.

Техническая сторона выполнения каждого упражнения изложена достаточно подробно, сформулированы принципы их подбора в рамках отдельного занятия или курса обучения в целом. Однако программа проведения учебных занятий не приводится. Ее построение в каждом конкретном случае остается задачей для самостоятельного решения и предполагает достаточную подготовленность читателя. Поэтому наибольший интерес книга будет представлять для тех, кто уже имеет опыт обучения техникам саморегуляции или по крайней мере опыт их практического использования.

Помещенные в книге упражнения продолжают традицию психотехнических игр, в разработке которых автор принимал участие совместно с Н. В. Цзенем и В. Ю. Докучаевым в 1979—1982 гг\*. Степень вовлечения предложенных упражнений в учебный процесс может быть различной— от эпизодического включения в традиционные курсы обучения аутотренингу до полного перевода работы в игровое русло. Перечислим кратко общие особенности психотехнических игр, за счет которых возможна интенсификация обучения.

Во-первых, около половины упражнений рассчитано на коллективное взаимодействие участников. Контакт и взаимодействие оказываются органически встроенными в само обучение. Для группы (особенно если в ней собрались незнакомые прежде люди) это обстоятельство чрезвычайно важно: умело направляемая ведущим ситуация совместного действия легко приводит к формированию мягкого эмоционального климата, установлению непринужденных и доброжелательных отношений. Обстановка взаимного доверия, день ото дня крепнущее чувство группового “мы” — исключительно благоприятный психологический фон для занятий.

В овладении техникой релаксации этот фактор особенно важен. Многим из тех, кто обучается аутотренингу в группах, поначалу— осознает он это или нет— сильно мешает присутствие незнакомых или малознакомых людей. Естественно, возникает некоторая настороженность, зажатость. Человек как бы покрывается изнутри и снаружи невидимым панцирем психологической защиты от посторонних, и это не позволяет ему открыть мир незнакомых прежде переживаний, освоить новые грани своего “телесного Я”. Напротив, сплоченная группа создает для ее членов коллективную психологическую защиту, позволяя каждому стать предельно раскрепощенным и в отношениях с другими, и с самим собой. Самовосприятие становится живым и раскованным, появляется обостренная восприимчивость к потаенным пластам внутреннего опыта. А для изучающего аутотренинг это подчас более важно, чем недели систематических тренировок.

Во-вторых, особенность предлагаемого подхода— игровая форма коллективных упражнений. Играющий человек находится как бы в состоянии детской беззаботности и внутренней свободы. Включенность в действие, протекающее по условным правилам, по ту сторону “серьезных” норм и обязательств— еще один мощный растормаживающий фактор для участников занятий.

В-третьих, отличие данного пособия от традиционных курсов аутотренинга— большое разнообразие используемых упражнений, позволяющее каждое занятие строить непохожим на другое. Постоянный приток новых форм совместной работы играет дополнительную мотивирующую роль, питая интерес участников не только к конечному результату обучения, но и к самому процессу.

Прежде чем перейти к самим упражнениям и играм, сделаем краткое замечание относительно еще одного возможного их применения. Навыки мышечного расслабления имеют большое значение не только в психорегуляции, но и в

физической культуре и спорте, умение произвольно расслаблять мышцы открывает путь к целенаправленному совершенствованию двигательных навыков, снижению их энергоемкости. У нетренированных, физически неподготовленных людей выполнение самых разнообразных движений нередко сопровождается напряжением тех мышц, которые к выполнению данного движения прямого отношения не имеют. С другой стороны, даже те группы мышц, участие которых необходимо для совершения того или иного движения, особенно сложного, вовлекаются обычно в это движение поочередно, осуществляя лишь какую-то одну из его фаз. Отработав свою часть движения, мышцы как бы по инерции остаются еще на какое-то время в напряженном состоянии. Это также ведет к неоправданным энергетическим затратам организма, для сокращения которых необходимо научиться мгновенно расслаблять выключающиеся из работы мышцы, оставляя им максимум времени для восстановления. Вместе с тем освобождение от “паразитических” напряжений мышц позволяет значительно улучшить точность и координацию движений. Мышечное расслабление, таким образом, оказывается важным моментом общей физической подготовки человека. В подготовке же спортсменов произвольное расслабление— необходимая составляющая в поиске наиболее экономичных вариантов техники выполнения того или иного спортивного движения. Это хорошо известно тренерам, особенно готовящим спортсменов экстракласса в видах спорта, основанных на циклических движениях, таких, как плавание, бег, гребля, лыжи и т.п.\*.

Предлагаемые вниманию читателя упражнения и игры на расслабление мышц в практике физического воспитания не использовались. Тем не менее, автору представляется возможным введение некоторых из них, особенно коллективных, в программы физической подготовки спортсменов, студентов, школьников.

## **1. ПУТЕШЕСТВИЕ ВНУТРЬ СЕБЯ**

При освоении техники релаксации в первую очередь необходимо научиться тонко ощущать свое тело и свободно перемещать внимание с одной его части на другую. В ряде случаев расслабление может быть вызвано уже самой концентрацией внимания на соответствующей группе мышц.

Те, кто регулярно занимается физкультурой или спортом, для кого движения и мышечные усилия составляют привычный “фон” повседневной жизни, вероятно, умеют так или иначе “выделять” в своем самоощущении различные группы мышц и части тела. Более основательная подготовка может понадобиться тем, кто давно отвык от мышечной работы.

Для того чтобы воспринимать окружающий мир, нам даны зрение, слух, обоняние. Но как и чем воспринимать состояние своих мышц— их расслабленность или напряженность? Для практического изучения этого вопроса участникам занятий можно предложить...

### ***Упражнение 1. “Интроскоп”***

Название этого упражнения означает: устройство для смотрения внутрь. Ведущий предлагает каждому “смонтировать” это “устройство” в себе самом, работая над следующими заданиями:

1. Удобно расположиться на стуле или в кресле, закрыть глаза. Определить, какая рука теплее— правая или левая? На размышления —15 секунд.
2. Какая нога теплее?
3. Какая часть тела наиболее теплая?
4. Какая— наиболее холодная?

5. Какая часть лица наиболее теплая? и т.д.

Предложенные вопросы ставят участников перед решением необычной задачи: они требуют мобилизации “телесного внимания”— способности, редко используемой в повседневном опыте. Первые ответы в большинстве своем неуверенные. Нередко участники затрудняются дать однозначную оценку: их ощущения слишком размыты и неуловимы. В таком случае ведущему следует помочь группе в первой пробе своих сил: отметить успехи справившихся с заданием, подбодрить сомневающихся, мягко подтолкнуть нерешительных. При повторных попытках суждения участников, как правило, становятся более определенными, что говорит о приобретении некоторого навыка воспринимать свое тело “изнутри”.

Формулировки заданий могут быть различными, однако область сердца в этом упражнении никогда не должна становиться объектом интроскопии. Этой же рекомендации следует придерживаться и при выполнении всех остальных упражнений, связанных с сосредоточением внимания на различных частях тела.

Упражнение “Интроскоп” можно использовать как подготовительное, вводящее в курс практических занятий. Оно настраивает участников на работу с телесными восприятиями и дает им некоторый первоначальный опыт. В обсуждении сделанных во время работы с “Интроскопом” наблюдений нередко обнаруживается, что участники подмечают много таких подробностей, которые не были предусмотрены заданием ведущего. Кто-то расскажет о покалываниях в кончиках пальцев, неизменно возникающих при попытках определить более теплую руку. Для кого-то трудно будет обнаружить различие по теплоте, но зато явно ощутимой окажется разница в весе. Ведущий занятия не должен оставлять подобные наблюдения без внимания. Они могут оказаться исключительно важными, особенно если будут затрагивать спектр ощущений, характерных для расслабленного состояния мышц.

Сравнивать различные части тела можно не только по теплоте, но и по твердости — мягкости, весомости— невесомости и т.д. Обращение к этому упражнению с интервалом в 2—3 встречи положительно сказывается на уверенности всех членов группы в своих силах, поскольку каждый получает возможность убедиться, что от занятия к занятию его “интроскоп” становится все более точным и совершенным инструментом самовосприятия. После того как упражнение освоено в группе, оно может быть рекомендовано участникам и для самостоятельной работы дома.

Цель “Интроскопа” и других упражнений главы 1— тренировка восприимчивости к ощущениям тела. Однако среди занимающихся, особенно в группах физкультурников и спортсменов, нередко встречаются люди с достаточно тонкой телесной чувствительностью. Может сложиться впечатление, что специальный тренинг такого рода им не нужен. Но не следует забывать, что овладение техникой релаксации требует умения не только устанавливать контакт с телом, но и углубляться в него, надолго “отключаясь” от окружающей обстановки. Длительно удерживать внимание в границах тела и не отвлекаться на посторонние звуки, мысли и воспоминания— особый навык, часто отсутствующий даже у тех, кто прекрасно ощущает свое тело. Обрести его помогает заложенное в упражнение 1 представление об устройстве, отключающем внимание от внешнего мира и поворачивающем его острием внутрь. Вживаясь в образ обладателя “интроскопа”, участники становятся собраннее и легче справляются с заданиями на концентрацию. В некоторых случаях возникшее однажды представление об “интроскопе” может с успехом использоваться на протяжении всех последующих занятий.

### **Упражнение 2. “Замедленное движение”**

Ведущий предлагает членам группы сесть поудобнее, предплечье правой руки положить на бедро и повернуть ее раскрытой ладонью к себе. Все закрывают глаза

и начинают медленно (как можно медленнее) сжимать пальцы правой руки в кулак. Все внимание необходимо сосредоточить на выполняемом движении, которое должно быть равномерно распределено в строго определенном временном интервале. Время работы над заданием объявляется заранее и может колебаться от 1 до 5 минут. Для того чтобы участникам было легче ориентироваться в этом временном промежутке, ведущий вслух ведет отсчет каждых 10 секунд.

По окончании упражнения ведущий спрашивает участников о тех ощущениях, которыми сопровождалось движение пальцев. Переживания, возникающие во время замедленного движения, могут оказаться довольно необычными. Кто-то из участников, например, с удивлением обнаружит, что долгое время он не ощущал ничего, кроме своей правой руки. Другому покажется, что пальцы сгибаются не плавно, а какими-то микроскопическими рывками. Третий расскажет о том, что суставы его пальцев стали как бы наэлектризованными, а ладонь сильно нагрелась. Свидетельством глубокого мышечного расслабления, наступающего иногда во время этого опыта, может служить, например, такое высказывание: “Страшная лень охватила вдруг правую руку. Даже не смог продолжить работу над заданием: пальцы размякли и не хотели двигаться”.

В данном упражнении противоестественно замедленный темп требует дезавтоматизации привычного движения, непрерывного сознательного контроля за его выполнением. Поскольку глаза участников закрыты, единственным каналом обратной информации оказываются кожно-мышечные ощущения. Таким образом, сильная концентрация телесного внимания возникает произвольно и лишь подкрепляется инструкцией ведущего.

Вместо сжимания кулака можно использовать и другие движения: поднятие головы, открывание и закрывание рта и т.п. В любом из этих упражнений кожно-мышечные ощущения будут обостряться за счет концентрации внимания.

Тем из участников, кому выполнение этого упражнения дает ярко выраженный релаксационный эффект, можно рекомендовать поупражняться дома. Если подводит чувство времени, при выполнении домашнего задания следует воспользоваться таймером.

Обсуждение всех особенностей, связанных с выполнением этого упражнения, как, впрочем, и остальных упражнений главы 1, — исключительно важный момент групповых занятий. Обсуждения ставят занимающихся перед необходимостью как-то описывать свои телесные переживания. Облекаясь в слова, даже смутные и мимолетные ощущения становятся неоспоримыми “фактами биографии” участников, прочно входя в сферу их сознательного опыта. С другой стороны, совместные обсуждения являются формой обмена личными достижениями и находками: если способ, позволяющий эффективно справиться с тем или иным заданием, будет нащупан одним из участников, то впоследствии он может быть взят на вооружение и другими членами группы.

Умения не только сосредоточивать мышечное внимание, но и оперативно переключать его потребует...

### **Упражнение 3. “Фокусировка”**

Упражнение выполняется с закрытыми глазами. По команде ведущего “Тело!” участники сосредоточивают внимание на своем теле, по команде “Рука!” — на правой руке. Затем идет последовательное сосредоточение на кисти правой руки — по команде “Кисть!”, на указательном пальце — по команде “Палец!” и, наконец, на кончике пальца — по команде “Кончик пальца!”. Интервал между командами может составлять от 10 секунд до 2 минут (в зависимости от владения участниками своим телесным вниманием).



Если после окончания работы само собой не завязывается обсуждение, ведущему следует расспросить членов группы о том, справился ли каждый из них с заданием, как им это удалось и с какими трудностями они столкнулись. Как правило, чем меньше объем какой-то части тела, тем труднее участникам ее нащупать и захватить своим вниманием.

Во время “фокусировки” ведущий может заметить, что кое-кто из занимающихся непроизвольно прибегает к “внешним” методам сосредоточения: приоткрывает глаза и скашивает их в сторону объекта концентрации, склоняет голову, помогает себе мимикой и т.д. Иногда эти движения облегчают “внутреннее” выделение нужной области. Чаще, однако, бывает наоборот: активность внешнего восприятия лишь осложняет дело, создавая массу дополнительных помех.

Упражнение допускает различные модификации. Внимание участников может не только концентрически сужаться, как в описанном варианте упражнения, но и расширяться или же переходить от одной части тела к другой по произвольно выбранному ведущим маршруту.

#### **Упражнение 4. “Диктант”**

Это упражнение во многом перекликается с предыдущим. Перед участниками устанавливается человеческая фигура (кукла, статуэтка) или фотографическое изображение. Фигура служит ведущему для указания на те части тела, в которых должны локализовать свое внимание занимающиеся. Например, ведущий прикасается указкой к правому плечу фигурки— и туда же перемещается фокус внимания участников. О выполнении очередного указания каждый из участников сигнализирует легким поднятием указательного пальца.

“Диктант” может выполняться группой на время. По сравнению с “Фокусировкой” это упражнение более трудное, поскольку выполняется с открытыми глазами. Поэтому переходить к нему желательно лишь после того, как группа основательно поработает над “Фокусировкой”.

#### **Упражнение 5. “Гамма”**

Ведущий дает участникам задание: ощутить биение пульса в кончике указательного пальца правой руки. Большинство занимающихся, вероятно, смогут сделать это без особенных затруднений. Если же кому-то задание упорно не дается, в качестве вспомогательного приема можно порекомендовать прикоснуться пальцем к какому-нибудь предмету или даже с силой надавить им на твердую поверхность,— это поможет сосредоточить внимание. Следующее задание несколько сложнее: требуется нащупать пульсацию в мизинце правой руки. Затем занимающимся предлагается перемещать пульс с мизинца на соседний, безымянный палец, с безымянного— на средний и т.д. С кончика большого пальца правой руки пульс переводится на большой палец левой руки и уже по левой руке доходит до мизинца.

Упражнение требует значительного напряжения внимания. При его выполнении наибольшие трудности участники испытывают в том, чтобы “собрать” пульс в нужном пальце. Пульсирующая область оказывается неуправляемой, начинает растекаться по нескольким пальцам сразу или же намертво “прилипает” к одному из них. Однако с каждой последующей попыткой справляться со своим пульсом становится все легче.

У некоторых занимающихся переход с пальца на палец может сопровождаться синхронным покачиванием головы, шевелением губ и т.п. Со временем все эти двигательные проявления внутренней работы отмирают за ненадобностью, и специально бороться с ними не надо. Серьезной помехой в освоении “Гаммы” могут стать лишь непроизвольные движения пальцев: они легко приводят к незаметной

подмене ощущений от пульсации ощущениями от самих движений.

Поскольку время, необходимое для локализации пульса, у разных участников различно, каждый из них может работать в индивидуальном темпе. Если же ведущий задает общий для группы темп перехода с пальца на палец, то необходимо соразмерять его с возможностями каждого члена группы. Для этого ведущий должен наладить “обратную связь” с группой, предложив каждому, кто уже осуществил переход, сигнализировать о нем словом или жестом.

По мере тренировки на поиски пульса в кончиках пальцев будет уходить все меньше времени. Все занимающиеся должны стремиться к тому, чтобы каждый последующий удар пульса улавливался ими уже в новом пальце. Ведущий, однако, не обязан ждать, когда это случится с каждым. При постановке задач он может ориентировать группу на достижение максимального результата. Но задерживаться на отработке упражнения до овладения группой “фигурами высшего пилотажа” нет необходимости. Дело в том, что “Гамма” и другие приведенные в этой главе упражнения носят вспомогательный характер и их освоение не является необходимым элементом искусства релаксации.

Упражнение “Гамма” допускает различные модификации. Можно, например, освоив “Гамму” пальцами рук, пробовать научиться проигрывать ее пальцами ног. Более свободный вариант упражнения— предложить участникам просто пересчитать пальцы изнутри, не уточняя, как именно это делать.

### **Упражнение 6. “Кирпич”**

Занимающимся предлагается расположить ладони параллельно на небольшом расстоянии одна от другой и, делая легкие движения сближения и удаления, почувствовать, что между руками. Как правило, помимо ощущения тепла члены группы обнаруживают и другой феномен: пространство между ладонями начинает “пружинить” и как бы уплотняться, препятствуя сближению рук. Границы силового поля становятся все более определенными, и в конце концов многие начинают чувствовать, будто удерживают между ладонями невидимый “кирпич”.

Затем занимающиеся работают в парах. Один “материализует кирпич”, сжимая ладонями его левую и правую грани. Задача другого— нащупать “кирпич”, подводя свои ладони сверху и снизу и после этого движением рук на себя “забрать” его у партнера.

В последующем обсуждении обнаруживается, что у многих членов группы действительно возникают ощущения “передачи” невидимого предмета— “кирпича”— из рук в руки. Обычно они утверждают, что “кирпич” был сильно нагретым. Объясняются все эти странные явления тем, что под влиянием установки, данной ведущим, ощущения от собственных рук начинают восприниматься участниками как нечто внешнее.

Упражнение вносит заметное оживление в занятия: разгораются споры, высказываются всевозможные “за” и “против”, участники игры сами начинают предлагать различные варианты подобных же опытов. “Кирпич” несет в себе мощный интригующий заряд, поскольку обращен непосредственно к “паранормальному феномену”. Во время инструктирования ведущий всем своим видом должен дать почувствовать группе серьезность предложенного задания. Следует помнить, что иллюзии кожно-мышечного восприятия, благодаря которым появляется “кирпич”, возникают обычно лишь при условии серьезного отношения занимающихся ко всем производимым ими манипуляциям. Поэтому для ведущего крайне важно заразить их своей уверенностью, что между руками обязательно что-то появится.

Полусерьез возникающая вера в реальность “силовых эффектов” и “невидимых

вещей” возбуждает любопытство всей группы и стимулирует работу со своими ощущениями. Совместно пережитый детский трепет прикосновения к “чуду” имеет исключительное значение для сплочения группы и преодоления всевозможных психологических барьеров. Проникнутая атмосферой таинственности, десяти—пятнадцатиминутная работа с “кирпичом” сближает занимающихся не меньше, чем, например, совместно предпринятая поездка за город.

После того как будут достигнуты нужные эффекты и упражнение начнет себя исчерпывать, ведущему следует объяснить членам группы, что “кирпич”— всего лишь плод их самовнушения. Сделать это нужно обязательно в течение того же занятия, не откладывая на потом.

Наряду с несомненными достоинствами упражнение может иметь и негативные стороны, которые резко выступают на первый план в случае психологических просчетов ведущего. Для ведущего сложность этого упражнения состоит в том, что ему предстоит увлечь занимающихся ложной идеей, в конце концов развенчать ее и в то же время не дать им почувствовать себя обманутыми. И вводить группу в заблуждение, и в особенности “выводить” ее следует деликатно, не перегибая палку — в противном случае можно породить среди членов группы не только скепсис в отношении этого упражнения, но и недоверие к ведущему и занятиям в целом. Для того чтобы решить, в какой группе и на каком этапе занятий уместно такое упражнение, необходимо взвесить многие обстоятельства: взаимоотношения в группе, особенности характера и возможные реакции отдельных ее членов, авторитет ведущего среди них и т.п. Интуитивное сомнение ведущего в благополучном исходе можно считать верным признаком того, что от упражнения “Кирпич” лучше отказаться.

Все приведенные в настоящей главе упражнения связаны с мобилизацией кожно-мышечной чувствительности и направлены на развитие произвольного телесного внимания. Они открывают сознанию занимающихся “внутреннюю картину тела” и формируют способность устанавливать контакт с любой из его частей. Приобретение этого навыка не является, однако, самоцелью. Генеральная линия начальных этапов занятий аутотренингом— развитие восприимчивости не к любым телесным ощущениям, а к ощущениям вполне определенным. Более того, чрезмерное увлечение концентрацией на теле без установки на мышечное расслабление может иметь и отрицательные последствия, особенно для лиц мнительных и склонных к беспокойству за свое здоровье. Поэтому не следует выделять тренинг телесного восприятия в особый этап групповой работы. В некоторых случаях первое занятие по технике релаксации полезно целиком посвятить этой теме. Но в дальнейшем упражнения главы 1 желательно использовать более широко, вводя в них также идею общей переориентации сознания занимающихся с внешней обстановки на собственное тело. Кроме того, начиная со второго занятия эти упражнения целесообразно использовать в сочетании с различными вариантами упражнения “Контраст” (см. главу 2, стр. 172), а впоследствии— с упражнениями главы 3.

К пятому—шестому занятию участники продвинулись в технике релаксации настолько, что сосредоточение на любой области тела будет автоматически вызывать в ней ощущение тяжести и тепла. На этом этапе 1—6-е упражнения можно использовать совсем в другом контексте, не опасаясь отклониться от темы. “Замедленное движение” всегда будет приводить к нагреванию и субъективно воспринимаемому “разбуханию” соответствующих мышц; работая над “Фокусировкой” и “Диктантом”, занимающиеся не будут ощущать в зоне сосредоточения ничего, кроме расслабленности, а при исполнении “Гаммы” пульсация станет теплой и размягчающей кончики пальцев.

Каждое из описанных выше упражнений, особенно если оно выполняется группой

впервые, полезно завершить обсуждением самонаблюдений занимающихся. Длительность обсуждений (в зависимости от объема накопленных впечатлений) может составлять от нескольких минут до получаса. Необходимо позаботиться, чтобы каждый член группы имел возможность рассказать обо всем, что показалось ему достойным внимания. Недоверие, скепсис и другие формы отрицательного отношения к чужим высказываниям не отвечают духу групповых занятий. Лучший способ нейтрализовать их— самому быть свободным от неприятия. Ведущий должен стать для группы примером заинтересованного отношения к любым мнениям и результатам. Вместе с тем упоминания о спонтанно возникающих релаксационных ощущениях желательно подкреплять особым участием и вниманием. Тем самым ведущий получает возможность исподволь направлять продвижение группы по неизведанной области в нужную сторону.

При многократных применениях любое из первых шести упражнений перестает быть источником нового опыта, но сохраняет свое значение как тренировочное или контрольное. Необходимость в обсуждениях в таком случае отпадает. Обращение к одному и тому же упражнению на протяжении нескольких занятий подряд нежелательно, так как ведет к привыканию и притупляет у занимающихся интерес.

Упражнения 1, 3 и 5-е могут быть использованы также и в самостоятельных занятиях. У каждого из занимающихся неизбежно будут формироваться свои предпочтения в отношении тех или иных упражнений. Но во время групповых встреч осуществлять индивидуальный подход достаточно трудно. Поэтому домашние задания должны предусматривать известную свободу в выборе упражнений.

Иногда в достижениях занимающихся при выполнении упражнений обнаруживаются значительные перепады. В таком случае желательно по возможности индивидуализировать работу в группе. Можно, например, в соответствии с принципом программированного обучения использовать несколько модификаций упражнения, подбирая их в порядке возрастания трудности. Тогда участники, справившиеся с простым вариантом, на следующем этапе переходят к более сложному заданию, в то время как их менее преуспевшие товарищи остаются на прежней ступени. Вводимая таким образом градация подводит каждого занимающегося к оптимальному для него уровню трудности и вместе с тем стимулирует домашнюю работу тех, у кого наметилось отставание.

Если общая направленность упражнений ведущему ясна, он волен изменять и перестраивать их по своему усмотрению. При наличии некоторого опыта делать это можно и в самом процессе группового занятия: замечания занимающихся и трудности в выполнении инструкций нередко подсказывают, как можно с пользой для дела модифицировать то или иное упражнение.

## **2. ВКУС РАССЛАБЛЕННОСТИ**

Обучение мышечной релаксации быстро продвигается после того, как ведущему удается в сфере собственного телесного опыта занимающихся продемонстрировать то состояние скелетной мускулатуры, которое они должны научиться вызывать произвольно. В результате такого предварительного знакомства у них появляется внутренний эталон нужного ощущения, позволяющий им самостоятельно корректировать свои попытки вызывать расслабление. Работая со спортивными командами и физкультурными группами, ведущий находится в выигрышном положении, поскольку спортсмены и физкультурники уже располагают богатым опытом такого рода ощущений. Для того чтобы “вкусить” расслабление, им достаточно вспомнить, например, как гудят ноги после кросса, как блаженно отдыхает под душем изнуренное тренировкой тело и т.п. Когда же занимающихся приходится знакомить с расслаблением впервые, то возникает кажущийся парадокс:

прежде чем научиться расслаблять мышцы, нужно... расслаблять их. Однако искусственно вызывать расслабление отдельных групп мышц и освоить изучаемую в группе технику саморасслабления далеко не одно и то же.

Конечная цель таких занятий— уметь расслаблять мышцы внутренним, психическим усилием. Но расслабление может быть достигнуто и через физическое напряжение. У большинства новичков безотказно вызывает нужное состояние мышц...

### **Упражнение 7. “Контраст”**

Занимающимся дается инструкция: “Сядьте поудобнее. Сожмите правую руку в кулак. Сжимайте крепче, почти с максимальным усилием! Через 10—12 секунд свободно бросьте руку на бедро, закройте глаза и прислушайтесь к ощущениям в кисти и правом предплечье”.

По прошествии 3—4 минут концентрации на правой руке упражнение повторяется, после чего члены группы переходят к обсуждению. Спектр ощущений, возникающих в мышцах вскоре после того, как с них снято сильное напряжение, довольно разнообразен. Наиболее типичными являются ощущения струящегося тепла, “разбухания” руки, жжения или тяжести, чувство охватывающей руку ленивой истомы или пульсации в мышцах. Все эти или сходные с ними ощущения сигнализируют о том, что мышцы руки глубоко расслаблены. Расслабленная мышца всегда теплая, тяжелая, пульсирующая. Впрочем, у занимающихся возможны разнообразные индивидуальные оттенки и вариации этого ощущения. Несколько самых первых попыток могут привести и к прямо противоположным ощущениям— прохлады, легкости и т.п. Ведущему не следует подробно останавливаться на описании ожидаемых от “Контраста” эффектов до того, как занимающиеся сами попытаются его выполнить.

Пусть первое ощущение расслабленности придет к ним не как навязанный шаблон, а изнутри, в виде собственного открытия.

Упражнение “Контраст” является стержневым для большинства существующих методик обучения релаксации. Оно основано на “законе маятника”: произвольное расслабление той или иной группы мышц всегда следует за ее напряжением. Чтобы расслабить, например, стопы и голени, нужно вызвать в соответствующих мышцах напряжение, вытянув ноги и с силой потянув носки на себя. Можно расслабить область вокруг рта, предварительно с силой сжав для этого губы. Можно расслабить бедра, если перед этим надавить стопами на пол, как бы силясь приподнять себя со стула.

Усилие, с которым производится предварительное напряжение, не должно быть предельным. Некоторые группы мышц при работе с упражнениями типа “Контраст” требуют особо осторожного и мягкого обращения. Так, например, совершенно недопустимы значительные напряжения глазных мышц, а для людей, далеких от спорта,— и мышц брюшного пресса. Если какое-либо из упражнений вызывает неприятные или болезненные ощущения, занимающемуся лучше совсем отказаться от его выполнения. Комбинируя и подбирая вместе с ведущим наиболее приемлемые для себя упражнения, члены группы быстро обучаются расслаблять руки, ноги, лицо. Внутренняя картина расслабления становится все более яркой и отчетливой.

Во время выполнения упражнения, нагружающего мышцы лица, у занимающихся может возникать чувство неловкости друг перед другом. Обычно оно выражается в приступах смеха, отказе от занятий, в избегании отдельных упражнений или в бесплодных попытках выполнять задание, не теряя при этом “подобающего” выражения лица. Особенно часто это случается в группах, сформированных из

прежде знакомых между собой людей. Сопротивление и недовольство можно предотвратить или значительно ослабить, если потребовать от занимающихся все упражнения на мышцы лица выполнять только с закрытыми глазами. Еще более радикальное решение проблемы— выключить свет при выполнении таких упражнений.

Упражнение “Контраст” целесообразно вводить не позже второго занятия. Работать с ним можно регулярно на протяжении 2—3 занятий. При этом занимающиеся должны последовательно переходить от наиболее доступных для них групп мышц к гораздо хуже ощущаемой ими “периферии” тела. Если в какой-то части тела расслабление вызвать никак не удастся, не следует придавать этому слишком большого значения: контакт с неосвоенной областью может быть установлен позже каким-нибудь другим способом.

Упражнение можно рекомендовать и для самостоятельных занятий дома. При работе со спортивными командами и физкультурно-оздоровительными группами “Контраст” в несколько модифицированном варианте может быть встроен непосредственно в процесс тренировки или занятия по ОФП. Для этого тренер или инструктор-методист, проводящий занятия, предлагает занимающимся концентрироваться на расслабляющихся мышцах во время пауз отдыха после силовых упражнений.

Иногда ведущий сталкивается с абсолютной “необучаемостью” того или иного члена группы. Выясняется, например, что тело его остается глухим и непроницаемым для восприятия, несмотря на многодневные тренировки. Или что работа над заданиями не приносит ничего, кроме неприятных ощущений. Нередко причины подобных неудач носят чисто психологический характер и связаны с глубинным недоверием занимающегося либо к самой идее саморегуляции, либо к ведущему занятию, либо к его компетентности в данной области. Помня об этом, ведущий должен внимательно изучать и по возможности устранять вероятные причины настороженного к нему отношения.

В ходе занятий ведущему необходимо обращать внимание на эмоциональную окраску тех образов расслабленности, которые складываются у членов группы. Для одних ощущение расслабленных мышц становится желанным сразу, другие долго не могут его “распробовать”, третьи же склонны расценивать это ощущение скорее как неприятное. Со временем “аппетит” к расслаблению так или иначе приходит ко всем. Для ускорения этого процесса на первых порах желательно стимулировать выражение участниками прежде всего своих положительных чувств и оценок относительно опыта релаксации. Тогда еще не вошедшие во вкус члены группы смогут “заражаться” тем удовольствием от расслабления, которое испытывают другие. Кроме того, на отношение участников к непосредственно переживаемым ими ощущениям могут существенно повлиять приводимые ведущим теоретические положения или случаи из жизни, так или иначе убеждающие в пользе мышечной релаксации.

Расслабить мышцу— значит вызвать в ней ощущение расслабленности. Это ощущение участникам знакомо по упражнению “Контраст”. Вспомнить его, создать в воображении живой и выразительный “телесный образ” расслабления иногда оказывается достаточным для того, чтобы расслабиться наяву. Не будет большим преувеличением сказать, что телесное воспоминание о расслаблении— это и есть расслабление. Формировать устойчивый внутренний образ расслабления можно не только посредством физических упражнений, но и через стимуляцию работы мышечной памяти. Для этой цели ведущий может предложить...

## **Упражнение 8. “Ассоциации”**

В основе этого упражнения лежит широко используемая в психологических исследованиях, хотя и для других целей, методика “семантического дифференциала”. Ведущий предлагает членам группы вспомнить чувство “расслабленной мышцы” и определить, на что оно больше похоже: на что-то округлое или на что-то угловатое.

Вопрос может поставить кого-то из занимающихся в тупик: непонятно, как можно сравнивать столь непохожие и далекие вещи. В таком случае полезно напомнить, что каждый сталкивается с подобными сравнениями в мире художественных метафор, где человеческий голос, например, может быть ледяным, густым или бархатным, взгляд— обжигающим и колючим, выражение лица— кислым и т.п. Язык ассоциаций, на котором только и может быть дан ответ на вопрос ведущего, позволяет свободно выражать свои чувства через цвета, цвета— через звуки, звуки— через формы.

После того как каждый выскажет свое мнение относительно первого вопроса, ведущий точно таким же образом просит соотнести расслабление со следующими парами противоположных качеств: темное— светлое, большое— маленькое, пластичное— хрупкое, глубокое— мелкое; шершавое— гладкое; яркое— блеклое; острое— пресное; насыщенное— рассеянное; четкое— размытое и т.п.

Как правило, после некоторой раскочки занимающиеся включаются в игру с интересом. Оценки их на различных шкалах могут то сближаться, то расходиться. Полное их совпадение по всем шкалам маловероятно, но в пределах отдельных шкал случается довольно часто. Такие общие для группы ассоциации ведущий может использовать в последующих занятиях, например при проведении сеансов гетеротренинга.

Упражнение “Ассоциации” играет роль своеобразного “проявителя” внутреннего опыта. В ходе многократного сопоставления мышечного образа расслабленности с полюсами различных шкал занимающиеся вынуждены снова и снова возвращать его из памяти, “вслушиваться” и “всматриваться” в него. Благодаря этому воспоминание становится все более отчетливым и вместе с тем, “обрастая” ассоциациями (цветом, формой, вкусом и т.п.), прочнее вплетается в ткань привычного опыта.

Упражнение “Ассоциации” вводится обычно как игровая форма выражения впечатлений, полученных при работе над упражнением типа “Контраст”. На более поздних этапах занятий вернуться к этому упражнению можно в связи с обсуждением релаксационного состояния\*. Другим способом воплощения нового телесного опыта в образах и ассоциациях является...

## **Упражнение 9. “Лесенка”**

Ведущий разъясняет участникам, что любая вещь и любое событие могут быть оценены с точки зрения их метафорической “расслабленности” или “напряженности”. Например, манная каша большинством людей будет восприниматься как размягченная, расслабленная, а осколок стекла— как сосредоточенный и напряженный. После этого выбирается некоторый исходный предмет, как правило, нейтральный, не навевающий выраженных релаксационных ассоциаций. Первый из вступающих в игру членов группы должен назвать или кратко описать предмет (явление, ситуацию), который был бы в большей степени, нежели исходный, насыщен “духом расслабления”. Следующий участник— его сосед слева— предлагает что-то еще более “расслабленное” и т.д. Игра движется по кругу, устремляя воображение участников к все более и более “размягчающим” и “расслабляющим” образам. Если очередной занимающийся не может найти ничего

более “расслабленного”, он останавливает игру и, вернувшись к исходному предмету, начинает ее сначала.

При проведении этой игры ведущий должен разъяснить, что по шкале “расслабленности” следует продвигаться умеренным, не слишком размашистым шагом. Чрезмерно резкие перемещения от исходного предмета к явно “релаксационным” образам быстро заводят группу в тупик, и интерес к игре у занимающихся падает. Поэтому желательно растянуть путешествие к полюсу расслабления хотя бы на один полный круг, чтобы каждый из занимающихся смог принять в нем участие.

На протяжении первых двух-трех кругов ведущему следует понаблюдать за реакциями участников на каждый очередной образ: действительно ли он воспринимается всеми как еще один шаг к расслаблению, не вызывает ли у кого-то недоумения или протеста? Если в группе царит единодушие и сходство оценок, ведущий может поддержать эту тенденцию, модифицировав упражнение следующим правилом: право на остановку имеет каждый, кто не согласен с введением очередного образа как более “расслабленного”, чем предшествующий. Остановка производится командой “Стоп!” и другими участниками не оспаривается и не обсуждается. Такой вариант игры ставит членов группы перед необходимостью не только формулировать свои собственные образные версии расслабленности, но и заботиться о том, чтобы каждый их образ был принят группой. Занимающиеся начинают искать и вырабатывать общий язык релаксационных образов, который не только помогает сплотить группу, но и активно используется в ходе последующих занятий.

Упражнение “Лесенка” заставляет занимающихся извлекать вкус расслабленности из области телесных ощущений и проецировать его вовне, воплощая в предметах и явлениях внешнего мира. Упражняясь в этом, они проходят своеобразный тренинг воображения.

По “Лесенке” можно двигаться и в обратном направлении: от расслабленного к все более напряженному. Происходящее при этом соприкосновение с миром антирелаксационных образов будет особенно полезным для занимающихся на этапе освоения выхода из релаксационного состояния (см. главу 4).

При выполнении упражнения, как в его “релаксационном”, так и в “мобилизующем” варианте, наиболее острыми являются моменты приближения к крайним точкам образного ряда. Никто не хочет сдаваться, каждый стремится найти еще более сильный, более выразительный образ. В этой напряженной соревновательной ситуации интенсивная работа воображения вызывает к жизни неожиданное богатство образов и ассоциаций. Борьба сопровождается обычно радостным переживанием творческого подъема.

Игра может быть проведена и в форме состязания: очередной ее участник, не сумевший продолжить “Лесенку”, выбывает из круга. В такой модификации игра продолжается до выявления победителя.

Работая над “Лесенкой”, члены группы часто приходят к настолько выразительным, ярким, эмоционально насыщенным картинам, что те органически входят в арсенал групповых и индивидуальных приемов расслабления или мобилизации. Ведущий же может использовать наиболее удачные находки занимающихся при проведении в группе сеансов гетеротренинга.

### **3. ОТ ДЕЙСТВИЯ К МЫСЛИ**

После того как занимающиеся обучатся расслаблению через предварительное напряжение мышц (см. упражнение “Контраст”), им необходимо освоить более прямой, минуя физические усилия путь в “царство лени”. Возможно, к третьему-



четвертому занятию\* некоторые из них и сами нащупали способ вызывать расслабление за счет одних только внутренних, психических усилий. Одни, может быть, научились расслабляться с помощью мышечного воспоминания о расслабленности. Другим для того, чтобы вызвать тепло и тяжесть, достаточно сконцентрировать внимание на расслабляемой области. Третьи достигают нужного состояния мышц, мысленно проговаривая формулы, которые использует ведущий на занятиях гетеротренинга. Четвертых выручает яркое воображение, способное превращать в явь тающий в ногах воск, тепло солнечных лучей на коже или тяжесть свинца в веках. Однако лишь очень немногие из занимающихся смогут к этому времени достигать с помощью психического самовоздействия столь же глубокого расслабления, как и при использовании физических нагрузок. Ведущий может убедиться в этом, если предложит всем членам группы попробовать вызвать расслабление мышц, не прибегая к предварительному напряжению. Обычно первые попытки такого рода приносят занимающимся лишь бледные тени нужных ощущений, а то и вовсе оказываются безуспешными.

В качестве мостика от уже освоенного членами группы расслабления мышц к еще неподвластному им расслаблению через усилие воли можно использовать...

### **Упражнение 10. “Задержка”**

Занимающиеся рассаживаются в кружок, придают телу удобное положение и закрывают глаза. По команде ведущего все сжимают правую руку в кулак и, наполнив ее расслаблением, начинают состязаться, кто дольше сможет удержать руку в расслабленном состоянии. Об утере релаксационного ощущения каждый сразу же дает знать группе или ведущему. Во избежание ненужных разногласий следует сразу же оговорить, в какой части руки удерживается ощущение и что считать потерей расслабленности— полное угасание всех следов, начало их ослабления или нечто среднее.

По прошествии 4—5 минут борьбу желательно остановить независимо от того, победил один человек или несколько. Более длительные попытки лучше оставить для самостоятельной тренировки дома. Если же соревнующиеся хотят во что бы то ни стало дойти до конца, ведущему необходимо включать выбывающих из игры участников в выполнение какого-то нового задания.

Обсуждение примененных каждым из членов группы тактик борьбы с утечкой расслабления является исключительно важным моментом этой игры, поскольку в нем может обнаружиться немало интересного и полезного не только для занимающихся, но и для ведущего. Интересно, что показавшие наиболее высокие результаты часто не могут точно определить, концентрировали они внимание на готовых ощущениях или же собственным усилием продлевали и восстанавливали их. Грань между самовосприятием и самовоздействием оказывается весьма условной. Следует заострить внимание группы на этой “странности” и пояснить, что для расслабления совпадение созерцания и действия естественно и закономерно.

Упражнение “Задержка” можно выполнить 2—3 раза подряд, меняя при этом расслабляемую часть тела. Возможно, некоторые участники игры быстро разовьют в себе способность хранить глубокую расслабленность сколь угодно долго. Это свидетельствует о том, что основное русло саморасслабления ими уже нащупано и его нужно только разрабатывать. Иногда для стремительного броска вперед ведущему достаточно помочь им поверить в то, что они уже могут расслабляться самостоятельно. Тем же, кому “Задержка” не помогла, совсем не обязательно пробиваться по следам своих ушедших вперед товарищей: этот путь к релаксации не единственный и не для всех наикратчайший. В качестве еще одной промежуточной ступеньки для перехода от техники упражнения “Контраст” к

непосредственному расслаблению можно предложить...

### **Упражнение 11. “Проводник”**

По указанию ведущего занимающиеся напрягают наиболее освоенную ими группу мышц и затем добиваются отчетливых ощущений тяжести и тепла. После того как им удалось локализовать сгущение расслабленности в какой-либо части тела, ведущий предлагает попытаться переместить этот “сгусток”, например, от ладони по руке перевести его в плечо, от стопы— к бедру или обратно. Выполнение подобных заданий требует настойчивости и значительной концентрации внимания. Цель— научиться свободно перемещать область расслабления по всему телу. Умение это приходит к занимающимся не сразу. Типичные трудности при освоении “Проводника”— застревание тяжести и тепла во время прохождения суставов, размазывание или даже исчезновение этих ощущений, прилипание очага расслабления к месту его возникновения и т.п. Однако регулярные тренировки приносят ощутимый результат: расслабляющая волна становится более концентрированной и послушной практически с каждой последующей попыткой.

В некоторых случаях проводить расслабление из одной точки в другую оказывается проще не по контуру тела, а как бы через пустое пространство. Например, если пытаться попеременно наполнять расслаблением то правую, то левую кисти, то такой способ напрашивается сам собой. При овладении им иногда полезно бывает призвать на помощь воображение: представить переливающийся из стакана в стакан теплый мед и т.п. Со временем многие участники обнаружат, что они могут начинать перемещать расслабление как бы “с пустого места”, что для этого совсем не обязательно мышечным усилием выжимать из себя первоначальную “дозу” тепла и тяжести. Тех, кто открыл в себе такую способность, можно поздравить: ведь научиться генерировать расслабление внутренним усилием — значит научиться главному.

Упражнение “Проводник” может быть использовано не только в групповых занятиях, но и в самостоятельных. После того как занимающиеся в достаточной мере освоят это упражнение, ведущему будет полезно вернуть группу к упражнениям, приведенным в главе 1,— “Фокусировка”, “Гамма”, “Замедленное движение”. Работая с концентрацией и переключением телесного внимания, члены группы, сами или с помощью ведущего, отметят неожиданный эффект: внутреннее сосредоточение, выделяя ту или иную часть тела, одновременно и расслабляет ее! Это явление свидетельствует о значительном продвижении участников группы в технике релаксации. Отныне релаксационные ощущения стали для них основным содержанием восприятия собственного тела и тем внутренним “щупом”, которым телесное внимание захватывает область концентрации.

Упражнению “Проводник” можно придать коллективный и даже соревновательный характер, модифицировав его следующим образом. Участники рассаживаются в круг так, чтобы пальцы рук каждого из сидящих находились как можно ближе к пальцам соседей слева и справа. По команде ведущего начинающий игру концентрирует расслабление в своей правой кисти, затем проводит его по правой руке к плечу, перекачивает через грудь и собирает в кисти левой руки. Легким прикосновением к руке левого соседа он сигнализирует ему об окончании своего этапа. Теперь точно такое же внутреннее перемещение проделывает принявший эстафету его сосед слева, и так далее. Коллективность упражнения вносит дополнительный мобилизирующий момент в работу каждого участника группы, так как от его действий зависит успех группы в целом. Кроме того, контакт через прикосновение как бы объединяет членов группы, снимая существующие взаимные напряжения и настороженность. Если ведущий замерит по часам время, в течение которого волна

расслабления проходит полный круг, то впоследствии участники группы смогут сравнить этот результат с результатами повторных попыток.

Еще один вариант упражнения “Проводник”— передача импульса расслабления по цепочке занимающихся, руки которых находятся в постоянном соприкосновении. При этом внешний сигнал от одного участника группы к другому не передается: каждому из них предлагается непосредственно уловить переданный ему импульс и направить его дальше по цепочке. Упражнение можно выполнять в парах или всей группой. Подобно упражнению 7, это задание является мистификацией, поскольку основано на ложной идее передачи расслабления от одного человека к другому через физический контакт. Тем не менее в обсуждении обычно выясняется, что многие действительно воспринимали перетекающее к ним от руки партнера расслабление. Подобные переживания неизменно возбуждают острый интерес к такой игре, придавая ей в какой-то степени характер увлекательного путешествия в область необъяснимых явлений.

Между тем в основе этого эффекта лежат искаженные внушением и самовнушением восприятия собственной расслабленной руки. Поэтому завершить обсуждение ведущий должен объяснением истинной природы обнаруженной “проводимости”. Интересно, что для организации передачи расслабления по цепочке совсем не обязательно прибегать к розыгрышу. Обманы восприятия будут возникать и в том случае, если ведущий не станет поддерживать идею передачи тепла и тяжести через руку, а лишь предложит занимающимся на опыте проверить, возможно это или нет.

Систематическая групповая и индивидуальная работа с упражнением “Проводник” позволяет быстро продвигаться в освоении релаксационной техники, отбрасывая ненужные предварительные физические усилия. Но поиск внутренних источников расслабления можно вести и в других направлениях. Очень хорошие результаты в обучении расслаблению дает опора на естественные ритмы напряжения и релаксации в процессе дыхания. Эту новую для участников группы тему можно начать с небольшого опыта.

Ведущий предлагает всем занимающимся сесть поудобнее, закрыть глаза, дышать свободно и естественно. Затем каждый включает свой “интроскоп” и наблюдает за тем, когда он более расслаблен— на вдохе или на выдохе.

При обсуждении большинство участников группы обычно отмечают более расслабленное состояние во время выдоха. Ведущий объясняет, что такой результат наблюдений закономерен: свободное дыхание сопряжено с сокращением дыхательной мускулатуры на вдохе и ее расслаблением на выдохе. Таким образом, в момент выдоха общее расслабление всегда будет более полным и глубоким, чем в момент вдоха. После этого разъяснения члены группы в течение 3—5 минут самостоятельной работы добиваются еще более выраженных ощущений расслабления на выдохе. Затем им можно предложить...

### ***Упражнение 12. “Насос”***

Упражнение выполняется сидя с закрытыми глазами. Участники группы сосредоточиваются на своем дыхании до тех пор, пока не почувствуют, что с каждым выдохом медленная размягчающая волна прокатывается по всему телу. Некоторое время они учатся погружаться в этот пульсирующий поток расслабления, наращивать его мощность.

Затем ведущий предлагает научиться управлять освобождающимся на выдохе расслаблением, произвольно направляя его к различным частям тела. Сначала осваивается выдох “через руку”. Для этого нужно представить себе, что “выдыхаемое” расслабление уходит не через ноздри, а через воображаемые

отверстия в кончиках пальцев правой руки. Обычно это маленькое перевоплощение удается всем и происходит довольно быстро.

Во время освоения этого задания ведущий может посоветовать занимающимся вести расслабление сначала по прямой руке, поскольку это легче, чем по согнутой. После того как у них начнут возникать ощущения тепловой волны, проходящей вдоль руки до кончиков пальцев, ведущий предлагает закрыть воображаемые отверстия. При этом тепло и тяжесть выдоха начинают скапливаться в пальцах, наполнять кисть, все более сгущаясь, концентрируясь и постепенно заполняя всю руку снизу доверху.

Если кто-то из членов группы затрудняется в освоении этой техники, ведущий может порекомендовать ему начать с более простых заданий, например, улавливать приливы расслабления крыльев носа. В данном случае возникновению нужных ощущений способствует внешний физический фактор, поскольку во время выдоха через нос теплый воздух действительно согревает ноздри. Другая маленькая хитрость: во время выдоха через рот подносить что-нибудь к губам— ладонь, книгу и т.п. При этом губы и область вокруг рта обдаются волной отраженного теплого воздуха. Постепенно преграду на пути воздушного потока можно отодвигать все дальше, добиваясь поддержания полученного эффекта с минимальной опорой на внешний раздражитель.

Некоторым из участников групп накачивание руки теплом и тяжестью не дается, если ведущий предварительно не объяснит им, что они должны ощущать. Поэтому первую попытку расслабить руку лучше всего сопровождать соответствующими подсказками-внушениями, которые направляли бы воображение и внимание в нужную сторону. Здесь очень хорошо помогают образные сравнения: скапливающаяся в пальцах ртуть, заполняющая пустую резиновую перчатку теплая жидкость и т.п.

Освоив расслабление правой руки, члены группы переходят к “выдыханию” в левую руку. Затем мишенью для расслабляющего потока становятся ноги, лицо и т.д. Для закрепления навыка ведущий может предложить воспользоваться образом “насоса расслабления”, с каждым выдохом закачивающего тепло и тяжесть в любую часть тела. При помощи этой техники можно не только расслаблять тело отдельными частями, но и наполнять его расслаблением все целиком, как бы вернувшись на новом уровне к начальной фазе упражнения. Для этого иногда полезно представлять себя все ниже проседающим с каждым выдохом, “обрушивающимся” на выдохе внутрь себя, сжимающимся и разжимающимся подобно резиновой груше, но в обратном дыханию ритме и т.п. В отдельных случаях уже в ходе подготовительных опытов участники группы достигают настолько глубокого общего расслабления, что дальнейшая работа с отдельными частями тела становится уже не нужной.

Упражнение “Насос”— эффективный прием релаксации. Для некоторых членов группы упражнение через дыхание может оказаться более естественным и глубоким, чем при использовании вариаций упражнения “Контраст”. “Насос”, а также последующие два упражнения— “Волны гравитации” и “Погружение”— с успехом могут быть использованы не только в учебных целях, но и в жизни— как способы успокоения, отвлечения от неприятных переживаний, своеобразного “очищения” и “размагничивания” сознания. Так, спортсмены, которых губит на соревнованиях чрезмерное эмоциональное возбуждение, могут включить одно из этих упражнений в программу своей предстартовой психологической подготовки.

Систематически работая с “Насосом”, участники группы обычно начинают видоизменять во время саморасслабления естественный рисунок своего дыхания. Наблюдая за тем, кто как дышит, ведущий может сделать для себя некоторые выводы об успехах того или иного человека в освоении этой техники. Наибольшим

расслабляющим эффектом обладает не обычное, а так называемое вечернее дыхание— вдох укороченный и незаметный, а выдох, напротив, затянутый и как бы с ударением. Целенаправленно вырабатывать такой ритм довольно сложно: для этого необходимо не только постоянно выдерживать непривычное соотношение вдоха и выдоха, но и одновременно добиваться того, чтобы легкие забирали на вдохе столько же воздуха, сколько они отдают на выдохе. Отслеживать при этом еще и релаксационные приливы и отливы многим оказывается не под силу. Поэтому постановка вечернего дыхания вырастает в отдельный самостоятельный этап работы. Между тем участники группы, идущие в совершенствовании своего “Насоса” не от внешней дыхательной техники, а от самого расслабления, обычно приходят к вечернему дыханию естественно, часто даже не осознавая этого. Дыхание входит в “вечерний ритм” автоматически, по мере того как участники группы учатся раскачивать в себе релаксационную волну, все более и более усиливая поток расслабления на выдохе.

Чтобы избежать однообразия, в ходе изучения и отработки саморасслабления с опорой на дыхание можно использовать различные модификации “Насоса”. Например...

### ***Упражнение 13. “Волны гравитации”***

Ведущий предлагает участникам закрыть глаза, раскрепостить воображение и войти в фантастический мир с переменным полем гравитации. Колебания силы притяжения совпадают с ритмом дыхания человека: на вдохе она падает, делая тело почти невесомым, а на выдохе— быстро нарастает, сковывая мышцы ленивой неподвижностью.

Упражнение выполняется в течение 3—4 минут, после чего участники делятся своими наблюдениями. Хотя колебания своего веса воспринимают практически все, “амплитуда” его у разных участников может быть различной. Как правило, более выраженное ощущение тяжести на выдохе бывает у людей внушаемых, впечатлительных, наделенных ярким воображением.

Еще один вариант работы с дыханием...

### ***Упражнение 14. “Погружение”***

Ведущий просит членов группы закрыть глаза, сконцентрироваться на своем дыхании и попытаться ощутить его как движение по вертикали: вдох— упорно преодолевающий земное тяготение подъем вверх, выдох— свободное падение вниз. Как правило, участникам довольно скоро удается раскачать в себе эти восхождения и погружения, причем по внутренним ощущениям воображаемая амплитуда может в сотни раз превышать реальные подъемы и опускания грудной клетки при дыхании.

После этой вводной части ведущий предлагает членам группы проделать одностороннее движение: погружаясь на выдохе, сохранять достигнутый уровень погружения на вдохе. Следуя этой инструкции, участники с каждым выдохом должны погружаться все глубже и глубже.

Задание сложное: удержаться на достигнутой глубине и не “всплыть” во время вдоха поначалу кажется невозможным. После 3—4 минут сосредоточенного тренинга у некоторых участников группы намечаются первые проблески: подъемы на вдохе начинают ощущаться слабее и кажутся менее значительными, чем погружения на выдохе. Развивая этот успех, некоторые члены группы находят ключ к трудному заданию в том, чтобы отвлечься от дыхания в момент вдоха и набирать в легкие воздух машинально, как бы тайком от себя. Если же во время обсуждения никто не упоминает об “остановке сознания” на вдохе, то ведущему следует самому навести группу на эту хитрость. В дальнейшем она поможет более полно использовать возможности дыхательного расслабления в любом из его вариантов.

Во время освоения общерелаксационных упражнений, таких как “Насос”, “Волны гравитации”, “Погружение”, участники группы иногда чувствуют головокружение, у них возникают непроизвольные подергивания мышц, внезапные ощущения острого неудобства позы, потери равновесия и т.п. Явления эти закономерны, и объяснить их можно приблизительно так. Скомканный лист бумаги, брошенный на пол, распрямляется рывками— нечто похожее происходит и с человеком. Внутренне он “скомкан” скопившимся за день нервно-психическим напряжением. Но при погружении в состояние релаксации он как бы выводит свою психику из силового поля деформирующих ее обстоятельств и переживаний. Очаги нервного напряжения начинают “разряжать” свою энергию вовне, что и проявляется в выплесках разнообразных ощущений. Относиться к этим порой малоприятным ощущениям надо спокойно. После регулярных занятий они обычно проходят.

### **Упражнение 15. “Зеркало”**

Разбившись на пары и обособившись, участники располагаются на стульях друг против друга. По команде ведущего они сосредотачиваются на ощущении волны расслабления, расходящейся по телу с каждым выдохом. Затем партнеры начинают наблюдать за дыханием друг друга, стараясь достичь одновременного выдоха и одновременного прохождения расслабляющей волны.

Глаза должны быть приоткрыты, чтобы каждый видел, как поднимается и опускается в такт дыханию грудь его товарища. Открытые глаза, однако, создают для членов группы опасность увлечься видимым миром и упустить релаксационные ритмы собственного тела. Чтобы избежать этого, на первых порах можно порекомендовать участникам группы расфокусировать взгляд, превратив партнера в размытое изображение. Если улавливать ритм дыхания партнера на слух, то упражнение можно выполнять и с закрытыми глазами. Но субъективно переживаемые при этом эффекты могут быть другими.

За формированием пар в этом и других парных упражнениях ведущему следует понаблюдать с особым вниманием, поскольку ситуация свободного выбора партнерами друг друга обычно раскрывает соотношение симпатий и предпочтений в группе\*. Наиболее открыто проявятся отношения в том случае, если участников группы заранее предупредить: от степени психологической совместимости в парах будет зависеть успех работы. Хотя так оно и есть на самом деле, но для получения большего разнообразия наблюдений и в целях общего сплочения группы при повторных попытках партнеров желательно менять.

При обсуждении большинство членов группы отмечают, что расслабление “в унисон” дается легче и достигает большей глубины, чем обычно. У многих возникает отчетливое ощущение того, что партнер каким-то образом “помогал” им расслабиться. Бывает, что во время выполнения этого упражнения партнеры чувствуют себя “отделенными глухой стеной от всего мира”, “опускающимися в недра расслабления в одном лифте”, “обладающими общим дыханием”, “входящими в резонанс” и т.д. Иногда им начинает казаться, что два отдельных потока расслабления как бы сливаются в один, гораздо более плотный и мощный. Словом, упражнение “Зеркало” обычно так или иначе демонстрирует преимущества коллективной работы над индивидуальной.

В основе стимулирующего действия партнеров друг на друга может лежать несколько разных психологических механизмов. Иногда решающим оказывается момент соревнования, явное или неосознанное стремление не уступить партнеру. В других случаях большая собранность при расслаблении связана с возросшей ответственностью, поскольку своим сбоем или отвлечением один из партнеров не только нарушает собственное действие, но и как бы подводит товарища. При

совместном расслаблении каждый может находить в партнере своеобразного “суфлера”, внешнюю ритмическую опору для своего внутреннего действия. Вместе с тем через сонное умиротворяющее дыхание партнеры как бы “заражают” друг друга покоем и расслабленностью. Власть созданного общими усилиями ритма особенно ощутима в таком видоизмененном варианте упражнения, при котором все члены группы образуют общий круг и синхронно расслабляются.

Из шести приведенных выше упражнений первые два ведут к умению расслабляться через плавное сведение на нет вспомогательных мышечных напряжений, а четыре последующих— через концентрацию на дыхании. Это два различных подхода, и в каждом можно увидеть свои плюсы и минусы. Некоторые специалисты по технике релаксации рассматривают ее не как умение “производить” расслабление, а как способность обнаруживать его. Не нужно вызывать тепло и тяжесть в теле: теплым и тяжелым оно всегда было, есть и будет. Нужно лишь научиться обращать на это внимание. Этой весьма распространенной в аутотренинге идее пассивности в большей степени созвучно расслабление через дыхание, в то время как постепенное снятие физических опор предполагает скорее поиск неких активных внутренних действий, заменяющих мышечное усилие.

Участникам группы не обязательно осваивать оба этих подхода. Разумнее выбрать какой-то один, дающий наилучшие результаты. Поэтому для экономии времени и сил с упражнениями, раскрывающими альтернативные пути к овладению расслаблением, членов группы лучше знакомить на одном занятии. Тогда каждый сможет сопоставить их, примерить на себя и решить, какой вариант ему больше подходит. Если предпочтения участников не совпадут, ведущий может разделить группу и каждой из подгрупп предлагать свои тренировочные упражнения. Однако в группах, численность которых не превышает 10—12 человек, увлекаться раздельным обучением не следует, так как это может привести к некоторому разобщению.

Другой способ внести дифференцированность в обучение состоит в том, чтобы на общем занятии знакомить участников группы с разными стратегиями расслабления, а углубленное освоение одной из них оставлять для самостоятельных занятий дома. Иногда ведущий, основываясь на своей интуиции и знании каждого члена группы, может и сам решить, какой вариант движения к цели ей предложить.

Третьим подходом к овладению релаксацией может стать...

### **Упражнение 16. “Перевоплощения”**

Участники группы удобно располагаются в креслах. Один из них получает от ведущего задание: представить себе предмет, который выглядел бы как само овеществленное расслабление. Внутреннему взору являются перезревшая и едва не срывающаяся с ветки груша, гигантский маятник, ползущая по склону вулкана расплавленная лава или тающее масло. После этого участник, получивший задание, должен силой воображения “превратить” себя в то, что он представил, ощутить себя этой вещью, погрузиться в ее мир, проникнуться настроением и вжиться в “характер”. От лица этой вещи он начинает рассказ о том, что происходит с ней в данный момент и что она при этом переживает. Закончив повествование, участник прикосновением передает слово своему соседу слева. Тот может либо продолжить рассказ, либо начать новое перевоплощение.

Игра ставит каждого из членов группы в ситуацию решения творческой задачи и открывает большую свободу для выражения своей индивидуальности.

Желательно проводить игру в затемненном помещении— это обеспечит занимающимся большую раскованность и психологический комфорт. По мере овладения искусством вживаться в образ перевоплощения становятся все более

яркими и убедительными. От поверхностных, чисто внешних описаний участники идут “в глубь” предмета, все более и более отождествляясь с ним и переживая его “изнутри”. В отдельных случаях картины бывают настолько выразительными и сильными, что их настроением проникается вся группа. Часто всплывают образы, наработанные в игре “Лесенка”.

На некоторых участников группы упражнение “Перевоплощения” оказывает выраженное релаксирующее действие. Созданное фантазией царство покоя и лени захватывает их целиком, причем наступает не только мышечное расслабление, но и особое психическое состояние самоуглубленности и внутренней тишины. Иногда расслабление может достигать такой силы, что в какой-то момент участнику игры, ведущему рассказ, становится лень говорить и он “вываливается” из игры.

Участникам, слушающим рассказ, включиться в развитие образа бывает даже легче, чем говорящему. Однако некоторым может мешать беспокойство за свое предстоящее выступление. Иногда же неприятие чужого образа бывает связано с негативным отношением к автору. И то и другое говорит о недостаточной эмоциональной включенности членов группы в общую игровую ситуацию. Критические замечания относительно чьего-либо рассказа также делают продолжение игры невозможным. Если таких участников окажется большинство, то игры не получится. Поэтому ведущий должен быть достаточно осторожным в выборе момента для проведения этого упражнения. Не следует предлагать его группе, внутри которой еще не созрели отношения взаимного приятия и вкус к совместному творчеству. Иногда для раскочки группы ведущий может на первых порах предоставить участникам право по желанию пропускать свою очередь и передавать дошедшее до них прикосновение дальше. Конечно, при этом он должен быть уверен, что не превратит тем самым всю группу в пассивных слушателей.

Упражнение “Перевоплощения” не только знакомит участников этой игры с новым вариантом релаксационной техники, но и еще сильнее психологически сближает их. Происходит это из-за высокой насыщенности упражнения моментами творчества и сопереживания, а также за счет своеобразного самораскрытия: говоря от первого лица о каком-либо предмете, каждый говорит что-то и о себе.

Даже если вся группа отлично расслабляется при выполнении “Перевоплощений”, последующие обсуждения индивидуальной работы над этой техникой дома показывают: эффективность расслабления через вживание в предмет для разных членов группы различная. Кому-то, например, для погружения в расслабленность достаточно восстановить в памяти одно из наиболее удачных перевоплощений. Большинство же занимающихся в своих первых самостоятельных попытках использовать образ, как правило, не могут достичь той глубины расслабления, на которую удавалось погружаться в группе. Впрочем, такая же картина характерна и для остальных упражнений, помещенных в этой главе. К четвертому-шестому занятию многие отмечают, что индивидуальная работа не позволяет им даже приблизиться к тем эффектам саморасслабления, которые легко возникают во время групповых сеансов. Иному участнику игры начинает казаться, что все происходящее с ним на занятиях— это некий мираж, созданный влиянием группы или “гипнозом” ведущего и бесследно исчезающий вместе с ним. Ведущему необходимо заниматься профилактикой подобных настроений, поддерживая веру членов группы в собственные силы, и требовать более активной работы дома. Группа действительно служит “усилителем” личных достижений, но все проявляющиеся в ней релаксационные эффекты отнюдь не призраки. Совместные занятия лишь приближают те ступени релаксации, до которых в самостоятельной работе еще предстоит дойти. Домашние задания являются непременным условием для тех, кто хочет постичь искусство расслабления. И чем реже происходят групповые встречи, тем важнее регулярность и систематичность самостоятельных



занятий. Немецкие специалисты Х. Клейнзорге и Г. Клюббиес сравнивают освоение техники релаксации с лазанием по канату: стоит на миг разжать руки— и вы уже в самом низу, начинайте все сначала!\* Хорошо, если каждый участник поставит себе цель: не позже чем через неделю достигать в домашней работе тех внутренних состояний, которые открыла перед ним группа.

Другой важный момент, на который следует обратить внимание,— это своевременный перенос выработанных в ходе занятий навыков на почву реальных условий жизни. Если участник группы уверенно владеет каким-то приемом расслабления, то ведущий должен всячески поощрять его попытки использовать данный прием в повседневной жизни или в той сфере, ради совершенствования которой изучается релаксация (спорт, профессиональная деятельность и т.д.). Еще до окончания курса обучения группе важно почувствовать реальную пользу от занятий. В противном случае у одних участников пропадает интерес к групповой работе, а для других она может превратиться в обособленный мирок “искусства для искусства”. Ситуации, в которых уместна релаксация, возникают каждый день. Снять усталость, опустошающую душу и тело, после напряженного рабочего дня. Вовремя подавить в себе вспышку гнева или волну тревожного беспокойства. Унять дрожь в голосе при ответе на экзаменах. Приемы релаксации очень хорошо помогают преодолевать психическую инерцию и отключаться, например, от решения производственных проблем— дома, от озабоченности домашними делами— в кругу веселящихся гостей, от будоражающих воспоминаний минувшего дня— перед сном.

При переходе от самостоятельных тренировок в комфортных условиях домашнего уединения к “боевым действиям” в реальных ситуациях возникает трудность психологического порядка: инерция привычки. Когда человек оказывается один в гуще повседневных событий, ему бывает нелегко отделить себя от привычных способов реагировать на те или иные обстоятельства. Требуется известное усилие над собой, чтобы каждый раз, когда это нужно, усаживать себя в кресло и заставлять заниматься расслаблением. А нередко, захваченный жизнью врасплох, человек даже и не вспоминает о такой возможности.

Как помочь в преодолении этой трудности? К пятому-шестому занятию большинством участников будет усвоен необходимый для самостоятельного расслабления минимум навыков и умений. С этого времени их опыт в практическом применении релаксации полезно сделать предметом регулярных групповых обсуждений. Ведущий может также обязать каждого ежедневно делать соответствующие записи в дневнике. Эти меры помогут быть собраннее и заставят в какой-то степени ощущать себя членами группы в различных житейских ситуациях. Постепенно грань между занятиями релаксацией и повседневностью сотрется и оперативное применение микросеансов расслабления войдет в привычку.

Обычно в тех случаях, когда ведущий уделяет достаточно внимания “внедрению” релаксационной техники в жизнь, еще до окончания курса занятий многие обнаруживают в себе положительные перемены: одни стали более уравновешенными, у других заметно повысилась работоспособность или снизилась конфликтность в общении, у третьих улучшились сон, самочувствие, настроение.

Если обучение технике релаксации проводится в спортивной команде тренером, то проблема внедрения выработанных на занятиях умений в спортивную практику не стоит так остро. Помощь и руководство ведущего распространяются в этом случае и за пределы специальных занятий релаксацией.

Багаж выходящего на житейский простор члена группы должен, однако, включать не только приемы расслабления, но и способы освобождения от него. Умение выходить из расслабленного состояния необходимо и на занятиях. С того момента, когда у членов группы начнут возникать достаточно выраженные состояния релаксации, работе над техникой выхода из них следует уделить особое внимание.

Распространенная ошибка осваивающих релаксацию состоит в том, что, достигнув глубокого расслабления, они потом не снимают его, а как бы потихоньку переползают в обычное состояние: разлепляют глаза, с трудом поднимаются, плетутся куда-то на ватных ногах. Фактически так и остаются в состоянии расслабленности. Чувствуют же они себя при этом не отдохнувшими, а вялыми и сонливыми.

Если с первых же занятий ведущий практикует проведение сеансов гетеротренинга, параллельное играм, то участники группы с техникой выхода уже знакомы и нужно лишь поупражняться в ее самостоятельном исполнении. Если же, достигнув первых успехов в саморасслаблении, члены группы еще не знают “дороги обратно”, то необходимо как можно скорее восполнить этот пробел.

Переход из релаксационного состояния в бодрствование должен быть стремительным, как полет воздушного пузырька из водных глубин к поверхности. Здесь очень важно внутренне решиться на выход из царства сладкого полубабытия. Окончательно и бесповоротно. Затем нужно начать систематическое освобождение тела от оков расслабленности. Для этого можно применять технику, прямо противоположную упражнению “Насос”: дыхание с акцентом на вдохе. Ведущий может поддерживать внутреннее усилие занимающихся следующими словами: “С каждым вдохом ваше лицо как бы обдает прохладным ветерком. Чувствуете радостное возбуждение во время вдоха. Вместе с воздухом в легкие входит бодрящая прохлада. Бодрость и энергия расходятся по телу, разгоняя сонную лень. Легкими стали руки... Ноги... Каждый вдох наполняет вас легкостью и силой. Упругая сила распирает мышцы. Дыхание становится чаще и энергетичнее. И наконец, на самом гребне выносящей вас к активному бодрствованию волны вы хорошо-хорошо потягиваетесь, делаете глубокий вдох и вместе с резким выдохом открываете глаза!” Для некоторых впоследствии эти формулы внешнего внушения могут стать формулами самовнушения. Если на первых порах выход не получается сразу, можно порекомендовать занимающимся сделать еще несколько резких выдохов. Более подробно приемы самомобилизации и выхода из релаксационного состояния будут рассмотрены в главе 6.

#### **4. ПОДЧИНЯТЬСЯ ИЛИ ПОВЕЛЕВАТЬ?**

Обычно к четвертому—пятому занятию участники игр, еще не научившись достаточно глубоко расслаблять себя самостоятельно, уже хорошо расслабляются на сеансах гетеротренинга. Во время этих сеансов им приходится работать только в режиме “приема” релаксирующих воздействий, а в роли “передатчика” выступает ведущий. Очевидно, что нельзя расслаблять себя самостоятельно, не научившись совмещать обе функции: воспринимающего импульсы расслабления и генерирующего их, внушающего и поддающегося внушению. Если быть расслабленными занимающиеся уже могут, то как им стать расслабляющими?

В практике обучения аутогенной тренировке, и в частности в спортивной практике, используется следующий прием: проводя гетеротренинг, ведущий предлагает занимающимся мысленно повторять все произносимые им формулы. От раза к разу вторящий словам ведущего “внутренний голос” каждого члена группы набирает силу, приобретает необходимую уверенность и нужные интонации. С какого-то момента созданный таким образом в сознании участника внутренний ведущий становится фигурой настолько самостоятельной, что начинает жить своей жизнью. И нужда в помощи извне при расслаблении сама собой отпадает.

Этот способ обучения давно испытан, часто приносит хорошие результаты, но иногда может давать и осечку. Главный его недостаток в том, что работа на самовнушение оказывается скрытым процессом, который невозможно

проконтролировать. Одни повторяют формулы про себя добросовестно и систематически, другие— от случая к случаю, третьих же баюкающая речь ведущего размягчает настолько, что совершать какие-то внутренние действия они уже не в силах. Неудивительно поэтому, что и после окончания курса аутотренинга часть занимающихся нередко остается в психологической зависимости от ведущего и оказывается не готовой к самостоятельному использованию изученных техник.

Другой путь развития активного звена во внутреннем механизме саморасслабления состоит в том, чтобы на занятиях предоставить членам группы возможность в явной и доступной контрольной форме выполнять функции релаксационных “передатчиков”. Можно, например, подключить отдельных членов группы к работе ведущего на сеансах гетеротренинга. Регулярное использование этого приема не всегда целесообразно, но можно прибегнуть к его игровым модификациям.

В упражнениях этой главы от занимающихся требуется то, что до сих пор являлось исключительной привилегией ведущего: вырабатывать и совершенствовать приемы релаксирующего воздействия на других. Конечно, направленное на других воздействие не то же самое, что воздействие, адресованное самому себе: к себе человек обращает не звучащий поток формул, а лишь некий его внутренний аналог. Связь между ними, однако, настолько тесная, что развитие “внешних” способностей приводит к сдвигам и во “внутренних”.

### **Упражнение 17. “Телепатия”**

Ведущий предлагает членам группы принять участие в парапсихологическом опыте и дает следующую инструкцию. Занимающиеся разбиваются на пары, в каждой паре распределяются роли “реципиента” и “индуктора”. “Реципиент” удобно располагается на стуле, закрывает глаза. Его задача— быть внимательным и абсолютно пассивным: ничего не делать самому, но все улавливать, впитывать и запоминать. Задача “индуктора”— мысленно расслабить своего партнера.

По команде ведущего пары начинают работать. Через каждые 3—5 минут происходит смена ролей в парах или смена партнеров. После 2—3 сеансов “Телепатии” ведущий предлагает “реципиентам” описать возникшие у них ощущения. В беседе обычно выясняется, что многим “индукторам” действительно удалось решить свою задачу. Кому-то полностью, большинству— лишь частично. Многие “реципиенты” дают яркие и подробные описания всего хода расслабления, отмечают особенности его перехода от одной части тела к другой. Довольно часто можно услышать о незавершенных влияниях “индуктора”, когда расслабляющая волна, начав распространяться по телу, в какой-то момент “застряла”, “отступила” или “рассеялась”.

Истинные механизмы наблюдаемых в этой игре феноменов легко объяснимы: это концентрация внимания на собственном теле, вызванные внушением обманы восприятия, в некоторых случаях неосознанно воспринимаемые ритмы дыхания “индуктора”. Ведущему, однако, лучше не спешить с развенчанием таинственных явлений, а, предоставив слово “индукторам”, посвятить следующий круг обсуждения приемам “телепатического” воздействия.

Эта фаза игры особенно важна, поскольку выявляет и делает общим достоянием группы все богатство избираемых тем или иным ее участником стратегий релаксирующего воздействия на других. Во время проведения игры занимающиеся используют разные способы расслабления на расстоянии, причем каждый из них часто применяет какой-то один прием, даже не подозревая о возможности других решений. Одни мысленно “уговаривают” партнера расслабиться, стараясь делать это как можно более прочувствованно и убедительно. Другие пробуют ярко

представить себе, как “реципиент” обмякает и расплзается на своем стуле. Третьим важно почувствовать себя сидящим в кресле партнера, перевоплотиться в него и, расслабляясь самому, вообразить, что это он расслабляется. Четвертые находят решение в том, чтобы расслабиться самим и при помощи воображения “перекачать” свою расслабленность в партнера. Пятые, встроившись в ритм дыхания “реципиента” и добившись ощущения контакта, исподволь начинают навязывать ему свой расслабляющий рисунок дыхания— замедленный, с затянутым выдохом.

Как правило, во время сеанса у “индукторов” возникают выраженные ощущения того, что партнер “поддается” или “сопротивляется”. Отчетливо переживаются моменты установления или утери “контакта”, причем описания “индуктора” и “реципиента” нередко совпадают. Специально акцентировать внимание на такого рода наблюдениях не стоит, поскольку суть “Телепатии”— не в изучении этих, по большей части иллюзорных феноменов. Они могут быть использованы ведущим, но лишь в той мере, в какой их обсуждение позволяет интенсифицировать работу “индукторов” во время сеанса. Впрочем, сама обстановка игры и необходимость работы на партнера уже являются хорошими дополнительными стимулами, побуждающими “индуктора” резко наращивать мощь своего внутреннего “генератора релаксации”.

Опыт, накопленный занимающимися во время работы в активной роли “индуктора”, поможет им выполнить...

### **Упражнение 18. “Гипноз”**

Занимающиеся разбиваются на пары. Распределив между собой роли “гипнотизируемого” и “гипнотизера”, партнеры приступают к упражнению. “Гипнотизируемый” удобно располагается на стуле: предплечья на бедрах, кисти свободно свисают вниз; пальцы правой руки легко, без усилия удерживают небольшой предмет— карандаш, ластик и т.п.; глаза закрыты.

Установка для “гипнотизируемого”— полная пассивность, никаких произвольных движений. Его партнер начинает проводить внушение: “Правая рука тяжелеет... пальцы размягчаются... тепло струится по руке, переполняя ее ленивой истомой...” и т.д. до тех пор, пока стук упавшего на пол карандаша не возвестит об окончании “гипнотического” сеанса.

Через 2—3 минуты этот момент действительно наступает. Большинство “гипнотизируемых” роняют предмет, с удивлением обнаруживая в своих пальцах парализующую слабость. Особенно неожиданной оказывается она для тех, кто не имел никакого желания “подыгрывать” партнеру и даже, быть может, внутренне сопротивлялся ему.

Первый успех обычно действует на участников игры ошеломляюще и резко обостряет их интерес к упражнению “Гипноз”. Скачок в представлениях о своих возможностях происходит практически у каждого, кто впервые сумел “силой слова” заставить человека уронить предмет. А таких, как правило, оказывается большинство. Случаются, конечно, и неудачи. Чаще всего они связаны с недостаточным входжением “гипнотизирующего” в свою роль. Затруднения в подборе нужных слов, разрывы в речи и неуверенность в голосе— все это говорит о том, что занимающийся все еще находится “вне игры”. Оказать какое-либо воздействие на партнера ему, естественно, не удастся. Успешная работа других членов группы обычно помогает несостоявшемуся “гипнотизеру” обрести необходимый настрой и добиться своего в последующих попытках. Иногда тот или иной член группы все же застревает на мертвой точке из-за ложной уверенности в том, что он “не знает формул”. Возможно, он окажется в более выигрышном положении при выполнении невербального варианта этого упражнения (см.

упражнение “Счет”).

Открытие в себе “гипнотических” способностей является важным рубежом в продвижении каждого, кто изучает аутотренинг, так как освобождает его от пут психологической зависимости. Рушится подспудно возникающий у многих членов группы миф о необыкновенных способностях ведущего, который любого может расслабить. “Чудеса” гетеротренинга становятся в ряд вещей простых и обычных. Именно в этот момент многие занимающиеся впервые уверенно выходят на путь серьезных и систематических занятий по релаксации.

Упражнение “Гипноз” построено таким образом, что внутренний механизм релаксационного самовоздействия оказывается как бы вынесенным вовне и распределенным между двумя людьми: один осуществляет воздействие, другой воспринимает его. Это позволяет совершенствовать обе стороны осваиваемого навыка порознь. Особенно важны здесь моменты тренинга суггестивных способностей занимающихся, а также происходящее за счет смены ролей и перегруппировки пар постоянное взаимообучение партнеров. Оно станет еще более интенсивным, если в обсуждениях каждому из членов группы ведущий предложит специально отмечать сильные и слабые стороны в работе тех, кто его “гипнотизировал”.

Во время проведения “Гипноза” ведущий имеет возможность присмотреться к каждой паре и к каждому отдельному участнику игры. Если чья-то манера расслаблять партнера покажется ему особенно интересной и поучительной, он всегда найдет способ продемонстрировать ее группе. Для этого можно, например, провести общий сеанс с одним “гипнотизирующим”.

Более трудный вариант задания для “гипнотизера”— заставить партнера приподнять свою лежащую на бедре руку (“Рука становится легкой, легче воздуха... Ее тянет вверх... Тянет все сильнее... Рука всплывает...”). Эту модификацию полезно использовать при изучении техники выхода из релаксационного состояния. Успех здесь возможен лишь в том случае, если “гипнотизирующий” окажет очень сильный и продолжительный психологический нажим на своего напарника. Удастся это далеко не всем, однако при достаточном упорстве участников “активизирующие” приемы можно оттачивать и на безуспешных попытках. Еще одна модификация “Гипноза”...

### ***Упражнение 19. “Контакт”***

Занимающиеся разбиваются на пары, встают друг против друга. Один из них закрывает глаза и кладет другому руки на плечи. Его партнер с помощью подходящих словесных внушений пытается как можно сильнее расслабить и “утяжелить” какую-то одну лежащую на его плече руку, например правую. Обычно через 2—3 минуты участник, внушающий партнеру “утяжеление” правой или левой руки, начинает ощущать эффект своего внушения на себе самом: давление на соответствующее плечо заметно возрастает.

Определенную роль в изменении веса руки может играть самовнушение. Более вероятно, однако, что рука воспринимается потяжелевшей благодаря реально действующим факторам. С одной стороны, когда конечность хорошо расслаблена, человеку легче забыть о ней и полностью “отдать” вес опоре. С другой стороны, вызываемые в руке ощущения тепла и тяжести— это не только расслабленность мышц, но и связанное с нею расширение кровеносных сосудов, более обильное наполнение руки кровью, а, следовательно, и реальное увеличение ее веса.

Игра “Контакт” интересна тем, что из-за образованного парой замкнутого контура “гипнотизирующий” получает немедленную обратную связь о результатах своего воздействия на партнера. Это позволяет ему гибко менять тактики релаксирующих внушений и нащупывать наиболее действенные из них.

В обсуждениях упражнений “Гипноз” и “Контакт” занимающиеся почти всегда отмечают, что расслабляющее или, напротив, мобилизующее действие слов “гипнотизера” зависит прежде всего от того, как он их произносит и насколько пропускает через себя то, что говорит. Некоторые участники игры буквально лепят образы расслабления из собственного голоса. Темп речи, ее интонация и звуковая окраска определяют силу эмоционального воздействия слов ничуть не меньше, чем их смысл. Поработать с этими звуковыми составляющими речи в чистом виде участникам группы предоставит возможность...

### **Упражнение 20. “Счет”**

Участники образуют пары. Один занимает место в кресле, другой должен его расслабить. Единственное, что разрешено делать расслабляющему,— это считать вслух.

Условия задания побуждают членов группы активно искать нужную тональность, ритм, звучание голоса. В качестве мелодического образца расслабляющей речи выступает обычно суггестивная речь ведущего, с которой они так или иначе уже знакомы. Но одно дело представлять себе расслабляющее действие голоса и совсем другое— пытаться воспроизвести его самому.

Как и в предыдущих упражнениях, ведущему по ходу работы необходимо производить смену ролей и партнеров в парах, а также организовывать обратную связь от расслабляющихся. Это помогает занимающимся быстрее постигать секреты “звучащего” расслабления. Вскоре речь их обретает ленивый ритм вечернего дыхания и ползущие вниз интонации, становится обволакивающей и тягучей. Темп счета при этом все более замедляется, а голос— понижается.

Довольно часто в ходе попыток расслабить партнера участники игры непроизвольно расслабляются и сами. Иногда расслабляющие стараются специально вводить себя в состояние релаксации, и это помогает им лучше справиться с заданием. Главный же результат работы с упражнением “Счет” состоит в том, что, осваивая звуковую сторону суггестивной речи для других, члены группы легче находят и те “внутренние интонации” в обращении с собой, которые необходимы для саморасслабления.

Можно модифицировать это упражнение, поставив перед участниками группы задачу посредством счета активизировать партнеров, вывести их из состояния расслабления. При этом темп речи обычно ускоряется, голос начинает звенеть и в нем появляются легкие, взлетающие нотки. Возможно и другое направление модификации: вместо нейтрального по своему содержанию счета использовать более осмысленные и информативные тексты. Например, ведущий предлагает участнику расслабить партнера описанием внешности кого-то из его знакомых или рассказом о том, что он ел сегодня на завтрак. Такого рода задания вносят обычно в работу группы оживление и смех. Ведущему необходимо соблюдать здесь разумный баланс между внешней развлекательностью упражнения и решением заключенной в нем нелегкой задачи. Основная трудность состоит в том, что расслабляющему нужно создавать подтекст, резко расходящийся со смыслом произносимых им слов. При незначительном изменении инструкции его партнер может решать задачу с другого конца: отстраиваться от отвлекающего содержания текста и одновременно слушать помогающий ему расслабиться голос. Упражняясь в этом, партнер, находящийся в пассивной роли, накапливает опыт релаксации в условиях внешних помех. Комизм же возникающей при этой ситуации— серьезная дополнительная помеха и для расслабляющего, и для расслабляющегося.

Вероятно, после пробы своих сил в четырех приведенных выше упражнениях некоторые члены группы смогут достаточно эффективно проводить сеансы

гетеротренинга сами. Предоставлять им такую возможность целесообразно в тех случаях, когда занятия по релаксации проводятся не в искусственно набранных для этого группах, а с реально существующими коллективами— спортивными, физкультурными, производственными или учебными. Это позволит занимающимся обрести большую самостоятельность, подготовит их к коллективной работе вне занятий с ведущим или даже после завершения всего курса обучения.

### **Упражнение 21. “Волшебная палочка”**

Участники группы разбиваются на пары. Один из них садится в удобную для расслабления позу, глаза оставляет слегка приоткрытыми. Другой, взяв в руки “волшебную палочку” (авторучку, карандаш и т.п.), подносит ее конец к пальцам руки сидящего. Ведущий объясняет, что при приближении “волшебной палочки” участник игры должен ощутить излучаемый ею поток расслабления. Обычно эта иллюзия возникает довольно легко. Затем обладатель “волшебной палочки” начинает медленно перемещать ее вдоль руки партнера. При этом расслабляемый должен внимательно следить за тем, как проходит вслед за чудодейственным предметом размягчающая мышцы волна. Если заданный обладателем “волшебной палочки” темп опережает возникновение ощущений, расслабляемый просит партнера замедлить движение или приостановить его. Добившись отчетливых ощущений в руках, “волшебник” перемещает расслабление вдоль туловища партнера, затем переводит его на ноги.

Как это ни странно, “палочка” действительно оказывается чудесным орудием релаксации. С ее помощью почти все члены группы расслабляются быстрее и глубже. Многие из них утверждают, что при работе с партнером распространяющийся по телу фронт расслабления обозначается более рельефно и легче достигает недоступных прежде областей, некоторым кажется даже, будто очаг расслабленности возникает вблизи удивительного предмета и перемещается вместе с ним как бы сам собою, без каких-либо внутренних усилий с их стороны\*. При обсуждении иногда выясняется, что кое-кто из “волшебников” пытался во время упражнения оказывать внутреннюю помощь партнеру— представлял его расслабляющимся, усилием воли перемещал собственное расслабление в палочку и т.д. Успехи расслабляющегося, однако, мало зависят от того, соперничал ему напарник или перемещал палочку чисто механически. Они наступают закономерно, несмотря на то, что упражнение выполняется с открытыми глазами, т.е. в худших по сравнению с обычными условиях.

В чем же здесь дело? Очевидно, не в самой “волшебной палочке”, а в той жесткой дисциплине саморелаксации, которую она навязывает участнику игры. Управляемое внешним стимулом, расслабление идет как бы под диктовку, что придает ему даже некоторое сходство с гетеротренингом.

Можно взглянуть на ситуацию и иначе. Одно дело, когда занимающийся во время саморасслабления предоставлен самому себе и сам перед собой расплывается за сбой, отвлечения и прочий брак в работе. Совсем другое, когда в это его внутреннее усилие встраивается партнер. Тогда саморелаксационное действие утрачивает свой автономный характер и становится звеном некоторого общего, пусть даже мифического, но для данного члена группы психологически реального усилия. Во втором случае достижения всегда более значительны. Конкретные механизмы мобилизации внутренних процессов при включении в совместную работу не всегда ясны\*, но срабатывают они практически во всех случаях. Подобный же эффект обнаруживается и в модифицированном варианте упражнения “Телепатия”, когда один из участников игры получает задание расслабиться, а другой— мысленно “помогать” ему в этом.

В обсуждении “Волшебной палочки” ведущему важно добиться ясного осознания занимающимися того, что скачок в глубине и темпе расслабления создан не партнером, не “волшебной палочкой”, а ими самими. Хорошо, когда каждый уходит с занятий с убеждением, что в ближайшее же время он может и должен добиться таких же результатов в самостоятельной работе дома.

## **5. КОНКУРС БЕЗДЕЛЬНИКОВ**

Для того чтобы члены группы научились более или менее глубоко расслаблять себя самостоятельно, достаточно бывает в среднем 6—7 занятий. К этому времени у каждого из занимающихся складывается обычно своя собственная манера погружаться в расслабленное состояние и соответствующая ей “внутренняя картина” саморелаксации. После того как контуры умений занимающихся обозначились, задачей групповой работы становится совершенствование приобретенного опыта: наращивание скорости расслабления и его глубины, повышение прочности и помехоустойчивости сформированных навыков. При этом коллективные занятия должны быть построены таким образом, чтобы стимулирующее влияние группы на продвижение каждого ее члена использовалось максимально. В частности, ведущий может пустить в ход мощные психологические пружины соперничества и ответственности, заложенные в ситуациях соревновательной борьбы.

В этой главе собраны упражнения (игры), основная цель которых— мобилизовать весь багаж релаксационного опыта занимающихся в условиях соревнований.

### ***Упражнение 22. “Демонстратор”***

По заданию ведущего один из участников игры начинает изображать себя расслабляющимся: “проваливается” в кресло, безвольно раскидывает руки, роняет голову и т.п. Главным в этом упражнении является не само по себе расслабление, а работа на зрителя. Исполнитель роли расслабляющегося должен заставить других участников группы поверить и прочувствовать, насколько глубоко он ушел в релаксацию.

Все остальные члены группы выступают в роли оценщиков и могут не только созерцать представленное им расслабление, но и “щупать” его. Можно, например, приподнять за запястье руку расслабляющегося— и она безжизненно упадет вниз. Можно слегка качнуть его за плечи— и тело отзовется студенистым колыханием. Разумеется, физические воздействия на “демонстратора” не должны быть чрезмерными, и ведущему при выполнении этого упражнения необходимо особенно строго следить за соблюдением “техники безопасности”.

После того как маленькое представление одного из членов группы окончено, роль расслабляющегося берет на себя другой член группы и т.д. Завершается игра обсуждением, в котором подводятся итоги конкурса на лучшее расслабление, высказывают свои мнения “критики” и дают интервью “актеры”.

Как правило, игра проходит оживленно. Во время ее проведения многим удается с первой же попытки создать яркий пластический образ, в котором все говорит о расслаблении: бесформенная поза, обвисшие щеки, затуманенный взор и т.п. Некоторые занимающиеся могут входить в роль настолько, что, глядя на них, другие поневоле начинают расслабляться сами.

Для большинства “демонстраторов” исполнение роли расслабляющегося сопровождается реальным входением в расслабленное состояние, и чем больше старается лицедей казаться расслабленным, тем в большей степени он становится им. Иногда участники игры достигают даже более глубокого и полного расслабления, чем обычно. При обсуждении члены группы часто отмечают, что, стараясь выразить



в своем облике идею расслабления, они невольно сами проникались ею, а убеждая других в своей расслабленности, убеждали тем самым и себя. За этими наблюдениями стоит психологическая закономерность. Дело в том, что связь между внутренними состояниями человека и их внешними проявлениями носит двусторонний характер. Это позволяет, например, приходиться в возбужденное состояние при помощи движений или управлять настроением, меняя выражение лица.

Имитируя свехрасслабление, участники группы проходят хорошо известный актерам путь от копирования внешних черт изображаемого персонажа к его действительным переживаниям.

При организации этого упражнения каждому члену группы на исполнение его “номера” желательно отводить не более 2—3 минут, а обсуждение проводить после каждых 3—4 выступлений. Такой порядок работы позволит зрителям-“критикам” сохранить отчетливость впечатлений об игре каждого “демонстратора”. Во время обсуждений ведущему следует заострить внимание членов группы на тех деталях внешнего облика “демонстраторов”, которые оказались наиболее удачными и выразительными или, напротив, не позволили произвести нужного впечатления. Это поможет занимающимся отчетливее осознать наиболее созвучные расслаблению особенности позы, расположения частей тела и т.д., а возможно, и исправить некоторые имеющиеся у них в этом плане недостатки.

Происходящее во время работы над “демонстратором” знакомство с тем, как “выглядит” расслабление для отдельных участников игры, может оказаться исключительно полезным. Вскоре после выполнения этого упражнения некоторые члены группы замечают, например, что релаксационные погружения становятся более успешными, если они стараются при этом “увидеть” себя расслабляющимися как бы со стороны или в воображаемом зеркале. Иногда кто-то из них обнаруживает, что в расслаблении ему неизменно помогает определенный жест— мягкое покачивание головы, демонстративное бросание рук на колени и т.п.

Ведущего не должно смущать, когда в ряду осознанных “демонстраторами” образов появляются фигуры откровенно пародийные, с элементами гротеска, может быть, даже издевки. В разумных пределах это допустимо, а иногда и желательно. Обыгрывание смешных сторон облика расслабляющихся— хорошая разрядка для многих участников игры: вышучивание и высмеивание освобождает их от подспудно накапливающегося ощущения неловкости, которое возникает всякий раз, как только они начинают в присутствии посторонних людей или своих знакомых заниматься таким необычным делом, как саморасслабление.

При проведении этой игры возможны также случаи, когда “демонстратор” успешно справляется с задачей показа расслабленности, но не выдерживает испытания прикосновением. Стоит кому-то дотронуться до него— и тут же тело деревенеет, движения утрачивают характерную мягкость и разболтанность, поза становится напряженной. Чаще всего это свидетельствует о тревожном характере занимающегося, теневыми гранями которого являются недоверие, страх, привычка постоянно чувствовать себя в опасности. В таком случае остается лишь надеяться, что повседневная практика релаксации со временем сделает его более доверчивым и открытым. Другая возможная причина “неприкасаемости” может крыться в том, что занимающийся не чувствует себя достаточно психологически защищенным именно в данной группе, с данными людьми. Такая возможность должна быть тщательно обдумана ведущим.

Естественным продолжением затронутой в “Демонстраторе” темы является...

### **Упражнение 23. “Эксперт”**

Группа разбивается на две равные по числу участников команды. В каждой команде назначается “эксперт”. Выбранный на эту роль член группы отворачивается или закрывает глаза, а в это время команда выбирает нескольких расслабляющихся. Их число оговаривается заранее и остается в обеих командах всегда одним и тем же. Участники рассаживаются в круг, занимают удобные позы и закрывают глаза. Выбранные члены группы начинают расслабляться, в то время как остальные члены команды просто сидят в креслах. Через 30—40 секунд “эксперт” приступает к работе. Его задача— внимательно оглядеть всех игроков своей команды и найти расслабляющихся.

Во время проведения игры ведущему необходимо постоянно удерживать в поле своего внимания обе команды. Он должен координировать действия участников этой игры таким образом, чтобы работа в командах шла синхронно и одной из них не приходилось подолгу ждать другую.

После каждого такта игры выводы экспертов сопоставляются с действительным распределением ролей в командах и ведущий объявляет счет. Команде присуждается очко, если ее “эксперт” оказался ближе к истине, чем “эксперт” команды соперников. В случае одинакового количества верных угадываний обеим командам присуждается по пол-очка. При переходе к новому такту выбираются новые “эксперты” и новые расслабляющиеся.

Поначалу на некоторых расслабляющихся включенность в соревновательную ситуацию может оказать дезорганизующее влияние. Горя желанием не подвести команду, они берутся за дело с такой кипучей энергией, будто расслабление— это что-то вроде бега на стометровку или выжимания штанги. Но чем больше прикладывают они усилий, тем хуже идет расслабление. Такого рода неудачи подталкивают занимающихся к выводу: слишком сильное желание расслабиться само является помехой, поэтому, чтобы победить в соревнованиях, нужно стать в какой-то степени равнодушным к победе. В результате этого осознания противоестественное “расслабление в поте лица” сменяется более мягким стилем работы с собой и большей свободой от ситуации.

Строго говоря, победу или поражение команды в очередном такте игры нельзя считать прямым следствием работы расслабляющихся. Во-первых, определенную роль здесь могут играть произвольные или даже намеренные подсказки “эксперту”, которые порой бывает трудно отличить от реально вызванных расслаблением изменений в облике сидящих членов группы. Во-вторых, результаты каждого такта во многом зависят от наблюдательности экспертов. Таким образом, борьба за максимальное расслабление является лишь одним из многих влияющих на исход игры факторов. Ведущему же необходимо именно ее поставить в центр внимания группы, как будто от расслабляющихся, и только от них, зависит успех или неудача “экспертов”. Сделать это можно в основном за счет соответствующего смещения акцентов в оценках и комментариях хода соревнования.

Важное условие успешного проведения упражнения “Эксперт”— хороший темп игры, сработанность ее участников в совместных упражнениях, быстрое принятие групповых решений. Особенно важна четкость действий занимающихся при смене тактов игры, когда командам приходится перераспределять роли. Высокая скорость переходов от одного такта к другому не позволяет участникам группы остыть, выключиться из игрового действия на время решения организационных вопросов. Подогревает спортивные страсти занимающихся и увлеченность самого ведущего, живость его реакций на ход соревнования. Игра получает дополнительный эмоциональный заряд, если ведущий не только беспристрастный судья, но и азартный болельщик, и напористый спортивный комментатор.

Недостатком описанного варианта игры является большое количество “статистов” в каждом ее такте, т.е. участников, не включенных в активные роли экспертов или расслабляющихся. Для повышения “коэффициента полезного действия” группы после 2—3 тактов игры целесообразно переходить к такой ее модификации, при которой все члены команды, кроме эксперта, становятся расслабляющимися. Для того чтобы озадачить эксперта, участники группы расслабляют различные области: правую или левую руку, верхнюю или нижнюю половину тела и т.п. Глядя на игроков своей команды, “эксперт” должен определить: в какой части тела локализовано расслабление у каждого из них. Перечень возможных зон расслабления оговаривается заранее и не должен “дробить” тело на слишком мелкие части.

#### **Упражнение 24. “Термометр”**

Группа разбивается на пары. Один из участников каждой пары садится, закрывает глаза и пытается вызвать ощущение тепла в своей правой или левой руке. Как только ему удастся согреть руку (а на это требуется обычно около минуты), он сигнализирует о готовности. Партнер внимательно ощупывает обе его руки и пытается определить, какая из них теплее. После каждой такой попытки происходит смена ролей в парах или смена партнеров.

Как правило, участники игры успешно справляются с этим заданием. Более уверенно и легко происходит отгадывание при нагревании правой руки (у правшей). Психофизиологический механизм, позволяющий участникам определять нагретую руку, достаточно прост: расслабленная часть тела не только изнутри ощущается как более теплая, но и действительно несколько теплее за счет усиленного кровоснабжения. Косвенной подсказкой отгадывающему может послужить также произвольный наклон или поворот головы партнера в сторону правой или левой руки во время ее нагревания. Чтобы предотвратить такую возможность, ведущему желательно предупредить о ней членов группы заранее.

Игра “Термометр” обычно производит сильное впечатление на занимающихся. Так же как и упражнение “Гипноз”, она воспринимается как яркая и зачастую неожиданная демонстрация реальных возможностей человека в области релаксации. Ошибки в определении более нагретой руки возникают либо из-за низкой кожной чувствительности отгадывающего, либо из-за недостатков в работе его партнера. Наиболее распространенное препятствие для тех, кто нагревает руку, — произвольный захват тепловым потоком другой руки. Эта досадная помеха обычно возникает из-за плохого управления вниманием, и бороться с ней довольно трудно. Если в повторных попытках отстроиться от второй руки занимающемуся так и не удастся, можно порекомендовать ему представить эту руку покрытой инеем или, например, опущенной в холодную воду.

Иногда в ходе выполнения упражнения с трудностями технического порядка сталкиваются отгадывающие. Когда участник игры использует в качестве “термодатчика” одну руку, то уловить тепловое различие ему мешает временной интервал между прикосновениями к рукам товарища. Вместе с тем одновременное прикосновение к рукам партнера обеими руками может оказаться ненадежным из-за температурной разницы в руках самого отгадывающего. Выйти из этого затруднения многим помогает следующая тактика использования “термометра”: отгадывающий производит несколько замеров обеими руками, но сначала прикасается своей правой рукой к левой руке партнера, а левой — к правой, потом перекрещивает свои руки и прикасается правой к правой, а левой к левой, затем возвращает руки в исходное положение и т.д.

В ходе проведения игры “Термометр” работу в парах следует чередовать с ее обсуждениями всеми членами группы. Чтобы придать групповой работе нужное

направление, ведущему необходимо подчеркивать зависимость результатов каждой попытки от усилий тех, кто нагревает свою руку. способности же отгадывающих выделять в самостоятельную проблему не следует.

Более острый характер игра приобретает в том случае, когда пары либо спонтанно, либо поддавшись на провокации ведущего, либо по его прямому указанию начинают соревноваться между собой в точности отгадывания. Если же точность настолько высока, что играть становится уже неинтересно, задание можно усложнить: пусть отгадывающий определяет нагретую руку на расстоянии, поднося свою ладонь сколь угодно близко к рукам партнера, но не касаясь их. В таком режиме процент верных диагнозов резко упадет. Обычно это подхлестывает участников группы, заставляет их работать более интенсивно.

Возможен еще один соревновательный вариант игры “Термометр”. Для его проведения потребуется перегруппировка занимающихся в тройки. В каждой такой микрогруппе двое соревнуются между собой в нагревании ладоней, третий же выполняет функции арбитра и присуждает победу тому, чья рука покажется ему более теплой при прикосновении. После каждого такого поединка роль судьи переходит к новому участнику игры, а прежний сам вступает в борьбу. Еще более увлекательной становится игра, если ей задается хороший темп. Обороты она может потерять в основном из-за нерешительности судей. Поэтому при проведении соревнований главное для ведущего— добиться от них смелости в решениях независимо от того, улавливают они на самом деле отчетливую разницу между руками двух соперников или нет. Добиваться этого необходимо осторожно, чтобы ни в коем случае не сделать судейскую оценку в глазах соревнующихся чем-то случайным и не зависящим от их усилий. Можно, например, советовать судьям больше полагаться на интуицию, доверять первому впечатлению, которое “никогда не обманет”, и т.д.

Если интерес к “термическим состязаниям” у членов группы не остывает, развить эту линию дальше ведущему поможет...

### ***Упражнение 25. “Кипятильник”***

Ведущий устанавливает на столе или стульях два таза, наливает в каждый из них по 1—2 литра воды и приглашает членов группы начать соревнования. Для этого группа разбивается на две равные по числу участников команды (4—5 человек). Игроки каждой из команд рассаживаются вокруг своего таза. По сигналу ведущего они погружают кисти рук в воду и мысленным усилием начинают нагревать ее. На протяжении 2—3 минут, отведенных для борьбы за самую теплую воду, ведущий несколько раз переходит от команды к команде. Он погружает палец то в один, то в другой таз и по результатам своих замеров комментирует ход соревнований.

Оценить работу соперничающих команд объективно ведущий вряд ли сможет. Однако небольшая инсценировка позволит ему создать видимость острейшей борьбы— с драматическими рывками, частой сменой лидера и т.п. Ведущему необходимо стремиться накалить обстановку и максимально включить участников группы в воображаемую погоню друг за другом. Для этого он должен верить собственным словам, но не слишком увлекаться игрой вымысла, удерживая его в рамках правдоподобия.

Что же касается реального повышения температуры в каждом тазу, то оно может составлять от 0,5 до 3° и во многом зависит от начальной температуры воды в них (чем холоднее была вода, тем сильнее она будет нагрета) и их теплоемкости (в пластмассовом тазу вода нагреется сильнее, чем в металлическом). В тех случаях, когда физические условия благоприятствуют проявлению реального эффекта, ведущий может использовать в качестве объективных арбитров два водяных

термометра. Это избавит его от необходимости мистифицировать членов команд. Разумеется, вопрос о том, какого повышения температуры можно ожидать в данных конкретных условиях и уместен ли здесь термометр, должен быть выяснен ведущим еще до занятий с группой в серии соответствующих опытов.

Игра “Кипятильник” неизменно дает группе интересный материал для обсуждений, поскольку в ней парадоксальным образом сталкиваются идея расслабления с идеей яростной борьбы с холодом. Способы работы над заданием могут быть различными. Одни, превратив свою руку в работающий на полную мощность обогреватель, идут по пути волевого усилия— при выполнении задания они находятся в состоянии высокой внутренней напряженности. Для других же более приемлемым оказывается созерцательный подход: отстройка внимания от холода вокруг руки и сосредоточение на тепле внутри нее. Чем холоднее вода, тем труднее занимающимся решать задачу вторым способом. Однако именно эта техника нагревания воды связана с использованием навыков расслабления. Поэтому при обсуждении различных принципов работы “кипятика” ведущему следует поощрять и поддерживать прежде всего тех, кто действительно расслабляется во время выполнения задания.

Аналогичную игру можно провести и с использованием совсем другого оснащения\*. Для этого необходимо заранее приготовить лед, а непосредственно перед игрой разбить его на множество осколков. Соответственно числу участников игры ведущий отбирает приблизительно одинаковые по величине кусочки льда— размером с леденец (0,1—0,2 см<sup>3</sup>). По сигналу ведущего каждый кладет льдинку себе на ладонь и старается как можно быстрее растопить ее. Побеждает в этом соревновании тот, кто раньше других превратит кусочек льда в воду. В среднем на это требуется около 2 минут. Чтобы максимально уравнивать шансы на победу, в игру необходимо ввести ограничения: участники не должны сжимать руку со льдом в кулак, перекачивать льдинку по поверхности ладони, дышать на нее. Кусочек льда необходимо держать на поверхности раскрытой ладони таким образом, чтобы он был хорошо освещен и виден.

Если поблизости от места проведения занятий нет холодильника, лед можно принести из дома в термосе. В зимнее же время его с успехом заменят “драже”, вылепленные из снега.

Борьба за тепло не является единственно возможным видом состязаний между членами группы. Ведущий может перевести усилия занимающихся в русло борьбы за тяжесть, если он предложит им...

### **Упражнение 26. “Весы”**

Участники разбиваются на пары, становятся друг против друга. Один из них кладет руки на плечи другому, закрывает глаза и начинает мысленно “нагнетать” тяжесть в свою правую или левую руку. Добившись нужного ощущения, он подает сигнал готовности своему партнеру, и тот должен отгадать, какая рука стала тяжелее.

По общему рисунку взаимодействия партнеров упражнение во многом аналогично “Термометру”. Процент верных угадываний в этой игре также обычно довольно высокий. Это может быть связано с реальным потяжелением руки в результате самовнушения (см. упражнение “Контакт”). Здесь возможно и действие идеомоторного фактора: увлекшись воображаемой тяжестью, участник игры начинает “подыгрывать” партнеру, усугубляя пассивное давление веса руки на его плечо некоторым произвольным усилием. Контролировать такого рода бессознательный обман практически невозможно, да и незачем: ведь основное внутреннее усилие направлено на то, чтобы действительно почувствовать свою руку

более тяжелой.

## 6. “ЧЕЛОВЕК-МОЛНИЯ”

Упражнения этой главы предназначены для отработки и совершенствования техники выхода из релаксационного состояния. Единственная ситуация, не требующая возвращения из расслабленности к активному бодрствованию,— это расслабление перед сном\*. Во всех остальных случаях активизирующее завершение является необходимым элементом полноценного сеанса релаксации. Вялый или скомканный выход сводит на нет многие положительные эффекты расслабления\*\*. Особенно важен энергичный выход при использовании релаксационных погружений в качестве средства кратковременного отдыха и восстановления спортивной работоспособности.

Внешний рисунок техники выхода из релаксации несложен: нужно сжать кулаки, поднять руки, потянуться, обратив лицо к потолку, затем сделать глубокий вдох и вместе с резким выдохом открыть глаза и выбросить пальцы рук вверх. Однако секрет стремительного броска из сонной неподвижности на высокий уровень бодрствования не только в том, как и какие выполняются телодвижения. Существует еще и внутренняя, психологическая, сторона этого действия. Основное ее содержание— это освобождение мышц от тяжести и тепла, наращивание внутреннего темпа и внутренней собранности. Волевым усилием человек как бы раскачивает, энергетизирует себя, нагнетает психофизическую напряженность и готовность к активному действию. Для спортсменов эта внутренняя техника самоактивации может иметь и самостоятельное значение как способ преодоления предстартовой апатии, приведения себя в боевое состояние.

Психологическая подготовка к возвращению в “видимый мир” должна начинаться по крайней мере секунд за пятнадцать-двадцать до завершения выхода внешне выраженным “двигательным взрывом”. Она-то и оказывается обычно наиболее трудной. Главное препятствие здесь— своеобразная привязанность к релаксационному состоянию, покидать уютную скорлупу которого так же трудно, как, скажем, поднимать себя утром из теплой постели или заставлять становиться под холодный душ. “Застрывать” в релаксационном состоянии в большой степени свойственно людям нерешительным, пассивным, склонным “пускать все на самотек”, “откладывать на завтра”, так или иначе уходить от решения своих насущных жизненных проблем.

Особенно выраженными симптомы релаксационной “наркомании” бывают, когда занятия в группе проводятся по вечерам и занимающиеся уже устали. Даже на сеансах гетеротренинга в тот момент, когда ведущий переходит к формулам активизирующего содержания, члены группы, стремясь продлить ленивое блаженство релаксации, нередко начинают оказывать ему внутреннее сопротивление\*.

Чтобы предупредить эти нежелательные явления, ведущему необходимо не только прививать участникам группы вкус к расслаблению, но и решать прямо противоположную задачу: учить их наслаждаться ощущением собственной силы и собранности. Находить радость в пробуждении, наполняющем сознание светом, шумом и движением внешнего мира. Начинать эту работу желательно сразу же после первого знакомства членов группы с состоянием общей расслабленности, т.е. приблизительно после 2—3 занятий.

### **Упражнение 27. “Спринт”**

Ведущий предлагает членам группы своеобразное состязание: кто быстрее сто

раз хлопнет в ладоши. При этом они должны делать не настоящие, а воображаемые хлопки. По команде ведущего берется старт, а для более точной оценки исхода борьбы последний, финишный, хлопок делается не в воображении, а наяву.

При обсуждении ведущему следует обратить внимание занимающихся на их психическое состояние в момент финиша, а также на уровень напряженности-расслабленности. Вероятно, многие из них отметят, что тело после такой “пробежки” ощущается как более собранное и напряженное, а душу охватывает волнение и беспокойство. При повторных стартах ведущий предлагает проследить, как возникает и развивается тонизирующий эффект упражнения. Важно как можно точнее запечатлеть “мелодию” смены внутренних состояний при переходе от спокойствия к возбуждению.

Вероятно, некоторые члены группы смогут впоследствии воспроизвести кривую нарастания внутренней напряженности без опоры на воображаемые хлопки. Возможно, кто-то начнет с успехом использовать мысленные движения в высоком темпе для того, чтобы дополнительно подогреть себя на выходе из релаксации.

В работе со спортсменами упражнение может быть совмещено с идеомоторной тренировкой. В этом случае вместо хлопков мысленно воспроизводятся спортивные движения и их элементы или же в воображении проигрывается скоростное прохождение хорошо знакомых участков дистанции (бегом, вплавь, на лыжах, на велосипеде и т.д.). Как и другие упражнения данной главы, “Спринт” может использоваться членами группы в их индивидуальных самостоятельных занятиях.

К интересным результатам приходят члены группы, когда каждый из них пытается как-то выразить свои “соревновательные” ощущения и быть при этом понятым другими. Для этого часто приходится прибегать к образам, аналогиям, ассоциациям. Например, кому-то из участников может показаться, что вместе с нарастанием напряженности и беспокойства вся окружающая обстановка начинает окрашиваться в багровые тона. А другой скажет, что в такие моменты у него появляется ощущение, будто где-то в груди включается мощный мотор.

Если нужная тональность потока образов возникает в самоотчетах сразу же, то дальнейшую работу с воображением можно вести уже безотносительно к конкретному опыту участия в упражнении “Спринт”. Можно, например, попросить занимающихся просто рисовать воображаемые картины по созвучию с теми, которые уже были предложены. Идея активизации будет проигрываться группой в различных образных воплощениях и начнет обрастать плотью живых ощущений и эмоций за счет вчувствования занимающихся в эти образы.

В этой игре можно использовать уже знакомое группе упражнение “Перевоплощения”. Картин, эмоциональной сердцевиной которых является тема нарастающего потока чувств, можно найти немало: мелкий дождик переходит в ливень, бешено разгоняется приведенное в движение колесо, из тлеющего уголька вырастает пламя лесного пожара и т.п.

Одним из возможных вариантов использования ярких образов для тонизации и повышения уровня бодрствования является...

### ***Упражнение 28. “Конденсатор”***

Ведущий рисует перед участниками игры воображаемую картину насыщенного энергией пространства вокруг них. Члены группы закрывают глаза, чтобы лучше представить себе наэлектризованный, брызжущий искрами воздух, который напряженно вибрирует, потрескивает, переливается и вспыхивает всеми цветами радуги. Если ведущему удалось увлечь группу своим рассказом, картина становится для ее участников почти физически ощутимой: воздух начинает обжигать лицо, покалывать ноздри, легким ознобом растекаться по коже. Ведущий концентрирует

внимание группы на дыхании. Каждый вдох, будто глоток электричества, искрящимся холодком расходится по телу. Воздух гудит и лопается в легких. С каждым вдохом организм как бы заряжается импульсами энергии, все более и более концентрируя ее в себе. Из внешнего пространства энергетический заряд перекачивается внутрь, наполняя тело звенящей легкостью и яростью динамита... Используя такого рода энергетизирующие образы, участники группы “заряжаются” в течение 2—3 минут.

Упражнение “Конденсатор” обычно оказывает сильное активизирующее воздействие на всех членов группы. Некоторые из них чувствуют себя после сеанса так, будто только что выскочили из ледяной воды или пробежались под дождичком. Наиболее выраженными эти эффекты бывают в тех случаях, когда ходом предшествующих занятий они уже подготовлены к коллективным “вхождениям” в воображаемую картину. Необходимый для зарядки организма образ растворенной в воздухе энергии может быть создан не только усилиями ведущего, но и коллективным творчеством всех занимающихся\*. При переходе от групповой работы с “Конденсатором” к индивидуальной результаты самоактивации становятся обычно более скромными. Однако они почти всегда ощутимы. Использование образа вдыхаемой энергии на этапе выхода из расслабления помогает выходить в бодрствование более эмоционально, прочувствованно, с хорошим внутренним подъемом. Для отдельных участников игры образ спрессованной на вдохах энергии может оказаться слишком тревожным и будоражающим. Видимо, им больше подойдет...

### **Упражнение 29. “Восхождение”**

Тонизирующая техника этой игры является перевертышем упражнения “Погружение” и предваряется аналогичной вводной фазой\*. Если общая идея предварительной раскочки ведущему ясна, то копировать описанный в “Погружении” вариант введения в работу не обязательно. Подготовительный этап может быть, например, и таким.

Участники расслаживаются, закрывают глаза. Ведущий предлагает каждому вообразить себя “пузырем”, приподнимающимся и опускающимся в ритме дыхания. На вдохе пузырь становится все более невесомым и взлетает вверх, подобно воздушному шару, на выдохе— набирает вес и массивным грузом проваливается все глубже и глубже.

После 2—3 минут работы можно обменяться впечатлениями и выяснить, например, что одному из участников игры удастся “взлететь” на вдохе под самый потолок, другому— под купол неба, а третий едва-едва отрывается от своего кресла. Затем участники переходят к основной части упражнения. На вдохе делается внутренний подъем, на выдохе— пауза, во время которой главное— не сползти с достигнутого рубежа, следующий вдох— еще один шаг вверх и т.д.

Трудности, с которыми сталкиваются члены группы при освоении “Восхождения”, в основном те же, что и при работе с “Погружением”. Поначалу очень многие теряют набранную на вдохе высоту в момент выдоха. Иногда, для того чтобы удержаться, некоторые из участников игры стараются выдохнуть медленно и очень осторожно, так что выдох практически неощутим. Нащупавшие эту хитрость стоят на верном пути, и ведущему нетрудно будет подвести их к следующей мысли: главное не в том, чтобы сделать выдох незаметным, а в том, чтобы не замечать его.

Нередко в работе над этим упражнением занимающиеся стихийно, сами того не подозревая, формируют у себя активизирующее “утреннее” дыхание— с долгим выразительным вдохом и коротким незаметным выдохом.

На групповом занятии участникам игры достаточно некоторого минимального



освоения секретов “движения вверх”. Дальнейшую шлифовку этой техники можно продолжать как в группе, так и дома. Необходимо предупредить участников группы, что “восхождения” не должны быть слишком длительными: для каждого такого микросеанса десяти-пятнадцати вдохов вполне достаточно.

Тонизирующий эффект игры обнаруживается довольно скоро и затрагивает не только общее самочувствие, но и эмоциональную сферу. “Вертикальный взлет” сопровождается обычно радостным возбуждением, переживанием необыкновенной легкости и свободы. Многие занимающиеся не только с удовольствием выполняют это упражнение как тренировочное, но и начинают применять его в повседневной жизни в качестве “утренней психической зарядки”, “лекарства от плохого настроения” и т.п. Спортсменами это упражнение, так же как и предыдущее, может быть использовано для предстартовой энергетизации.

После того как “Восхождение” будет освоено достаточно хорошо, можно предложить участникам группы поработать с этим упражнением, как с одним из способов завершения релаксационных сеансов. Вероятно, многие найдут для себя удобным этот своеобразный лифт, выносящий из глубин расслабления на поверхность жизни. Но даже если кому-то такая форма пробуждения очень понравилась, поиски еще более эффективных способов самомобилизации можно продолжить.

### **Упражнение 30. “Пuls”**

Ведущий предлагает членам группы нащупать свой puls. Это можно сделать либо классическим способом, сжимая пальцами левой руки запястье, либо через сосредоточение внимания на пульсации в какой-нибудь части тела, как в упражнении “Гамма”. По команде “Начали!” ведущий включает секундомер, а занимающиеся начинают подсчитывать удары пульса. Ровно через 20 секунд ведущий останавливает время, и каждый запоминает свой результат. После этого члены группы получают задание максимально участить свой puls. При этом не разрешается прибегать к помощи внешних самовоздействий: двигаться, напрягать мышцы, искусственно учащать дыхание и т.п. Участники должны искать внутренние, психологические, рычаги управления пульсом. На выполнение задания отводится 3—4 минуты, после чего ведущий производит повторный замер.

Это упражнение целесообразно предлагать группе лишь в том случае, если ведущий уверен в безупречном состоянии здоровья всех участников. Хорошим результатом можно считать увеличение частоты пульса на 6—12 ударов в минуту. В обсуждении ведущему важно выявить, за счет чего и каким образом каждый из занимающихся пытался решать поставленную перед ним задачу. Особый интерес представляют обычно отчеты тех, кто лучше других справился с заданием. Вероятно, в повторных исполнениях остальные члены группы попытаются использовать передовой опыт своих товарищей и смогут достичь более ощутимого результата. А может быть, этого и не произойдет, и они предпочтут искать свои собственные подходы к управлению пульсом. Поиски при этом могут вестись в самых различных направлениях, и никто здесь не застрахован от открытий. Кому-то, например, для учащения сердцебиений нужно будет “войти” в ритм своего пульса\* и как бы изнутри постараться взвинтить его. Кто-то обнаружит в себе способность непосредственно нагнетать внутреннюю напряженность. Действенным приемом может оказаться также проживание в воображении вымышленных или реально имевших место в жизни того или иного участника ситуаций, связанных с высокой эмоциональной напряженностью.

Идея самоактивации через воображение проста и понятна каждому. Она легко привлекает к себе внимание группы в ходе обсуждения. Если групповая работа

двинется в этом направлении, то главное для ведущего— не допустить использования участниками группы образов и сцен, окрашенных негативными чувствами, такими, как боль, гнев, испуг и т.п. Образы здесь нужны не просто сильные, задевающие человека за живое и втягивающие в какие-то острые переживания. По своему смыслу и настрою они должны быть обязательно радостными, жизнеутверждающими, несущими мощный импульс к активному созидательному действию. Хорошо, например, если кто-то сможет окунуться памятью в прошлое и заново прожить тот миг, когда он решился на смелый поступок. Хорошо, если кто-то силой своего вымысла сумеет вкусить волнение артиста на сцене или восторженную ярость спортсмена, готовящегося бить мировой рекорд. Быть может, кого-то приведут в волнение величественные картины природы: встающее над долинами солнце, несокрушимая сила штормовых волн, буйное торжество ливней и ураганов. А чье-то сердце забьется чаще при мысли о славных свершениях людей, о судьбах, вживаясь в которые начинаешь явственно слышать за спиной гул веков и ощущать причастность к истории своего народа. Легкость отскакивающего теннисного мячика, упругая сила натянутой тетивы также могут оказаться хорошими активизирующими образами.

Спортсменам при работе с этим упражнением полезно мысленно перемещаться в обстановку предстартовых секунд или в ситуацию решающего натиска, рывка, усилия— в каком-то смысле это “обогатит” их соревновательный опыт.

В ходе поиска и кристаллизации “картин пробуждения” занимающимся полезно будет обратиться к уже известным приемам групповых занятий. Так, упражнение “Лесенка” может быть использовано для организации группового генератора “антирелаксационных образов”, упражнение “Перевоплощения”— как техника углубленного вживания в воображаемую картину. Используемые в упражнении “Пульс” картины необходимо по возможности разнообразить, так как частое обращение к одним и тем же представлениям ведет к их психологическому износу, утрате силы воздействий.

Для раскрепощения образной сферы можно также предложить участникам группы специальную игру, по ходу которой нужно передавать из рук в руки нить “коллективного сновидения”, т.е. рассказа без названия, сюжета и логики. Это свободное блуждание по лабиринтам воспоминаний и ассоциаций, втянуться в которое может лишь достаточно сплоченная группа, уже имеющая опыт работы с воображением. Интересной особенностью “коллективного сновидения” является его самоорганизация— переход от хаоса и разнобоя вносимых членами группы направлений к соностроенности и появлению отчетливо ощущаемой каждым общей линии.

Практика коллективных сновидений и коллективных воспоминаний позволяет участникам группы расширить границы своего сознания далеко за пределы актуального “сейчас”. Иногда бывает достаточно участия в одном 20—30-минутном сеансе, чтобы всколыхнуть слежавшиеся пласты прожитого и сделать живым и волнующим то, что, казалось бы, ушло навсегда. Состояние это, вероятно, знакомо каждому. В сознание бурно вторгается прошлое, и вновь начинают манить затерянные в детстве мечты о героях и подвигах. Распирает грудь изведанное когда-то во сне ощущение полета. С пронзительной остротой обнажается вдруг суть давно поблекших стихов и забытой музыки. После того как участники группы освоятся в потоке образов, ведущему следует мягко направить сновидение в нужное группе приподнятое, жизнеутверждающее русло. Работа с возникающими в нем образами и переживаниями и будет формировать тот внутренний, психологический, ориентир, который необходим для перехода из релаксационной отрешенности в приподнятое, боевое состояние активного действия.

## 7. РАССЛАБЬТЕСЬ, ВЫ ОПАЗДЫВАЕТЕ!

В заключение курса занимающимся полезно освоить приведенные ниже упражнения повышенной трудности, искусственно моделирующие условия, наименее благоприятные для занятий релаксацией.

### **Упражнение 31. “Ванька-встанька”**

Шесть—восемь участников игры становятся в круг, плотно прижавшись плечами друг к другу. Один из членов группы— “кукла”— располагается в центре круга (с закрытыми глазами). Его задача— максимально расслабить все мышцы, за исключением удерживающих в выпрямленном положении ноги и позвоночник. Стоящие в кругу члены группы поднимают руки на уровень груди и, обратив их ладонями к “кукле”, начинают мягко подталкивать ее от одного к другому. При этом она не должна сгибать колени и отрывать подошвы от пола. Тело “куклы” ведет себя подобно шарнирно соединенному с полом упругому стержню. Она падает своей верхней частью на чьи-то выставленные ладони. Мягким пружинящим движением несколько рук перекидывают ее на противоположную сторону живого круга и т.д. Во время всех этих действий “кукла” должна сохранять максимально возможную общую расслабленность. Группа раскачивает “куклу” из стороны в сторону в течение 1—1,5 минут, после чего в центр круга становится новый участник и игра продолжается.

При выполнении этого упражнения исключительное значение имеет соблюдение правил техники безопасности. Не менее половины стоящих в кругу участников должны быть мужчины. Они равномерно распределяются по всему периметру круга. Каждое падение тела “куклы” принимают на себя 2—3 человека. Чтобы мягко погасить инерцию падения, они выставляют вперед пружинящие ладони на некотором расстоянии от себя. Отталкивают партнера также мягко и бережно. Сильные и резкие толчки недопустимы, так как могут привести к разрушению круга и падению расслабляющегося на пол. Диаметр круга должен быть подобран так, чтобы максимальное отклонение “куклы” от вертикали не превышало 20°. Во время проведения игры ведущему надлежит быть особенно внимательным и осторожным.

Как правило, “Ванька-встанька” проходит оживленно. Это упражнение интересно тем, что группа может на ощупь довольно точно определить, расслабился стоящий в центре участник игры или же находится в напряжении. Обычно члены группы выражают свою оценку расслабленности “куклы” еще в ходе игры— иногда в форме шуток, иногда серьезно.

В группе наверняка найдется несколько участников, которые, оказавшись в центре круга, чувствуют себя очень напряженно и скованно. Им не дает расслабиться страх перед падением, часто импульсивно возникающий вопреки разумной уверенности в безопасности игры. Рано или поздно им все же удастся справиться с собой, и не последнюю роль здесь играет искренняя поддержка товарищей по группе. У тех же членов группы, кто достаточно глубоко расслабляется в роли “ваньки-встаньки”, остаются обычно приятные ощущения от пребывания в кругу. Многим приятны не только укачивания сами по себе, но и “физически” проявляющееся в них заботливое и бережное отношение со стороны других участников игры.

Игру “Ванька-встанька” можно проводить только в тех группах, где уже сложились доверительные отношения между участниками. В группах недостаточно сплоченных скованность во время выполнения этого упражнения может возникать гораздо чаще. Связана она обычно с тем, что многие психологически еще не готовы доверить группе заботу о своей безопасности. У отдельных членов группы может проявиться также боязнь прикосновений.

### **Упражнение 32. “Снятие зажимов”**

Ведущий предлагает участникам игры принять какую-либо заведомо неудобную позу: не поворачивая плеч и туловища, оглянуться, прижать подбородок к ключице, поднять вверх или выдвинуть вперед плечи, сесть неестественно прямо, коснуться пальцами руки основания задней ножки стула и т.п. При этом в определенных мышцах и суставах возникают локальные напряжения— зажимы. Участникам дается задание: максимально точно выделить область возникшего зажима и, сконцентрировав в этой области расслабление, снять зажим.

Как правило, при выполнении этого упражнения члены группы отчетливо ощущают комок напряжений, который с каждой последующей попыткой все легче рассасывается, растворяется в потоках внутреннего тепла. Развлекательным вариантом этой игры являются поиск и снятие “зажимов” у хорошо известных занимающимся скульптур через копирование их позы.

Желательно как можно чаще практиковать это упражнение в повседневной жизни, стараясь снимать прежде всего зажимы спонтанные, возникающие непроизвольно. Превратившись в привычку, эта элементарная форма самоконтроля позволит членам группы значительно повысить свою работоспособность, стать раскованнее, спокойнее и даже... сообразительнее. Чтобы проиллюстрировать это последнее, странное на первый взгляд положение, ведущий может провести следующий демонстрационный опыт.

Пусть участники группы попробуют перемножать двузначные числа— сначала в обычном состоянии, а потом с сильно сжатыми губами или каким-нибудь другим искусственно созданным очагом мышечного напряжения (см. упражнение “Контраст”). Многие заметят, что в условиях искусственного “зажима” справиться с заданием гораздо труднее: память становится короткой, мысли начинают путаться и разбегаться, вычисления идут медленно, с ошибками. Вероятно, нечто подобное происходит с нами в неожиданных ситуациях: непроизвольно возникающее напряжение сковывает мышцы— и мы теряемся, забываем обо всем на свете, не можем вовремя сообразить, что делать.

Приведем еще одну модификацию “Снятия зажимов”...

### **Упражнение 33. “Стоп”**

Участники группы свободно разбредаются по комнате. Выбрав удобный момент, ведущий командует: “Стоп!”. По этой команде каждый застывает в той позе, в которой его застал сигнал. После этого, не нарушая зафиксированных поз, участники выявляют и снимают у себя мышечные “зажимы”.

Действие правил упражнения “Стоп” можно распространить на все оставшееся время занятий. Тогда можно будет прерывать им естественные движения занимающихся— расстановку ими стульев, укладывание вещей и т.п. Разумеется, при этом ведущий должен быть особенно внимательным и осторожным. Тренерами это упражнение может быть включено в учебные фрагменты спортивных игр или единоборств для работы над устранением ненужных напряжений в позах и перемещениях спортсменов.

### **Упражнение 34. “Частичный выход”**

Удобно расположившись в креслах, члены группы расслабляются. Затем по указанию ведущего каждый сжимает в кулак правую или левую руку и держит какое-то время кулак в напряженном состоянии. Все мышцы, кроме тех, которые сжимают кулак, должны оставаться предельно расслабленными. При “квалифицированном”

выполнении упражнения из глубокого расслабления выводятся только кисть и предплечье одной руки.

Некоторым выполнить упражнение удастся сразу, большинству же— только после тренировки. В ходе обмена впечатлениями участники группы нередко отмечают феномен “чередования фигуры и фона”. Когда внимание сосредоточено на расслаблении, напряженная часть воспринимается как удаленная, находящаяся где-то на периферии тела, и настолько маленькая, что ее можно даже не замечать. Она как бы “выключается” из доминирующего ощущения общей расслабленности. Но стоит вниманию “зацепиться” за группу нагруженных мышц— и тут же рука становится огромной и от нее каркас напряжений тугими нитями расходится по всему телу.

Упражняясь в “Частичном выходе”, занимающиеся учатся произвольно чередовать способы восприятия своего тела, стягивать в едва ощущаемую точку область вынужденного напряжения, а впоследствии— и несколько таких областей. В это упражнение можно включить весь арсенал приемов создания местных мышечных нагрузок из упражнения “Контраст”.

Умение отключаться от локальных источников напряжений незаменимо в тех случаях, когда полное расслабление мышц невозможно (вынужденная неудобная поза, тяжелые вещи в руках и т.п.). Обычно психическое восстановление происходит и в тех случаях, когда сознание “пропускается” не через все расслабленное тело, а лишь через его часть.

В более сложных модификациях этого упражнения от занимающихся требуется сохранять максимальную расслабленность неработающей мускулатуры при выполнении движений различного уровня сложности и физической напряженности. Можно пробовать поднимать и опускать руки, сжимать кистевой эспандер, выгибать фигуры из проволоки, завязывать на веревке узлы, расстегивать и застегивать пуговицу и т.п. Иногда выполнению этих заданий помогает воображение: образ “перетекания” тела из одного положения в другое или представление о до краев наполненной чаше расслабления, которую надо пронести, не расплескав ни капли.

Особенный интерес это направление представляет для спортсменов. Тренировки такого рода помогают избавляться от “паразитических” напряжений при выполнении того или иного действия. Движения становятся более экономичными, что позволяет легче переносить значительную физическую нагрузку.

Прежде чем перейти к следующему упражнению, сделаем небольшое отступление общеметодического характера. Опыт показывает, что при всех своих достоинствах сами по себе упражнения не обеспечивают быстрого освоения приемов общей релаксации. Из 34 приведенных выше упражнений лишь десять (12, 14, 15, 16, 17, 20, 21, 22, 23, 31-е) могут быть использованы для отработки релаксационного погружения в целом, а не отдельных его элементов. При этом возможность отрабатывать навыки расслабления всего тела в рамках этих игр появляется не раньше четвертого занятия. Между тем для быстрого продвижения группы знакомство ее членов с состоянием общей мышечной расслабленности желательно начинать гораздо раньше. Начиная примерно со второго занятия, т.е. после освоения элементарных релаксационных ощущений, игры должны быть дополнены 8—10-минутными сеансами гетеротренинга. Характер этих сеансов от занятия к занятию должен меняться. Развернутые, насыщенные яркими образами расслабления формулы на сеансах второго—четвертого занятия становятся все более краткими и скупыми на последующих сеансах. Одновременно нарастает длительность пауз между произносимыми формулами. Паузы предназначены для самостоятельной работы. Свернутый текст, используемый ведущим к пятому—шестому занятию, может быть примерно таким: “... Кисти рук расслаблены... (Пауза около 5 с)... Расслаблены предплечья... (Пауза)... Плечи...” и т.д. Столь же

“конспективным” становится и текст выхода из состояния релаксации: “...Дыхание глубокое... (Пауза 5 с)... Прохлада вдыхаемого воздуха... (Пауза 5 с)... С каждым вдохом— прилив бодрости и силы... (Пауза 10 с)... Дыхание частое и энергичное... (Пауза 5 с)... Выход!..”.

В дальнейшем грань между сеансом гетеротренинга и самостоятельными занятиями членов группы может быть стерта окончательно. Возможен, однако, постепенный перевод гетеротренинга не в самостоятельную работу, а в своеобразный антигетеротренинг.

### **Упражнение 35. “Трансформатор”**

Участников группы, уже достаточно освоивших навыки расслабления, перед очередным сеансом гетеротренинга ведущий предупреждает о замене формул сигналами-хлопками. К моменту введения этого новшества последовательность, в которой должны расслабляться различные части тела, уже хорошо знакома членам группы. Благодаря этому каждый хлопок ведущего становится сигналом, по которому занимающиеся переходят к расслаблению очередной зоны, например от кисти к предплечью и т.д. Хлопки следуют равномерно— с интервалом около 10 секунд. После 17—18 хлопков следует минутная пауза для спокойного пребывания в релаксационном состоянии. Затем ведущий предлагает участникам игры сделать самостоятельный выход.

Возможно, первый проведенный таким образом сеанс не для всех окажется удачным. В таком случае ведущему следует особенно подробно расспросить о своих ощущениях тех, кому расслабление под хлопки удалось с первого раза. Как правило, это значительно повышает результаты группы во второй попытке. Иногда в обсуждениях выясняется, что некоторые из участников игры воспринимают хлопки не как сигналы к переключению внимания на очередную зону релаксации, а как импульсы расслабления, непосредственно воспринимаемые мышцами. “Энергия” звука, проникая в тело, как бы преобразуется в нем в тепло и тяжесть. Если непосредственное “превращение” звуковой энергии кем-либо из занимающихся отмечено, ведущему следует заострить на этом внимание остальных, подчеркнуть важность этого феномена для релаксации в условиях звуковых помех. Если же никто из членов группы о подобном явлении не упоминает, ведущему целесообразно самому рассказать о нем. После этого можно ожидать, что феномен “превращения” энергии появится у многих занимающихся в следующих попытках.

Если большинству участников игры уже удастся перейти в режим “трансформации” звуковой энергии в импульсы расслабления, ведущий может предложить более трудные варианты: воспринимать, например, в качестве очередной команды любой резкий звук— скрип отодвигаемого стула, падение авторучки, постукивание по столу, кашель и т.п. Поначалу некоторые звуки— слишком громкие, слишком тихие или непривычные— могут выбивать занимающихся из колеи. Но после двух-трех повторных попыток большинство членов группы научается использовать для расслабления практически любой “аккомпанемент”. Те же, кто так и не смог освоить внутреннюю технику “трансформации”, с успехом прибегают в этих условиях к приему отстройки от помех.

Следующая, наивысшая ступень антигетеротренинга будет состоять в использовании в качестве источника расслабления аритмичных звуков и даже прикосновений. Работу с “Трансформатором” можно считать успешно завершенной, если она оканчивается сеансом, во время которого занимающиеся демонстрируют способность не только входить в релаксационное состояние в условиях шума, но и обращать при этом себе на пользу разнообразные внешние помехи.

Еще более высокие требования к помехоустойчивости предъявляет...

### **Упражнение 36. “Карусель”**

Группа разбивается на две равные по числу участников команды. Первая рассаживается в круг и в течение 1,5—2 минут вводит себя в глубокое расслабление. В это время вторая получает подробные разъяснения от ведущего, затем входит в центр круга, где каждый ее член становится лицом к одному из сидящих. По сигналу ведущего расположившиеся внутри круга участники игры начинают отвлекать своих партнеров, пытаясь вывести их из состояния самопогружения: тормозят, высмеивают, рассказывают анекдоты и интригующие истории. Через минуту следует хлопок ведущего, и отвлекающие сдвигаются на одного человека вправо так, чтобы каждый из них сменил свою “жертву”. Игра идет дальше до нового хлопка. После нескольких таких поворотов ведущий останавливает “Карусель”. Группа сразу же (или после продолжения игры в новом составе отвлекающих и расслабляющихся) переходит к обсуждению.

В зависимости от уровня подготовленности группы степень допустимой интенсивности помех может быть разной. Инструктируя членов группы, ведущий специально оговаривает разрешенные и запрещенные действия по отношению к расслабляющимся. Физические воздействия не должны переходить разумных границ ни при каких обстоятельствах. Нельзя, например, причинять боль партнеру, а также лишать его позу равновесия и устойчивости.

Опыт показывает, что при первом знакомстве с игрой далеко не все могут выдержать натиск отвлечений. От физических помех (например, прикосновений, звуков) многие отстраиваются сравнительно легко. Наибольшую же трудность представляют, как правило, помехи смыслового характера. Поначалу мало кому удается противостоять тем из отвлекающих, кто умеет своим рассказом или репликой смутить, рассмешить, заинтриговать, так или иначе задеть за живое. Между тем без навыков борьбы с подобными помехами применение техники релаксации во многих случаях оказывается просто невозможным.

Прежде всего это касается тех ситуаций, когда человеку необходимо снять излишнее эмоциональное возбуждение. Источники такого возбуждения— навязчивые сожаления о допущенной ошибке, пережитые испуг или обида, мысль о неотвратимом испытании и т.п. Эмоционально окрашенные образы и мысли захватывают сознание и начинают буксовать в нем подобно заевшей пластинке. Погружение в релаксационное состояние надежно очищает психику от прилипчивых переживаний. Но обычно человек бывает настолько захвачен ими, что ему не до релаксации. Выход из заколдованного круга состоит в умении отделяться от собственных эмоций. Тренинг саморасслабления в условиях “смысловых” помех как раз и направлен на выработку этого важного умения. Вероятно, со временем участники группы смогут вырастить в своем сознании внутреннего контролера, который позволит им всецело не отождествляться с возникающими в ответ на внешние раздражители эмоциональными импульсами.

На выработку этого навыка направлено также...

### **Упражнение 37. “Допрос”**

Члены группы разбиваются на пары. Один из участников каждой пары садится, закрывает глаза и в течение 1—2 минут добивается полного мышечного расслабления. Его партнер располагается напротив и заговаривает с ним. Задача первого— отвечать на все вопросы и реплики партнера, сохраняя при этом максимальную общую расслабленность. Задача его собеседника— создать для расслабившегося игрока напряженную ситуацию и вывести его из релаксационного

состояния.

Ведущий объясняет участникам игры, что при выполнении этого задания инициатор диалога должен постепенно увеличивать интеллектуальную и эмоциональную нагрузку на своего собеседника. Например, если диалог происходит в форме вопросов и ответов, то от элементарных вопросов типа “Едят ли коровы траву?” задающий вопросы переходит ко все более сложным, поиск ответа на которые требует известных интеллектуальных усилий. Завершить этот “экзамен” можно предложением отгадывать загадки, решать сложные арифметические примеры и задачи на сообразительность, подробно вспоминать события недельной давности и т.п.

Если же диалог принимает форму беседы, то от общих разговоров о погоде можно переходить к все более интересным и волнующим собеседника темам. При этом партнер, работающий со своим расслабляющимся собеседником, должен также иметь в виду, что удержаться в состоянии релаксации человеку тем труднее, чем более эмоциональна и напориста обращенная к нему речь.

На завершающих этапах этой игры партнеры могут переходить от мирных бесед к розыгрышам или инсценировкам таких конфликтов, сохраняя душевное равновесие в которых оказывается для них труднее всего.

Поначалу, пытаясь вступить в диалог из состояния релаксационной погруженности, участники группы обнаруживают, что им очень трудно говорить. Многих выводит из релаксации уже сама необходимость отвечать на вопросы. Однако уже после 2—3 попыток большинство членов группы, как правило, находят возможность вести беседу, не выходя из расслабления. Речь при этом становится вялой, замедленной и бесцветной, однако партнеров это редко смущает.

При решении в расслабленном состоянии задач средней трудности некоторые члены группы отмечают необычную ясность и четкость мысли (феномен, обратный рассмотренному в упражнении “Снятие зажимов”). При этом состояние общей расслабленности образует некий фон, который им удается непрерывно отслеживать или поддерживать. При переходе к более сложным заданиям картина меняется. Всецело концентрируясь на умственной работе, занимающиеся обычно теряют контроль за состоянием мышц на более или менее длительное время. Если же они вновь восстанавливают “контакт” с телом, то, как правило, обнаруживают: расслабленность сменилась обычным самоощущением или даже возникли местные напряжения и зажимы.

В дальнейшем одним из возможных направлений упражнений со смысловыми помехами может стать постепенное увеличение трудности задач, которые члены группы решают не выходя из релаксационного состояния. Двигаться в этом направлении можно довольно долго, и на групповых занятиях важен скорее первый толчок, нежели систематическая тренировка. Регулярный тренинг может быть продолжен в том случае, если занимающиеся имеют возможность самостоятельно тренироваться в парах вне или после групповых встреч. Другое возможное продолжение— при наличии достаточного времени ведущий посвящает этой теме специальный цикл из 4—5 занятий.

Обсуждение работы расслабляющихся в условиях “эмоциональных” нагрузок также дает группе богатый материал. Многие ее участники замечают, что на фоне глубокой расслабленности и контроля за телом “органические” составляющие эмоциональных реакций выделяются гораздо более выпукло и резко, нежели в обычном состоянии. Люди обнаруживают, что на “эмоциогенные” фразы и реплики организм реагирует произвольными мышечными напряжениями, импульсами проходящего по телу “электричества”, учащением сердцебиений, ощущением сжимающегося кома в груди, нарастанием внутреннего ритма и т.п. Особенно интересными бывают наблюдения в тех случаях, когда слова отвлекающего



“задевают” партнера не настолько сильно, чтобы он “зацикливался” на них, и не настолько часто, чтобы он не успевал справляться с реакцией организма и восстанавливать покой и расслабленность. Если же отвлекающему удастся создать достаточно плотный поток стрессоров для своего партнера, то последнему продолжить наблюдение за своим организмом обычно не удастся: смысл произносимых слов захватывает его сознание точно так же, как слишком сложная интеллектуальная задача.

Тренируясь в удержании релаксационного состояния в условиях эмоциональных провокаций, занимающиеся могут видеть свою задачу в том, чтобы “отщеплять” от себя и делать объектом самонаблюдения все более интенсивные внутренние импульсы и эмоции. Конечно, работа эта неизбежно будет в значительной степени случайной и неконтролируемой, поскольку выделить для каждого градацию личностно значимых тем и вопросов трудно и в рамках обучения технике релаксации вряд ли возможно. В полной мере эта линия может быть выдержана лишь при соединении обучения технике релаксации и аутотренингу с такими формами психологической подготовки, как социально-психологический тренинг или тренинг сензитивности.

## **8. КАК ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЯ**

Количество занимающихся в группе может быть от 6 до 15 человек. Продолжительность каждого занятия —1—1,5 часа. Общее количество занятий —7—10. Их можно проводить ежедневно, через день, два или даже один раз в неделю. В работе со спортивными командами или группами оздоровительной физической культуры может оказаться целесообразным не выделять специальное время для обучения релаксации, а встраивать отдельные релаксационные упражнения в обычную тренировку.

В условиях недостатка времени или при ориентации группы на частичное овладение релаксацией ведущий может прибегнуть к сокращенному варианту учебного курса. Так, для того чтобы подготовить участников к посещению сеансов гетеротренинга, достаточно провести 2—3 занятия с использованием упражнений только 2 и 3-й глав. Если же нужно обучить саморелаксации в комфортных условиях, то курс может быть построен из 6—7 занятий, без использования упражнений 7-й главы, которые предназначены для тренировки управления состояниями в реальных ситуациях.

С чего начинать занятия? Прежде всего, необходимо проинформировать будущих членов группы о существовании метода релаксации, о сроках и ожидаемых результатах обучения. Сделать это можно в форме беседы или лекции. В ходе такого предварительного ознакомления будущий руководитель (ведущий) должен четко очертить круг задач, которые могут быть решены в группе под его началом. Это поможет каждому из слушателей соотнести предлагаемый им метод со своими проблемами и потребностями и определить, нужна ему техника релаксации или нет. В тех случаях, когда ведущий не является врачом, ему следует особо подчеркнуть профилактическую и психогигиеническую направленность предстоящих занятий. Обучение релаксации под руководством психолога или общественного инструктора ни в коем случае не должно расцениваться как лечебная процедура, и допущены к нему могут быть только здоровые люди. Важно также, чтобы правильные представления о целях и содержании предстоящих групповых занятий сложились у тех слушателей, которые уже что-то читали об аутогенной тренировке или даже пытались заниматься ею самостоятельно. Для этого полезно показать сходство и оттенить различия игровой формы обучения релаксации и тех вариантов аутотренинга, которые изложены в популярных книгах И.Г. Шульца, Х. Линдемана,

В.Л. Леви, А.В. Алексеева и других авторов.

Следующее важное подготовительное мероприятие— это проведение индивидуальных бесед с кандидатами в учебную группу. Проводя с ними индивидуальные беседы, ведущий, как правило, решает сразу несколько задач.

Во-первых, он знакомится с каждым членом группы. Это важно для планирования начала занятий: как держать себя, какие упражнения и в каком виде предлагать группе, к кому и с какими вопросами обращаться и от кого ожидать активности в обсуждении первых опытов. Кроме того, уже на первом занятии ведущий должен знать каждого по имени и отчеству.

Установление личного контакта с каждым из участников группы может стать для ведущего специальной задачей в тех случаях, когда группа формируется из знакомых между собой людей или даже из членов реально существующих коллективов, как, например, в спорте. Дело в том, что, когда люди собираются на занятиях в знакомой компании, в силу вступают уже сложившиеся в таком коллективе негласные правила: как следует обращаться друг с другом и как не следует, о чем можно говорить открыто и о чем лучше помалкивать, какое поведение считать уместным и естественным, а какое смешным или нелепым. В этой ситуации легко происходит “сшибка” организуемых ведущим взаимодействий и привычных для группы форм поведения. При работе с некоторыми уже сложившимися группами, особенно если их члены молоды и мотивация к занятиям не слишком высока, ведущий может постоянно наталкиваться на психологическое сопротивление. Группа в таких случаях становится все менее управляемой, и результативность занятий бывает обычно низкой. Чтобы не оказаться в положении “чужого среди своих”, ведущему на первых этапах руководства группой необходимо каким-то образом замкнуть занимающихся на себе, по возможности нейтрализовав их связи друг с другом.

Один из возможных способов сделать это— сразу занять в группе позицию “диктатора”, все требования которого должны неукоснительно выполняться. Достигается такая позиция за счет сдержанной манеры поведения и пошагового, исключаящую всякую неопределенность, управления действиями ее членов. Инструкции к каждому упражнению должны быть предельно четкими и ясными, а обсуждения— регламентированными, свернутыми до кратких ответов на вопросы. Необходимо, однако, помнить, что “жесткий” стиль ведения группы сковывает инициативу и спонтанное самовыражение занимающихся. Использование некоторых упражнений (6, 8, 9, 15, 16-го и др.) становится при этом затруднительным или даже невозможным. Другие же упражнения могут быть использованы лишь формально, почти без реализации их игрового, раскрепощающего потенциала. Фактически при жесткой манере ведения занятий включение в учебный процесс игровых упражнений мало что дает по сравнению с традиционными групповыми занятиями гетеротренингом. Поэтому после первых 2—3 встреч, заняв доминирующее положение в группе и запустив учебный процесс, ведущий должен переходить к общению с участниками на равных, создавать ситуации неопределенности и переводить групповую работу в более свободное и игровое русло.

Другой путь завоевания сложившегося коллектива— это установление доверительных отношений с каждым из его членов в отдельности. Сделать это ведущий может только во время предварительных индивидуальных бесед. Проводя собеседования, он должен расположить к себе каждого занимающегося. С каждым необходимо подробно обсудить те его трудности, ради преодоления которых он решил овладеть техникой релаксации. Нередко они коренятся не столько во внешних обстоятельствах, сколько в самом человеке. Так, например, причиной повышенной утомляемости во время тренировок может быть не тяжесть нагрузок, а хроническая неудовлетворенность содержанием тренировок, отношениями с

товарищами по команде и т.п. За обилием забот и перегруженностью может скрываться жажда самоутверждения или нежелание делать выбор, за раздраженностью— неуверенность в себе. Выводить собеседника на обсуждение проблем его характера и его взаимоотношений с другими необходимо мягко, тактично, без грубого нажима и поспешных оценок. Откровенный разговор вряд ли возможен также без непредвзятого понимания и искреннего сочувствия со стороны ведущего.

Причины обращения к технике релаксации каждого члена группы и конкретные жизненные ситуации, которые он предполагает разрешить с ее помощью, ведущему необходимо выяснить еще и для того, чтобы быть более точным в подборе упражнений и выборе основных направлений работы на занятиях. Кроме того, осведомленность о конкретных запросах членов группы позволяет ведущему более эффективно контролировать продвижение своих подопечных. Появляется возможность следить не только за овладением приемами саморегуляции на занятиях, но и за тем, как “срабатывают” эти приемы в реальных жизненных ситуациях, в частности во время спортивных соревнований.

Еще одна функция индивидуальных собеседований— это отбор в группу людей из большого количества желающих и отсева тех кандидатов, присутствие которых в групповой работе нежелательно. Отсев может оказаться необходимым даже в тех случаях, когда никакого “конкурса” среди желающих нет. Не следует допускать к занятиям лиц, состояние здоровья которых неудовлетворительно (за исключением тех случаев, когда сам ведущий— медик). Нецелесообразно также включать в группу людей случайных, не имеющих достаточной мотивации к овладению методом. Дело в том, что стабильный состав членов группы— одно из важных условий успешных занятий. Исчезновение одного или нескольких участников расхолаживающе действует на остальных и тормозит развитие внутригрупповых отношений. Между тем, как показывает опыт, чаще всего после первых встреч прекращают посещать занятия те, кто с самого начала пришел в группу без достаточно серьезных намерений: одного привело любопытство, другой пришел за компанию и т.д. Ведущему не следует братья за обучение тех, кто ждет от занятий эффектов заведомо нереальных или маловероятных. Техника релаксации сама по себе вряд ли поможет, например, тому, кто хочет наладить отношения со своими близкими, бросить курить или преодолеть застенчивость.

Не следует также набирать группу участников, уже владеющих навыками релаксации. Особенно нежелательно их участие в занятиях в тех случаях, когда ведущий не может гарантировать им освоение чего-то нового или существенное продвижение в достигнутом. Разумеется, все процедуры подготовки членов группы к предстоящей работе существенно упрощаются или становятся ненужными в тех случаях, когда занятия проводит тренер со своими учениками или преподаватель физкультуры с группой, которую он уже достаточно хорошо знает.

Последняя важная задача, которую может решать ведущий в ходе собеседования,— это помощь занимающимся в осознании важности для них предстоящих занятий. Иногда бывает полезно поставить кандидата в группу в такое положение, когда он сам будет вынужден убеждать ведущего в том, что техника релаксации ему действительно необходима.

Приступая к организации процесса обучения, ведущему необходимо обеспечить занимающимся физический комфорт, особенно на протяжении первых нескольких встреч. Помещение должно быть достаточно теплым, не загроможденным ненужной мебелью, с хорошей звукоизоляцией\*. Время для занятий лучше выбирать такое, чтобы члены группы не приходили на них голодными или сразу же после приема пищи. Следует также порекомендовать им приходить в удобной обуви и свободной одежде. Во время занятий ведущий должен ненавязчиво следить за тем, чтобы

занимающиеся сидели по возможности удобно и естественно, не скрещивали ног и не переплетали пальцев рук.

Как работать с группой? У читателя может сложиться впечатление, что приведенная в книге последовательность игр и есть программа курса обучения релаксации. Однако это не так. Даже при максимальном насыщении учебного курса коллективными упражнениями ведущему вряд ли понадобится больше чем половина из них. Последовательность глав, в которые сгруппированы упражнения, отражает определенные этапы продвижения занимающихся, но в каждом конкретном случае занятия могут строиться со смещением, запараллеливанием или пропуском отдельных этапов. Выбор упражнений, таким образом, остается во многом делом вкуса, расчета и интуиции ведущего.

Продумывая упражнения для каждого очередного занятия, необходимо учитывать запросы членов группы, а также их индивидуальные особенности и степень овладения уже знакомыми группе элементами релаксации. Для этого на протяжении всего курса обучения ведущему необходимо присматриваться к членам группы и отмечать для себя их успехи и неудачи, особенности их телесного самовосприятия, внимания, воображения, манеры общаться.

При подборе упражнений следует руководствоваться не только логикой усвоения сложных элементов на основе уже освоенных более простых, но и логикой изменения психологической направленности упражнений по мере развития отношений в группе. Если на первых этапах занимающиеся выполняют задания в основном индивидуально, то впоследствии вводится все больше упражнений, основанных на взаимодействии двух или более членов группы (упражнения 6, 9, 15 и т.п.). Кроме того, по мере сплочения коллектива и установления непринужденных доброжелательных отношений ведущий осуществляет переход от заданий простых и жестко регламентированных к все более неопределенным, оставляющим достаточную свободу для импровизации, творческого самопроявления участников группы (упражнения 16, 21 и др.).

Очень важно учитывать степень психологической готовности группы к включению в ту или иную игру. Неявно задаваемый каждым упражнением уровень личностного самораскрытия, доверительности и единства действий должен находиться в “зоне ближайшего развития” внутригрупповых отношений. Тогда каждое упражнение становится как бы очередной ступенькой сплочения группы. В то же время слишком поспешное введение некоторых игр (особенно 6, 9, 15, 16) может вызвать недоумение и протест и поставить под угрозу не только дальнейшее продвижение группы, но и то, что уже было достигнуто.

В некоторых случаях смягчить психологическое сопротивление, возникающее при включении в задание, удастся за счет чисто внешних приемов. Можно, например, заранее подготавливать участников к необычности предстоящего действия тем, что говорить чуть тише обычного, с некоторым понижением интонаций. Можно также использовать во время выполнения упражнений приглушенное, слабое освещение.

Важным качеством, необходимым ведущему для работы с группой, является гибкость. Каждое очередное занятие должно тщательно планироваться. И вместе с тем ведущий всегда должен быть готов к импровизации, к тому, что спонтанное развитие событий в группе или какие-то неожиданные обстоятельства подскажут ему новый поворот в ведении группы и выборе упражнений. В некоторых случаях необходимость введения не предусмотренных заранее упражнений может естественно вытекать из обсуждения тех трудностей, с которыми столкнулись участники при выполнении домашнего задания или во время групповых занятий.

Стиль ведения занятий и развитие межличностных контактов во многом зависят от состава занимающихся. Так, с группами, состоящими из одних только мужчин или одних женщин, а также с группами, набранными из людей старшего возраста,

занятия проводятся в более строгой и сдержанной манере, нежели с группами смешанными или состоящими из молодых и малознакомых между собой людей. Приведем в качестве иллюстрации два варианта построения учебного курса по технике релаксации и попробуем проследить, как шли занятия и чем руководствовался ведущий при выборе различных упражнений в двух разных группах\*.

Как видно из таблицы, в первой группе ведущий начал занятия с постепенного введения участников в работу над релаксацией через тренинг мышечного внимания. Вторая группа по результатам предварительных бесед показалась ведущему более подготовленной и информированной об основах аутотренинга, поэтому он счел возможным сразу же приступить к формированию релаксационных ощущений. Однако некоторая несобранность ее членов и неустойчивость результатов их работы заставили ведущего обратиться к упражнению на внимание “Интроскоп”.

В начале второго занятия ведущий, почувствовав готовность членов первой группы к более тесным эмоциональным контактам, предложил им поработать с упражнением “Кирпич”. Это упражнение еще более раскрепостило участников и укрепило их психологическое единство. Во второй группе между занимающимися сложились более сдержанные взаимоотношения. Оценив их самостоятельную работу над упражнениями предыдущего дня как успешную, ведущий продолжил движение группы в том же направлении.

На третьем занятии члены первой группы легко освоили упражнение “Ассоциации” и с удовольствием поработали над упражнением “Лесенка”. Обсуждения были оживленными, и игровой характер взаимодействия пришелся им по вкусу. Работа во второй группе отличалась более выраженной направленностью на овладение конкретными навыками, нежели на взаимодействие друг с другом.

Занятия  
Первое  
Второе  
Третье  
Четвертое  
Пятое  
Шестое  
Седьмое  
Восьмое

На четвертом занятии первая группа значительное время посвятила полюболюбившемуся ей упражнению “Лесенка”. Вторая группа еще более заострила свое внимание на чисто “технических” моментах. Расслабление во время занятия стало настолько глубоким, что ведущий должен был срочно ввести антирелаксационное упражнение “Конденсатор”.

Обсуждение на пятом занятии показало: члены первой группы еще не научились достаточно глубоко расслаблять мышцы посредством упражнения “Контраст”. Ведущий решил выводить их на расслабление через дыхание. В это время вторая группа уже перешла к отработке навыков “естественного” саморасслабления.

К шестому занятию первая группа практически освоила саморасслабление через дыхание и уже нуждалась в отработке навыка самостоятельного выхода из релаксации. По-видимому, перевоплощения позволили многим достичь релаксации силой воображения и произвели на них сильное эмоциональное впечатление. Вторая группа также овладела техникой саморасслабления, и ее члены с удовольствием демонстрировали эти навыки в играх-соревнованиях.

На седьмом занятии первая группа, как и вторая на шестом, испытывала приобретенные навыки в соревновательных ситуациях. Вторая же группа приступила к изучению фигур высшего пилотажа релаксации.

К восьмому занятию первая группа по уровню трудности решаемых ею задач оказалась впереди второй группы. Скорее всего, установившаяся в группе атмосфера большей эмоциональной раскрепощенности и сыграла роль пружины, позволившей ее членам стремительно продвинуться.

Разобранный пример лишний раз подтверждает, насколько важно ведущему заботиться о создании благоприятного психологического климата на занятиях. Он должен учитывать, что психологическое состояние группы зависит не только от явно организуемых взаимодействий в рамках того или иного упражнения, но и от того, например, как организовано пространство во время занятий. Если на первых встречах ведущему важно завладеть вниманием группы и изолировать участников друг от друга, ему лучше рассадить их в ряд лицом к себе и друг к другу боком, оставив значительные промежутки между стульями. Когда надо оживить связи между отдельными участниками группы, ряд можно перестроить в полукруг, так чтобы они держали в поле зрения не только ведущего, но и друг друга. Если же в группе уже начала складываться атмосфера доверия и раскованности и налицо общая настроенность на работу, участников лучше рассадить в кружок, внутри которого ведущий уже не будет занимать особого положения.

Для углубления эмоциональных контактов между членами группы важно и то, как оценивает ведущий результаты их работы над заданиями и высказанные ими в обсуждениях мнения. Чтобы участники не были скованы в своих действиях боязнью ошибиться, потерпеть неудачу на глазах у своих товарищей, необходимо воздерживаться от негативных оценок, любых выражений неодобрения в адрес того или иного члена группы. Более того, в работе каждого ведущий должен постараться увидеть и подчеркнуть все позитивное и важное для остальных. К каждому самостоятельному шагу или мнению своих подопечных ведущий должен относиться с доброжелательным вниманием, с готовностью терпеливо выслушать и понять. Это создает необходимые психологические условия и для свободного выражения, и для сплочения группы.

При занятиях с реальными коллективами (такими, например, как спортивные команды) возможности управления психологическим климатом в группе во многом ограничены инерцией уже сложившихся отношений. Однако и сами эти отношения могут в какой-то мере меняться в ходе занятий и благодаря им. Так, например, при умелом использовании коллективных упражнений может быть повышена сплоченность спортивных команд, особенно детских и юношеских.

В тех случаях, когда групповые занятия проводятся достаточно редко, особое значение приобретают определенность и обязательность домашних заданий. В конце каждого занятия следует повторить основное содержание новых упражнений, которые могут быть использованы в самостоятельной подготовке, чтобы занимающиеся смогли сделать для себя нужные записи. Для занятий дома можно рекомендовать лишь те упражнения и их модификации, которые допускают индивидуальное выполнение. Самостоятельные занятия желательно проводить ежедневно, уделяя им по 10—15 минут. Особенно активной должна быть работа над домашними заданиями тех, у кого в ходе занятия наметилось отставание от общего уровня групповых достижений. Ведущему целесообразно также предложить участникам группы вести дневник, в который должны заноситься время самостоятельных занятий, названия соответствующих упражнений, возникающие во время их выполнения ощущения, трудности в работе и общая оценка удовлетворенности ею. Он может иметь следующий вид.

Дата, время,  
ч, мин.  
30 ноября  
14.00—14.06

На завершающих встречах полезно бывает перераспределить время занятий, посвятив значительную его часть внеучебным моментам, связанным с практическим использованием освоенных в группе умений.

## **Приложения**

### **ИЗБИРАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЗЕРКАЛЕ ИГР-ПАРОДИЙ**

Изменения, происходившие в нашем обществе в последние годы, сопровождались вовлечением большого количества гуманитариев в политическое консультирование. Не минула сия чаша и меня. Один мой умудренный опытом коллега как-то заметил: “Главное в любой избирательной кампании— это процессы возбуждения финансовых потоков (кандидатом и теми, кто его поддерживает) и подставления карманов (теми, кто ведет кандидата к победе)”. “И организации веселой жизни вокруг всего этого”,— добавил я от себя, когда ввязался в это дело. И приступил к созданию “комнаты смеха”, в которой принятые методы работы с избирателями могли бы немножко “покривляться”, показать себя с неожиданной стороны. Впрочем, издевки в этом шутовском начинании было не меньше, чем прагматизма. Ведь очень часто выигрывает тот, на чьей стороне молодежь. А молодым, как известно, звериная серьезность не присуща. Итак, пара сувениров, вынесенных из океана политических страстей.

#### **Портрет избранника**

Поиск образа кандидата, отвечающего идеалам и чаяниям избирателей,— неизбывная головная боль имиджмейкеров. Попробуем и мы поискать что-нибудь подходящее для себя. Для игры понадобится круговая шкала качеств политического деятеля диаметром 0,5—0,6 м, нарисованная на листе ватмана. Например, такая:

Играть могут 5—8 человек. Один из игроков, которому отводится роль бесстрастного исполнителя, непрерывной линией фломастера рисует внутри круга силуэт. При этом движением его руки управляют остальные участники. Каждый из играющих по очереди называет одну из обозначенных на круговой шкале человеческих черт. Пусть кому-то хочется добавить к облику народного кумира побольше агрессивности. Он заявляет об этом— и тут же фломастер начинает медленно двигаться в сторону соответствующей риски. Затем другой участник называет еще какую-то черту характера— и цветная линия меняет направление, устремляясь к другому делению шкалы. По очереди управляя движением фломастера, участники должны в конце концов получить профиль избранника— воплощение их коллективной мечты о человеке-идеале. Если портрет получился смешным, уродливым или несуразным, огорчаться не стоит: в “серьезных” избирательных кампаниях случается и не такое.

Более сложный вариант игры— это ее организация в виде одновременной работы двух команд, состязающихся в слаженности своих действий, скорости рисования и качестве результата совместных усилий. Для проведения подобного соревнования понадобятся, соответственно, вдвое больше участников, две шкалы качеств и два добровольца на роль художника-медиума.

#### **Битва за голоса**

Игра имитирует борьбу политических деятелей и партий за голоса избирателей. В ней может участвовать группа численностью от 10 до 30 человек. Первый этап игры

— разминка и ознакомление с правилами. Группа разбивается на пары или тройки. Каждая из пар придумывает слово с заданным (один, два или три) количеством слогов. По команде ведущего все пары одновременно выкрикивают заготовленные слова. Задача— максимально заглушить слова соперников и добиться того, чтобы свое слово звучало как можно громче. Потренировавшись несколько раз в перекрикивании друг друга и достигнув синхронности в выполнении команды, участники переходят к основному этапу игры.

Группа разбивается на две подгруппы: “избиратели” (не менее 4 человек) и “агитаторы” (не менее 3 команд по 2—3 человека в каждой). Ведущий отводит агитаторам полторы-две минуты для того, чтобы каждая из команд сформулировала лозунг своей партии или кандидата— фразу с заданным количеством слогов. После этого агитаторы становятся в круг так, чтобы члены одной команды не соседствовали друг с другом. Часть группы, изображающая избирателей, заходит внутрь круга. По команде ведущего агитаторы одновременно выкрикивают лозунги (каждая команда— свой). Тот из избирателей, кому удалось расслышать чей-либо лозунг, выходит из середины во внешний круг и присоединяется к агитаторам. Так что во время следующей попытки лозунг, достигший его слуха, будет звучать на одну глотку громче. Игра продолжается до тех пор, пока в центре круга не останется ни одного участника. Выигрывает команда, сумевшая наберечь наибольшее количество “сторонников”.

Открою секрет: у первой выигравшей эту игру команды на знамени был начертан слоган “Нам до фени!” Что бы это значило?

## ***У ИСТОКОВ НОВОЙ ПРОФЕССИИ***

Одним из наиболее ярких новшеств, внесенных отечественными изобретателями в арсенал политических технологий конца XX века, является уличное телевидение. Представьте себе: вы выходите из метро, следуете привычным путем на автобусную остановку... Вдруг слышите многократно усиленные динамиками голоса. Поворачиваете голову— и видите микроавтобус, затем лица говорящих на воздвигнутом над ним большом экране. Видите плотным кольцом сгрудившуюся у микроавтобуса толпу. Пробравшись поближе, вы обнаруживаете в центре людского кольца оператора с видеокамерой и человека с микрофоном, который дает высказаться то одному, то другому. Люди делятся своими маленькими радостями. Ругают власть. Мечут молнии обличений. Исповедуются. Ведут отчаянные словесные бои за свои убеждения. Это— уличное телевидение.

Как и из чего это все произошло— кто ведает? Говорят, уличное телевидение возникло на стыке тележурналистики и практики организационно-деятельностных игр, а затем было усилено возможностями спутниковой связи и сети Интернет. Во мгле истории реют овеванные легендой имена Сергейцева, Левинтова и других патриархов методологического сообщества. Самого меня посвящал в это ремесло Сергей Иванович Котельников. Дело было в Киеве, в 1999 году. Именно тогда впервые возникла необходимость в организации массовой подготовки ведущих уличного телевидения.

Что это за птица такая— ведущий? Как вы уже, вероятно, догадались, это тот самый человек с микрофоном. Чтобы работало уличное телевидение, людям должно быть интересно разговаривать друг с другом. Необходимы увлеченность, азарт. Но при этом споры не должны переходить в потасовки, а борьба убеждений— во взаимные оскорбления. Тема и направленность обсуждений не должны выходить из заранее намеченных границ. Но главное— обсуждение должно приводить его участников к чему-то, чего они не знали раньше. К новым граням понимания того, о чем шла речь. К новым сомнениям и новой уверенности. Не будет ведущего— не



будет и всего перечисленного выше.

Что же требуется от ведущего в его работе? Он должен быть актером: своей речью, пластикой, голосом уметь привлечь прохожих. Необходима и способность понимать любого собеседника, сколь бы замысловатыми ни были его высказывания. Необходимо умение длительное время удерживать смысловую нить хаотически расплывающегося обсуждения. Увязывать в целое кончики разрозненных мыслей— и одной фразой подытоживать суть длительных отрезков беседы. Ведущий должен помнить, кто, о чем и как говорил— и это в условиях проточной аудитории, когда за три часа работы активные участники обсуждений могут сменяться десятками. Он должен быть способен сквозь крики одних слышать шепот других, а также вовсе не слышать того, что может помешать его работе. Должен следить за реакциями собравшихся. Хороший ведущий знает, что и как будет сказано, прежде чем человек открыл рот. Он в состоянии слышать и понимать нескольких людей, говорящих одновременно. Ведущий может весело играть с аудиторией,— но он же может поставить ее перед серьезнейшим выбором. Может рассмешить— и может заставить ужаснуться. Короче говоря, ведущий уличного телевидения— это человек, обладающий целым букетом сверхъестественных способностей.

Ниже приводятся несколько игр-упражнений, которые реально использовались при подготовке первого выпуска ведущих уличного телевидения. Направленность игр, даже одних и тех же, в разных ситуациях их использования была различной. И эффекты получались самые разные: от усиления сплоченности группы— до отвлечения и релаксации, от раскрытия необычных способностей— до освобождения от случающихся в работе стрессовых ситуаций путем их “окарикатуривания”, “огротесквления” и вообще “остранения”.

### **1. Поймай слово**

В игре участвуют двое. Один из играющих начинает произносить фразу, другой— не дожидаясь ее окончания, выкрикивает какое-то слово. Задача первого— как можно быстрее завершить фразу, обязательно вставив в нее слово, которое он услышал от своего партнера.

Более сложный вариант— игра в тройках: первый высказывает некоторое суждение, второй должен пересказать его своими словами без искажения смысла, а третий— бомбардирует второго словами, которые тот должен вставлять в свою речь.

### **2. Собери рассказ**

В игре принимают участие 6—7 человек. Основная группа остается в комнате, в то время как водящий на время выходит. Группа располагается в ряд, первый из играющих начинает повествование. Произнеся 2-3 фразы, он передает слово соседу и так далее, до тех пор, пока вся группа совместно не построит нечто наподобие рассказа. Затем авторы коллективного повествования перестраиваются, стараясь как можно сильнее изменить исходный порядок их расположения. На выполнение задания группе отводится 3 минуты. Затем водящий приглашается в комнату и начинает по порядку обходить игроков, выслушивая фрагменты каждого из них. После того как закончится речь последнего, водящий после минутного размышления выстраивает участников игры в правильной, как ему представляется, последовательности— с тем, чтобы получилось связное (исходное) повествование. Далее происходит проверка: выстроенные водящим участники произносят свои отрывки— и связность или бессвязность того, что получилось, становится очевидной для всех.

### **3. Композиция**

Участвуют 5—7 человек. Каждый из играющих (кроме водящего) заготавливает по одной фразе из трех слов. Требования к фразам: конкретное (наглядное) содержание и трехчленная структура (подлежащее, сказуемое, еще что-нибудь). После того как каждый из участников выскажется, водящий после минутного размышления выстраивает их в нужном ему порядке. Затем он “включает” каждого из игроков. После того как прозвучит отрывок очередного участника, ведущий сам произносит 1—2 фразы-связки и “включает” следующего игрока. Доведя действие до конца, водящий должен получить по возможности связное повествование или рассуждение.

### **4. Встречная речь**

В игре участвуют двое. По сигналу играющие в течение 2—3 минут что-то рассказывают друг другу, стараясь одновременно слушать и понимать напарника. Затем происходит проверка того, насколько точно и полно партнеры были поняты друг другом.

Более сложные, еще не апробированные варианты:

- а) вместо рассказа читается незнакомый текст;
- б) играют не двое, а трое.

### **5. Театр абсурда**

В игре участвуют 5—6 человек. Каждый из участников выбирает тему или житейскую ситуацию. Все они становятся полукругом вокруг “ведущего” и начинают бубнить— каждый о том, что задумал (исчерпав содержание задуманного, можно повторять его циклами). Как только ведущий приближается к одному из них, чтобы расспросить, поговорить о его ситуации, все остальные начинают бубнить громче, яростнее и ближе к уху ведущего, стараясь помешать разговору. Ведущий обходит всех и говорит с каждым. Затем кратко резюмирует, с кем и о чем был разговор, а участники оценивают, насколько ему удалось вникнуть в то, о чем говорилось (при оценке и подсчете очков участники могут использовать пятибалльную систему, выбрасывая нужное количество пальцев).

В большой группе возможны варианты с участием нескольких одновременно работающих водящих.

### **6. Загадка**

В игре участвуют 5—6 человек. Водящий закрывает глаза. В это время стоящие вокруг него участники распределяют роли: два-три обладателя разгадки (задумывают предмет, который будет отгадывать водящий с помощью “да-нет” вопросов) и все остальные— “невменяемые” (источник помех). Если водящий подходит к “невменяемому”, тот начинает орать какой-нибудь лозунг или жалобу. Если к обладателю разгадки— тот отвечает на его вопросы (не более 4 ответов от каждого при двух держателях загадки и не более 3— при трех), но достаточно тихо, а в это время все остальные орут в уши водящего, стараясь отвлечь его. Количество “вменяемых”, а также количество и способ распределения ответов водящему неизвестны. Через 3—5 минут (если водящий не отгадал предмет еще раньше) попытки отгадать прекращаются и водящий сообщает группе, кто, на его взгляд, был “вменяемым” и куда он смог дойти в отгадывании предмета.

В большой группе возможны варианты с несколькими одновременно работающими водящими. В этом случае более наглядно могут проявляться

различия между стратегиями выявления “вменяемых” и работы с ними.

### 7. Облик героя

Две соперничающие команды располагаются через одного и начинают по очереди творить коллективное повествование (по одной фразе). Задача одних— очернить главного героя, задача других— обелить его, представить в наиболее выгодном свете.

### 8. Сюжетомешалка

В игре могут участвовать 7—10 человек. Участники рассаживаются в круг, водящий располагается в центре. Сидящие в кругу разбиваются на две равные подгруппы таким образом, чтобы члены каждой из подгрупп сидели через одного. Один из сидящих в кругу начинает вслух сочинять историю (сказку, фантастический или приключенческий рассказ). Произнеся несколько фраз, он передает слово соседу слева, члену другой подгруппы. Тот начинает придумывать какую-то свою историю. Все действие движется по часовой стрелке. Третий участник продолжает историю первого, четвертый— второго и так далее. Таким образом, каждая из подгрупп развивает свой сюжет, и оба сюжета вразбивку движутся по кругу.

*На схеме сплошными и пунктирными стрелками обозначено движение двух различных сюжетов. Цифрами обозначена последовательность высказываний.*

Для того чтобы регулировать передачу слова, можно использовать какой-нибудь предмет. После того как круг завершится, водящий должен пересказать оба сюжета, не перепутав при этом их персонажей и основные события.

Основные линии возможного усложнения или модификации первоначального варианта игры:

- а) сюжеты пробегают до своего завершения не один, а два круга;
- б) группа разбивается не на две, а на три подгруппы;
- в) в кругу сидит не один, а двое водящих, и группа оценивает точность воспроизведения сюжетов каждым из них;
- г) задача водящего— не пересказывать оба сюжета порознь, а объединить их в новый сюжет, сделав его предельно связным, но не утратив при этом событийных подробностей исходных сюжетов;
- д) группа работает без водящего и без разбиения на подгруппы. Просто по кругу запускаются сразу два или три сюжета, и каждый из участников должен отслеживать все сюжеты и вовремя встраиваться в каждый из них.

На основе последней модификации можно построить целую серию усложняющихся игр. Их общая идея заключается в том, что работают несколько подгрупп, каждая из которых развивает свой сюжет. При этом, однако, некоторые участники могут входить одновременно в две и более подгруппы. Соответственно, им приходится работать сразу с несколькими сюжетами.

#### Вариант 1

Участник, обозначенный более светлым кружком, “включен” в оба сюжета и должен по ходу игры вставлять нужные фрагменты-продолжения в каждый из них. Более сложная для него задача— с помощью коротких смысловых связок “встраивать” фрагмент, пришедший к нему в качестве эстафеты из одной сюжетной линии в другую и наоборот. То есть, переносить фрагменты из сюжета в сюжет, осуществлять обмен фрагментами между подгруппами. Еще одна непростая задача — построение универсального фрагмента, который может служить продолжением как для первой, так и для второй сюжетных линий.

Ниже, в порядке нарастания сложности, приводятся другие возможные схемы работы с сюжетами.

Вариант 2

Вариант 3

Вариант 4

В последнем варианте двое из шестерых участников оказываются на пересечении двух сюжетных линий, а один— на пересечении сразу трех сюжетов!

## СОДЕРЖАНИЕ

Игры в будущее. Предисловие Л.М. Кроля.....

Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. ПСИХОТЕХНИЧЕСКИЕ ИГРЫ В СПОРТЕ.....	7
1. Практическая психология в спорте: проблемы, проблемы, проблемы.....	9
Психология— незваная гостья?.....	9
Вторая профессия тренера.....	9
Как изготовить чемпиона.....	11
Психология без психики.....	17
Четвертое измерение.....	20
Проблемы тренера и психотехника вне спорта.....	20
Линии работы.....	25
Психотехнические игры: творчество, общение, самопознание.....	28
Духовный мир спорта.....	30
2. Как организовать и провести занятия.....	33
“За” и “против”.....	33
Краткое введение в психотехнические игры.....	35
3. Внимание и самоконтроль.....	38
Упражнение 1. “Пальцы”.....	38
Психология внимания.....	39
Упражнение 2. “Муха”.....	40
Упражнение 3. “Фокусировка”.....	41
Упражнение 4. “Селектор”.....	42
Сон наяву.....	42
Упражнение 5. “Хромая обезьяна”.....	43
Упражнение 6. “Заблудившийся рассказчик”.....	46
Цена отвлечения.....	49
Упражнение 7. “Палач”.....	49
За гранью усилий.....	52
Упражнение 8. “Лентяй и труженик”.....	53
Упражнение 9. “Дыхание”.....	54
Упражнение 10. “Инфракрасные лучи”.....	55
В стальном кольце сосредоточенности.....	55
Упражнение 11. “Сверхвнимание”.....	56
Упражнение 12. “Карусель”.....	57
Упражнение 13. “Полевые тренировки”.....	59

4. Воображение и саморегуляция.....	61
Бег лежа.....	62
Упражнение 14. “Лабиринт”.....	62
Упражнение 15. “Акробат”.....	64
Упражнение 16. “Волшебный карандаш”.....	64
Упражнение 17. “Чехарда”.....	67
Ключи от человеческого механизма.....	68
Упражнение 18. “Термометр”.....	69
Упражнение 19. “Пuls”.....	70
Упражнение 20. “Антивремя”.....	71
Упражнение 21. “Телепатия”.....	71
Феноменальная память.....	72
Упражнение 22. “Бег ассоциаций”.....	73
Упражнение 23. “Домино”.....	74
На крыльях воображения.....	75
Упражнение 24. “Чудеса техники”.....	76
Упражнение 25. “Синестезии”.....	77
Упражнение 26. “Перевоплощения”.....	79
Упражнение 27. “Групповая картина”.....	80
5. Рефлексия, эмпатия, бессловесное общение.....	82
Я на твоём месте.....	82
Упражнение 28. “Рефлексия”.....	83
Упражнение 29. “Монета”.....	85
Упражнение 30. “Гомеостат”.....	86
Упражнение 31. “Шеренга”.....	87
Упражнение 32. “Стена”.....	88
Упражнение 33. “Побег”.....	88
Упражнение 34. “Выбор”.....	89
Душа в душу.....	90
Упражнение 35. “Робот”.....	90
Упражнение 36. “Клешня”.....	91
Упражнение 37. “Стыковка”.....	92
Упражнение 38. “Слалом”.....	93
Упражнение 39. “Анабиоз”.....	93
Упражнение 40. “Зеркало”.....	94
Смотреть и видеть.....	96
Упражнение 41. “Тахистоскоп”.....	96
Упражнение 42. “Разведчик”.....	96
Упражнение 43. “Стоп”.....	97
На своём языке.....	98
Упражнение 44. “На страже”.....	99
Упражнение 45. “Дискуссия”.....	99
6. Состояние сознания.....	101
Упражнение 46. “Чемпион XXI века”.....	102
Упражнение 47. “Шарик и гиря”.....	106
Упражнение 48. “В гостях у Морфея”.....	108
Упражнение 49. “Свеча”.....	109
Упражнение 50. “Куб Неккера”.....	112
Упражнение 51. “Антипальцы”.....	113
Упражнение 52. “Слово”.....	116
Упражнение 53. “Зазеркалье”.....	117
Упражнение 54. “Декада”.....	119

7. Как организовать и провести занятия (продолжение).....	123
Эксперимент, а не рецепт.....	123
Стиль руководства.....	125
Формы организации.....	127
О подготовке тренера.....	131
С чего начать и чем закончить.....	134
За стенами оранжереи.....	136
Приложения.....	137
Приемы модификации психотехнических упражнений.....	137
Из отчета о соревнованиях по психотехническому многоборью в команде современного пятиборья ЦСКА.....	140
 Ю.В. Пахомов. ЗАНИМАТЕЛЬНЫЙ АУТОТРЕНИНГ	
Игры и упражнения в обучении технике релаксации.....	153
Введение.....	
155	
1. Путешествие внутрь себя.....	162
Упражнение 1. “Интроскоп”.....	162
Упражнение 2. “Замедленное движение”.....	164
Упражнение 3. “Фокусировка”.....	165
Упражнение 4. “Диктант”.....	166
Упражнение 5. “Гамма”.....	167
Упражнение 6. “Кирпич”.....	168
2. Вкус расслабленности.....	172
Упражнение 7. “Контраст”.....	172
Упражнение 8. “Ассоциации”.....	175
Упражнение 9. “Лесенка”.....	176
3. От действия к мысли.....	179
Упражнение 10. “Задержка”.....	179
Упражнение 11. “Проводник”.....	181
Упражнение 12. “Насос”.....	183
Упражнение 13. “Волны гравитации”.....	186
Упражнение 14. “Погружение”.....	186
Упражнение 15. “Зеркало”.....	187
Упражнение 16. “Перевоплощения”.....	190
4. Подчиняться или повелевать?.....	195
Упражнение 17. “Телепатия”.....	196
Упражнение 18. “Гипноз”.....	198
Упражнение 19. “Контакт”.....	199
Упражнение 20. “Счет”.....	200
Упражнение 21. “Волшебная палочка”.....	202
5. Конкурс бездельников.....	204
Упражнение 22. “Демонстратор”.....	204
Упражнение 23. “Эксперт”.....	207
Упражнение 24. “Термометр”.....	208
Упражнение 25. “Кипятильник”.....	211
Упражнение 26. “Весы”.....	212
6. “Человек-молния”.....	214
Упражнение 27. “Спринт”.....	215
Упражнение 28. “Конденсатор”.....	217
Упражнение 29. “Восхождение”.....	218
Упражнение 30. “Пульс”.....	219

7. Расслабьтесь, вы опаздываете!.....	223
Упражнение 31. “Ванька-встанька” .....	223
Упражнение 32. “Снятие зажимов” .....	224
Упражнение 33. “Стоп” .....	225
Упражнение 34. “Частичный выход” .....	226
Упражнение 35. “Трансформатор” .....	228
Упражнение 36. “Карусель” .....	229
Упражнение 37. “Допрос” .....	230
8. Как проводить занятия.....	234
Приложения.....	245
Избирательные технологии в зеркале игр-пародий.....	245
У истоков новой профессии.....	248
=====	