

ФИЗКУЛЬТУРА
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Ю.Б. Никифоров

АУТОТРЕНИНГ +
ФИЗКУЛЬТУРА

**ФИЗКУЛЬТУРА
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

В сериях «Физкультура для
здоровья» и «Физкультура про-
тив недуга» издательство «Со-
ветский спорт» выпускает в те-
кущем году следующие бро-
шюры:

Ю. Б. Никифоров. «Учитесь
наслаждаться движением»
П. П. Соколов. «Победа над
бессонницей»

И. А. Аршавский. «Ваш ма-
лыш может не болеть»
П. П. Соколов. «Гипотонию
можно одолеть»

Г. Г. Демирчоглян. «Трени-
руйте зрение!»
А. Н. Транквилиати. «Трени-
руйте зрение!»

И. Н. Кочеткова. «Парадок-
сальная гимнастика Стрельни-
ковой»

**АУТОТРЕНИНГ +
ФИЗКУЛЬТУРА**

**ФИЗКУЛЬТУРА
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

Ю.Б.Никифоров

**АУТОТРЕНИНГ +
ФИЗКУЛЬТУРА**

**Москва
«Советский спорт»
1989**

Изменяет ли нас бурно развивающийся научно-технический прогресс? Да, мы становимся более информированными, деловыми, используем в своей работе самые быстродействующие ЭВМ, самые совершенные приборы и механизмы. А жизнь к тому же подбрасывает все новые и новые занятия и увлечения, которые до предела сжимают и без того короткий день: мы стараемся не пропустить новый фильм, торопимся прочитать множество газет и журналов, массу книжных новинок, надолго заставляем у экранов телевизоров. Превыше всего на свете ставя развитие своих интеллектуальных способностей и подвергая себя бесконечному числу психических перегрузок, мы оставляем в покое наше тело. Мы как бы отодвигаем на второй, третий, самый дальний план удовлетворение потребности в движении и... расплачиваемся за это гипертонией, болезнями двигательного аппарата, суставов и т. д.

Что же делать? Ответ напрашивается сам собой: выход — в регулярных занятиях физкультурой, спортом. И вот тут-то на помощь и может прийти та самая духовность, которую мы только что чуть не объявили источником гиподинамии. Ведь эффективность занятий физическими упражнениями в значительной мере зависит от нашей настроенности на них, от психического состояния, от умения сочетать их с процессом саморегуляции.

Сейчас уже многим известно, что добиться рекордных результатов спортсменам помогают не только длительные тренировки. Чтобы переступить предел своих сегодняшних возможностей, им необходима вера в свои силы. И здесь на помощь приходит аутотренинг. Без контакта с психологом мастерам спорта не обойтись ни на тренировках, ни на соревнованиях.

А что если и нам, не чемпионам и не рекордсменам, на своих тренировках соединить в единое целое занятие физическими упражнениями и аутотренинг? На этот вопрос и попытался ответить автор брошюры, предлагаемой вниманию читателей.



-Я все время бегу. Бегу на работу, с работы, читаю на бегу, на бегу разговариваю с друзьями. Возникают постоянно десятки дел, которые мне нужно сделать и которые я сделать не успеваю. Начальник смотрит строго, друзья обижаются, любимая не приходит на свидания: ей надоели мои бесконечные опоздания.

Спешка и суета утомляют физически. Но я ведь еще постоянно ускоряю ритм своих переживаний, чувств, эмоций.

Почему я попадаю в порочный круг спешки, которая ничего, кроме огорчений, головной боли и упреков близких и со-

служивцев, мне не дает? Может быть, потому, что в суматохе дел смешивается главное и второстепенное, нужное и ненужное? И все это движется по кругу день за днем. А что если темп моей жизни немного замедлить?

Оглядываясь вокруг, начинаю понимать, что, видимо, помимо субъективного неумения организовать собственный рабочий день существуют еще и объективные причины того, что я вечно тороплюсь, постоянно перенапрягаюсь. Ведь не я один, но и многие мои сослуживцы, знакомые, друзья находятся примерно в таком же состоянии и положении...

ПОСПЕШАЙ, ДА НЕ ТОРОПИСЬ

Наше время, динамичное и противоречивое, характеризуется быстрым ростом интенсивности нервно-психической деятельности человека, а значит, и колоссальными нервными перегрузками. В то же время мышцы большинства из нас не догружаются. Общий вред гиподинамии известен. Здесь же необходимо подчеркнуть, что она лишает нашу нервную систему — и в первую очередь ее эмоциональные центры — тех положительных зарядов, которые необходимы человеку для преодоления трудных эмоциональных барьеров, воздвигаемых условиями его жизни, окружающей среды. Без такой поддержки отрицательные раздражители легче одерживают верх над положительными эмоциями, становятся все сильнее и, наконец, расстраивают нервную систему. Человек быстро утомляется, становится вялым, равнодушным, им овладевает апатия. С другой стороны, растет раздражительность: он резко реагирует на любое происшествие, слово, взгляд,

может взорваться, накричать, совершить дерзкий проступок. «Учитесь властвовать собой», — писал Пушкин. Современному человеку этот совет сейчас нужен более чем когда-либо раньше.

Мы должны научиться владеть средствами профилактики, предупреждения психофизического утомления, научиться бороться с ним. Лучшее средство для этого — различные способы психорегуляции плюс занятия физкультурой. Ведь опыт свидетельствует, что только в комплексе, в сочетании, дополняя и усиливая друг друга, они могут дать необходимый современному человеку эффект.

Но и психорегуляция, и физкультура будут бесполезны, если вы сами не овладеете своеобразным кодексом научной организации жизни.

Почему, как свидетельствуют заслуживающие доверия исследования, менеджеры ведущих зарубежных фирм успевают сделать так много? Прежде всего потому, что их день расписан до мельчайших подробностей. То, что важно, попадает в центр особого внимания, а второстепенные дела существуют вне ритма, их можно отложить, перенести на другой день. Или более простой пример. Почему школьнику (если, конечно, он прилично успевающий ученик) удается за десять лет учебы овладеть основами знаний, которые складывались в течение нескольких веков? Прежде всего

потому, что существует расписание занятий, заданный ритм, учебный план, предполагающий рациональный порядок изучения материала.

Итак, берем блокнот и записываем все главные дела на завтра. Это нужно сделать обязательно. Теперь перечислим все то, что сделать нужно, но не обязательно завтра, а можно сделать в течение всей недели. Записали? Нет, это слишком много, кое-что вычеркнем. Прекрасно! Не чересчур ли жестким вышел распорядок дня? Нет, есть даже некоторые паузы — это даст возможность решить непредвиденные вопросы, которые неизбежно возникнут.

Но, как известно, подчас жизнь и планы расходятся. Мы написали план в блокноте и успокоились — все будет нормально. Опыт подсказывает: нужно подготовить себя к тому, что не все пункты плана удастся выполнить — на то могут быть не зависящие от нас причины. И самое главное при этом — не заниматься «самообразованием»: это больше чем что-либо другое может испортить нервную систему. Просто в следующий раз нужно более внимательно и взвешенно составлять план.

Но подчас наш план не реализуется не потому, что он плох, а потому, что мы плохо настроились на его реализацию. Есть несколько простых способов «уговорить» себя, настроить на работу. Например, вот такой.

Поздний вечер. Вы находи-

тесь в легкой дремоте. Именно в этот момент очень хорошо запоминаются сны, слова, сказанные женой или сыном, потому что мозг дремлющего человека особенно чувствителен к внешним раздражителям. Поразмышляйте неторопливо, обстоятельно о завтрашнем дне, о том, что предстоит сделать и в какое время. Образное мышление повышает эффект внушения. Но не нужно насиловать себя, отдавать «жесткие» приказы. Наоборот, нужно делать все спокойно. Иначе перевозбужденный мозг не даст вам заснуть.

Утро. Звенит будильник. Не торопитесь вставать. Сладкий утренний сон еще не выпускает вас из объятий. Воспользуйтесь этим — ваш мозг сейчас снова исключительно чувствителен к поступающей информации, тем более что вы уже вечером подготовили его к тому, что эту информацию нужно усвоить. Проговорите про себя (на этот раз уже в форме самоприказа) план дня, все то, что наметили, что обязательно сделаете сегодня. Повторите это 2—3 раза, представьте себя в соответствующих ситуациях. (Кстати, это поможет вам легче проснуться и быстрее встать с постели.)

Внушение, сделанное в так называемом просоночном состоянии, обладает исключительной силой и действует иногда на протяжении нескольких суток. Вы с удивлением будете замечать, что вами как будто управляет кто-то невидимый,

посторонний. В разгар служебных дел вы вдруг вспомните, что сегодня после работы у вас тренировка, а вечером — занятия иностранным языком.

Вам трудно заставить себя заниматься утром физзарядкой? Запрограммируйте ее, внушив себе, что сегодня и ежедневно после подъема вы должны непременно сделать несколько упражнений. Внушите себе, что самое неотложное дело в воскресенье — поход на лыжах, катание на велосипеде, плавание или игра в волейбол, что все это принесет вам и пользу, и радость.

Если единичные уговоры не окажут того действия, которое вам необходимо, постарайтесь изменить собственную психологию «вечно спешащего» на психологию «неторопящегося». Это, разумеется, нелегко, но помочь может так называемое направленное воображение.

Представьте, что вы такой человек, какой видится вам в идеале. Вы спокойны, делаете все неторопливо и расчетливо, всюду успеваете и никогда не опаздываете. Трудно представить? Тогда найдите такого человека среди своих знакомых, литературных персонажей, киногероев. Представьте себя на их месте: сядьте в кресло, расслабьтесь и попробуйте немного поуживать себя. Например, скажите себе следующее: «Я всегда оставляю себе больше времени, чем нужно для работы. Я делаю свои дела не спеша. Я делаю одно дело, а не двадцать

одновременно. Я всегда выхожу на работу с запасом в 10—15 минут. Когда я напряженно работаю, я часто делаю перерывы. Я никогда не спешу. Я работаю легко и спокойно. Когда я чувствую, что возникает напряжение, я прерываю работу и снимаю его».

Почему вы улыбаетесь? Вам кажется все это смешным? Вы уверены, что у вас нет артистических способностей и ничего из этого не получится? В этом вы неправы. Каждый человек играет ежедневно множество ролей. Когда вы одеваете в магазине модное пальто, разве вы не кажетесь себе похожей на известную героиню фильма? А вы, когда разговариваете с женой, разве не представляете себя в роли собственного отца, который так же внушительно давал советы вашей маме? А разве в детстве вы не копировали живущую в вашем доме десятиклассницу, не старались так же, как она, ходить, одеваться, разговаривать с мальчиками? А разве, сидя на стадионе, вы не кажетесь себе ловким футболистом, не говорите сами себе: «Вот бы я на его месте»? Так что не смущайтесь, дар перевоплощения от природы свойствен вам, остается только реализовать его в полной мере. Итак, повторите упражнение еще раз. Очень хорошо! Повторяйте каждое внушение по меньшей мере 3 раза в каждый сеанс и представляйте себе, как бы поступил в той или иной ситуации тот, на кого вам хочется походить.

Я поздравляю вас: незаметно для себя, следуя за моим рассказом, вы уже начали овладевать простейшими приемами, позволяющими приступить к занятиям аутогенной тренировкой.

АЗБУКА АУТОТРЕНИНГА

Среднестатистический мужчина, придя домой с работы, ложится на диван с газетой или застывает в удобном кресле у телевизора. «Я устал на работе, не приставайте ко мне», — говорит весь его вид. Среднестатистическая женщина добирается до дома обвешанная сумками и пакетами и выглядит при этом, как бегун, завершивший многокилометровую дистанцию. «Весь день кручусь как белка в колесе», — сообщает она своему супругу, объясняя, почему весь вечер отдыхает у телефонного аппарата в приятных беседах с подругами. Так день за днем, вечер за вечером. И нет такого волшебного слова, которое могло бы заставить супругов преодолеть усталость, встряхнуться, отдохнуть с помощью активных занятий, тренировок, физических упражнений, спортивных игр. Хотя почему нет?

Как раз есть такое слово. Это — аутотренинг.

Аутогенная тренировка — очень эффективный способ восстановления нормального состояния после физического и психического утомления. Ведь то, что мы не можем заставить себя вечером подняться с кресла или оторваться от телефонного аппарата, — следствие не тяжелого физического утомления, а психологического состояния. Нам кажется, что после трудового дня сил уже никаких нет, все резервы организма исчерпаны. Мы внушаем сами себе эти мысли, воздвигая стену между собой и физкультурой. На самом же деле все совсем не так. Точно так же, как спортсмен обретает второе дыхание на трудной дистанции, человек способен после любых нагрузок переключиться, перестроиться и использовать резервы своего организма. Но для этого требуется прежде всего разрушить один стереотип внушения и заменить его новым. В этом и может помочь человеку аутогенная тренировка.

Сущность аутогенной тренировки заключается в том, что человек, расслабляя с помощью самовнушения напряженные мышцы своего тела, может прийти в состояние релаксации, или аутогенного погружения. Когда мышцы глубоко расслаблены, заметно снижается тонус центральной нервной системы, всех органов и систем человеческого тела. Это создает благоприятные условия для восста-

новления после любых видов утомления, будь то утомление физическое или психическое. Учеными доказано, что в состоянии релаксации, достигнутом с помощью аутогенной тренировки, восстановление организма происходит в 1,5—2 раза быстрее, чем после обычного сна. Именно поэтому использовать ее после физических и психических нагрузок целесообразно.

Хочу предупредить, что при всей привлекательности и легкости способов аутотренинга овладеть этим видом тренировки непросто. Для каждого случая, для достижения тех или иных целей разработаны различные варианты аутотренинга. Важно выбрать для себя тот вариант, который можно использовать наиболее эффективно, — в зависимости от того, какова ваша профессия, вид занятий, состояние здоровья, уровень спортивной подготовки. Но, не овладев азбукой аутотренинга, невозможно выработать или выбрать индивидуальную систему. Итак, начнем с азов.

Самая трудная задача — овладеть навыками произвольного расслабления мышц, научиться управлять своим телом, давая мысленные команды. Чтобы облегчить этот процесс, предлагаю проделать следующее упражнение. В положении лежа последовательно напрягайте различные мышцы, а затем расслабляйте их. После напряжения расслабление мышц чувствуется гораздо лучше и вызы-

вает более отчетливые ощущения. «Вслушайтесь» в них, запомните. Обычно эти ощущения воспринимаются как приятная тяжесть и тепло.

Итак, мы научились отчетливо различать состояния напряжения и расслабления. Теперь приступим к аутогенной тренировке. Ее лучше проводить лежа на спине или в так называемой позе кучера на дрожках: сидя на стуле, распрямив спину, расслабив все скелетные мышцы. Слегка наклоняемся вперед, чуть округляем спину. Опускаем голову на грудь, немного расставляем согнутые в коленях ноги, кладем руки на колени так, чтобы кисти не касались друг друга. Закрываем глаза. (Вот так, вероятно, и сидел извозчик, поджидая седока.) Ничто не мешает дыханию, ничто не сдавливает мышцы.

«Я расслабляюсь и успокаиваюсь», — говорите вы медленно и спокойно. При слове «я» — вдох, задержка дыхания, напряжение тела, на словах «расслабляюсь», «успокаиваюсь» — медленный выдох, расслабление всех мышц; вы представляете себя засыпающим, произвольно зевае и погружаетесь в приятное состояние покоя. Но важно не только произносить формулы самовнушения, но и образно представлять их значение. Это намного усиливает эффект самовнушения, вызывает нужные ощущения.

Следующий этап — самовнушение чувства тяжести. Это

трудная задача, и сразу решить ее удается не каждому. Сначала научимся вызывать это чувство в различных мышцах по очереди. Разделим наши мышцы условно на пять групп: мышцы рук, ног, туловища, шеи и лица. В этой последовательности будем внушать себе ощущение тяжести. «Руки тяжелеют... Все больше и больше тяжелеют руки... Тяжелые руки», — говорите вы себе и представляете, как ваши руки наливаются свинцом или поднимают тяжелые, многопудовые гири. Затем последовательно нужно вызвать чувство тяжести в ногах, туловище и т. д.

Образное мышление у каждого человека развито в разной степени, поэтому разным может быть и представление о вызываемых ощущениях, и время появления чувства тяжести в мышцах. Формулы внушения нужно повторять до того момента, когда это чувство появится.

Овладев навыками формирования ощущения тяжести, можем приступить к внушению чувства тепла. (Кстати, в помещении не должно быть холодно, иначе эффект от аутотренинга получить не удастся.)

«Руки начинают теплеть... Все больше и больше теплеют руки... Приятное тепло струится по рукам... Руки теплые...» — повторяете вы и вызываете в своем воображении сцены: вы опускаете руки в теплую воду, греете их над костром и т. п.

После того, как вы испытали ощущение тяжести и тепла в

мышцах, приходит чувство покоя и расслабления. Это состояние можно углубить до ощущения дремоты и блаженства: «Все тело расслаблено... Весь организм отдыхает... Полный покой... Отдых... Легкое, приятное, дремотное чувство охватывает меня, как пуховое покрывало... Глубокий покой...» — уговариваете вы себя и чувствуете, как отдых дает новые силы вашему телу, вашим мускулам, нервам. Как правило, в этот переломный момент аутогенной тренировки можно перевести себя в состояние сна. Медленно, монотонно, сопровождая слова мысленными образами, вы несколько раз проговариваете: «Сонливость усиливается... усиливается... Приятно тяжелеют веки... Приятно темнеет в глазах... Я засыпаю... Спокойный, глубокий сон... сон... сон...»

Если у вас намечены какие-то дела, научитесь погружаться в сон на заранее намеченное время и вовремя выходить из него. Спортивный психолог А. В. Алексеев, например, рекомендует это делать так. Намечаете, сколько будет длиться сон и когда нужно проснуться. С помощью формул самовнушения мысленно представляете циферблат часов, на котором стрелки показывают время пробуждения, и отдаете себе приказ: «Проснуться тогда-то!» Повторяете его на стадии дремоты, затем перед погружением в самовнушенный сон. Биологические часы, как бы заведенные вами в собствен-

ном организме, сами разбудят вас в намеченное время.

«Представляю, что будет с моим начальником, когда я заведу свои биологические часы и засну прямо перед ним на часок-другой,— развеселился мой оппонент.— Это не совет для сохранения здоровья, а прямо-таки «программа подрывных действий» против моего учреждения».

Ну вот, вы опять не смогли понять, что от вас и только от вас зависит место и время проведения аутогенной тренировки. Самовнушенный сон нужен тем, кто в процессе физической или умственной работы сильно устал и нуждается в восстановлении. Например, после напряженной тренировки или утомительного рабочего дня.

Если же нужно быстро восстановиться прямо во время занятий физическими упражнениями или в процессе работы, то вам больше подойдут так называемые...

ПАУЗЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Последняя минута второго периода интереснейшего хоккейного матча. Кто же выиграет: наша команда или соперники?

Ох, как устали наши игроки, наверное, поэтому из многих сильнейших бросков цели достиг только один. А перерыв так мал, сумеют ли наши ребята отдохнуть как следует?

Да, это нелегкая задача, но тем не менее решить ее можно с помощью все того же аутотренинга. (Кстати, участники длительных совещаний, семинаров, конференций, психологические и нервные нагрузки которых сравнимы с нагрузками спортсменов, конструкторы и музыканты, инженеры и рабочие, педагоги и журналисты, врачи и ученые-исследователи с успехом могут использовать предлагаемые варианты аутотренинга.)

Продолжительность паузы всего 5 минут. Первая, короткая часть паузы — 15—20 секунд — подготовка к релаксации. Для этого нужно выполнить всего три стандартных упражнения: потягивание с поднятием на носки и вытягиванием рук вверх; упражнение «ласточка» (равновесие на одной ноге с прогибанием туловища, отведением другой ноги назад и разведением рук в стороны); принятие стойки релаксации с расслаблением всех мышц. Стойка релаксации: ноги чуть шире плеч, руки и голова опущены, все мышцы по возможности расслаблены. Глаза закрыты.

В первых двух упражнениях большинство мышечных групп растягиваются, а затем напрягаются. Их последующее расслабление достигается в стойке релаксации.

Вторая часть паузы длится 2—3 минуты. За это время нужно сформировать состояние релаксации — для того, чтобы ускорить восстановительные процессы, происходящие в организме, а также повысить чувствительность к самовнушению. Делается это так. Оставаясь в стойке релаксации, нужно проговаривать про себя словесные формулы самовнушения, стремясь вызвать состояние релаксации. Поскольку время паузы ограничено, формулы должны быть по возможности краткими, включать 5—7 предложений.

«Мышцы расслаблены, я отдыхаю...»

«Мышцы туловища приятно расслаблены, приятный покой...»

«Мышцы шеи расслаблены, хорошее спокойное состояние...»

«Мышцы лица расслаблены, глубокий покой...»

«Все тело предельно расслаблено, весь организм отдыхает и восстанавливается...»

«Отдыхают мозг, нервы, мышцы; полноценный хороший отдых».

(Как вы заметили, мышцы ног расслаблять не следует, поскольку в этом случае трудно сохранять стойку.)

Задача третьей части паузы — за 1,5—2 минуты настроиться и мобилизовать физические и психические возможности для выполнения какого-то тренировочного или рабочего задания. Необходимо мысленно сформулировать это задание, затем так же мысленно

выполнить его 3—5 раз. После этого нужно выйти из состояния релаксации и мобилизовать себя на предстоящую работу с помощью словесных формул, вызывая эмоциональный подъем, желание работать, прилив энергии.

В четвертой части паузы полностью или частично имитируется данное задание.

Пауза служит своеобразной психологической тренировкой, способствующей быстрому восстановлению и более качественному выполнению последующего тренировочного или производственного задания. При этом вы совершенствуете навыки саморегуляции, учитесь управлять собственным состоянием и поведением. По опыту знаю, что занимающиеся на первых порах после паузы саморегуляции могут чувствовать некоторую вялость, расслабленность, им трудно сразу включиться в работу. Все это происходит потому, что нет достаточных навыков саморегуляции состояния и, особенно, навыков мобилизации. Поэтому на начальном этапе нужно несколько сокращать вторую часть паузы, в которой человек входит в состояние релаксации, не допускать сильного расслабления. Особенно важно, чтобы всеми этими навыками владели в полной мере физкультурники и спортсмены, им рекомендуется проводить на тренировках 1—3 паузы саморегуляции. В принципе, чем длительнее и напряженнее тренировка, тем больше

требуется пауз. (В игровых видах спорта — таких, как хоккей или, например, баскетбол — спортсмены могут восстанавливать силы с помощью пауз саморегуляции во время кратковременных перерывов при замене игроков на площадке.)

Особенно важно проводить паузы на тех тренировках, где меняется направленность занятия. Например, вы пробежали трусцой 3 километра, и теперь необходимо заняться штангой. С помощью паузы нужно восстановиться после бега и настроить на совершенно иную, силовую тренировку.

Сразу после бега паузу делать не рекомендуется, потому что сильное возбуждение, вызванное бегом, и частое дыхание мешают качественному ее выполнению. Поэтому следует немного походить, успокоить дыхание и только после этого приступить к выполнению паузы саморегуляции. В первой части паузы спортсмен проделывает три стандартных упражнения, затем с помощью шести формул достигает состояния релаксации. И наконец приступает к основной части, где ему нужно подготовить себя физически и морально к подниманию штанги. Формулы внушения могут быть такими:

«После паузы я должен выполнить три подхода к штанге по 10 попыток в каждом подходе...»

«Сейчас я три раза идеомоторно выжму штангу из положения лежа широким хва-

том...» (выполняется мысленно).

«Я окунаюсь в ледяную прорубь... Мурашки бегут по телу... Дыхание частое, глубокое... Все тело сильное, упругое...»

«Я весь заряжен энергией... Мышцы просят работы... Я как сжатая пружина...»

«Открыть глаза! Вперед!»

С последней командой проделывается имитация жима штанги 2—3 раза, после чего следует реальная работа со штангой.

Чем ярче образы, вызываемые в воображении спортсмена, тем сильнее его мобилизация и тем больший эффект получается при выполнении тренировочного задания.

По отзывам спортсменов, паузы саморегуляции позволяют не только быстро восстановить силы и настроиться на задания, но и делают занятия более эмоциональными, интересными. Это особенно важно при самостоятельных тренировках.

Кстати, паузы могут быть еще короче. Скажем, боксер, у которого период отдыха между раундами составляет всего минуту, садится на стул, делает несколько глубоких вдохов и выдохов и с помощью кратких формул самовнушения вводит себя в состояние релаксации на 25—30 секунд: расслабляется, мышцы его отдыхают и восстанавливаются, он ощущает состояние покоя. Затем он слушает краткие указания тренера и старается мысленно их выполнить. Звучит сигнал к бою, и вот уже боксер, который несколько секунд тому назад, казалось,

падал от усталости, резко встает, имитирует нанесение нескольких быстрых, сильных, коротких ударов. Поединок продолжается... Разумеется, все это возможно только в одном случае: если путем длительных и умелых тренировок спортсмен полностью, в совершенстве овладел навыками саморегуляции.

Лесоруб или токарь может прекратить свое занятие на какое-то время, если чувствует усталость в мышцах. Его работа заканчивается с окончанием рабочего дня. Работник умственного труда лишен такой возможности. Работа мысли, подобная разве что непрерывному течению реки, продолжается и после того, как он снимает воображаемые нарукавники со своих рук. Врач продолжает и после работы думать о тяжелом больном, научный работник — о том, как вывести трудную формулу эксперимента, журналист — о не найденной концовке очерка...

Утомление ощущается нечетко — как нечто неуловимое, мешающее работать, но вполне преодолимое. Однако постоянная борьба с самим собой, постоянное преодоление сначала приводят к систематическому перенапряжению нервной системы, а потом вызывают психическое переутомление: когда чувство усталости появляется даже до начала рабочего дня, интерес к работе падает. Апатия сопровождается повышенной раздражительностью, головокружением, головной болью. Ко все-

му прочему, интеллектуальный труд чаще всего связан с пониженной двигательной активностью: ученый сидит в кабине, врач стоит в операционной, студент занимается в аудитории, и все они проводят огромное количество часов за книгами. Гиподинамия — неизменная спутница тех, кто занимается умственным трудом, — повышая нервно-психическое напряжение, делает свое «черное» дело: приводит к преждевременному изнашиванию организма.

Казалось бы, что тут сложного: написал научный трактат — выйди на улицу, побегай в свое удовольствие. Что за проблема? Чередуя свою работу с физическими нагрузками и будешь здоров, никакая гиподинамия к тебе и близко не подойдет.

Действительно, если физическая нагрузка умеренная, соответствует возрасту, полу и уровню физической подготовки человека, она окажет на его организм положительное влияние. А вот чрезмерное увеличение этих нагрузок и особенно их интенсивности может отрицательно повлиять на состояние здоровья и умственную работоспособность. Более того, чем напряженнее интеллектуальный труд и сопутствующее ему нервно-психическое напряжение, тем умереннее должны быть физические нагрузки. Вот почему студентам во время сессии, когда эмоциональное и умственное напряжение весьма вы-

соки, нужно снижать (но ни в коем случае не исключать!) физические нагрузки.

Для тех, кто занимается умственным трудом, существуют свои нормы физической активности. Оптимальной нормой считаются, например, ежедневные прогулки на свежем воздухе не менее часа, занятия в спортивной секции, в группе здоровья или самостоятельные занятия не реже 2—3 раз в неделю по 40—90 минут. Кроме того, в режиме трудового дня нужно отводить время на так называемые физкультпаузы и физкультминутки.

В литературе описано довольно много комплексов физических упражнений, рекомендуемых для физкультпауз и физкультминут. Поэтому тот, кто этим интересуется, сможет познакомиться с ними в книгах других авторов. Для автора этой брошюры гораздо важнее сказать о принципах подбора упражнений, предназначенных для профилактики и снятия психического утомления, на основе которых каждый может выбрать упражнения в соответствии со своими индивидуальными особенностями.

Как чаще всего выполняют свою работу представители интеллектуальной сферы труда? Сидя — в кресле, на стуле. Позвоночник — основная несущая конструкция нашего тела — испытывает при этом большие перегрузки. Разгрузить его, дать ему возможность существовать в щадящем режиме — главное

при подборе физических упражнений. Это могут быть упражнения, улучшающие осанку, а также всевозможные наклоны, повороты, вращения туловища.

Вторая группа упражнений — улучшающие мозговое кровообращение: движения головой (наклоны, повороты, вращения), принятие так называемых перевернутых поз, при которых голова оказывается ниже других частей тела (подъем ног лежа на спине, стойки на лопатках, локтях, голове и т. п.), сгибание позвоночника в области шеи, груди (заведение ног за голову в положении лежа на спине), разнообразные дыхательные упражнения, включая задержку дыхания, упражнения, вызывающие раздражение вестибулярного аппарата (кружения, кувырки, перевороты и т. п.), упражнения для глаз (повороты, круговые движения, перевод взгляда с дальних предметов на ближние и др.). Очень хорошо влияют на мозговое кровообращение ножные ванны, контрастный душ и т. д. (Нужно только помнить, что излишняя доза способна не только снизить положительный эффект, но и привести к прямо противоположным результатам. Ну, а тот, кто склонен к гипертонии, имеет близорукость более трех диоптрий, разумеется, не должен выполнять перевернутые позы типа стойки на голове.)

Умеренность, постепенность и внимание к своему самочувствию — вот те три кита, на которых основывается наше хо-

рошее состояние. Если после упражнений ощущается усталость, нужно снизить число повторений, исключить наиболее трудные упражнения. Неприятные ощущения, дурное настроение только усугубят плохое самочувствие.

Кстати, у работников умственного труда психическое утомление при плохом настроении нарастает. Его увеличивают неудовлетворенность работой, неудачи. И наоборот — положительные эмоции, хорошее настроение снимают или ослабляют психическое утомление. Следовательно, в комплексе с физическими упражнениями могут быть использованы средства психорегуляции, формирующие положительные эмоции.

**ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ
ПРОТИВ
УТОМЛЕНИЯ**

По наблюдениям врачей, оптимисты и устают меньше, и болеют реже. Об удивительном оздоравливающем влиянии смеха свидетельствует случай с аме-

риканским писателем Н. Казинсом, который болел анкилозирующим спондилитом (разрушение соединительной ткани позвоночника) — заболеванием, считающимся практически неизлечимым. Во всяком случае, врач Н. Казинса оценил его шансы на выздоровление один к пятистам.

Размышляя о том, что отрицательные эмоции — причина большинства болезней, Казинс сделал вывод: положительные эмоции должны стимулировать выздоровление. И он начал лечиться смехом: переехал в гостиницу, где ничто не напоминало ему о болезни, смотрел лучшие кинокомедии, читал юмористические журналы и книги. Постепенно к нему стала возвращаться подвижность, начали улучшаться другие показатели здоровья. Болезнь отступила.

Положительные эмоции необходимы не только больным, чтобы выздороветь, но и здоровым, чтобы не заболеть и не переутомляться. Поэтому нужно создавать себе хорошее настроение всегда. И, конечно же, при занятиях физическими упражнениями.

Середина рабочего дня. Спина затекла, голова плохо соображает, вы устали так, что, кажется, впору уходить домой. Прервите работу, сядьте посвободней, закройте глаза и по возможности расслабьтесь. Скажите себе: «Сейчас с удовольствием позанимаюсь физическими упражнениями. Получу

заряд бодрости и энергии. Встать!» Одновременно с последней командой нужно открыть глаза, встать и проделать первое упражнение. Лучше всего, если это будет потягивание.

Медленно поднимите руки через стороны вверх, потянитесь, поднимаясь на носки и запрокидывая голову. Делайте это упражнение со вкусом, «вслушиваясь» в приятные ощущения, идущие от растягиваемых мышц, суставов, связок. При этом улыбнитесь и скажите себе: «Как хорошо!» Вы сразу почувствуете: усталость начинает проходить, настроение — улучшаться. Чтобы усилить этот эффект, каждое последующее упражнение выполняйте с верой в то, что оно действительно снимает усталость, наполняет вас бодростью и энергией. Пусть улыбка не сходит с вашего лица, а еще лучше, если вы начнете напевать про себя какую-нибудь приятную мелодию в ритме выполняемого упражнения. Помните песенку про капитана, который не унывал ни при каких обстоятельствах?..

Выполнять упражнения становится все приятней, настроение улучшается. Заметили? Только не торопитесь, не увеличивайте темп. Организм должен привыкнуть к ритму и безболезненно перейти из пассивного состояния в активное.

Не забывайте хвалить себя, это тоже помогает поднять настроение, особенно когда выполняете трудное упражнение,

требующее большого напряжения (стойка на лопатках или на голове). Почувствовав приятную расслабленность или напряженность частей тела, подумайте о положительном эффекте этого упражнения.

Если вы будете стремиться к тому, чтобы получать удовольствие от упражнений, наслаждаться ими, то они скоро станут не только полезны, но и желанны. А для этого вы должны позаботиться о том, чтобы после занятий физкультурой у вас остались очень хорошие воспоминания — нужна обязательная заключительная настройка, которую необходимо проводить в конце физкультминутки или физкультпаузы.

Встаньте в знакомую вам стойку релаксации, закройте глаза, расслабьтесь. Мысленно посмотрите на свои руки от пальцев до плеч, ощутите их. Сейчас вы отключились от всего окружающего. Скажите себе: «Отлично позанимался. Голова свежая, отдохнувшая. Сейчас с удовольствием продолжу работу. Буду предельно собран и внимателен. За дело!» С последними словами нужно открыть глаза, сделать глубокий вдох и одновременно немного напрячь мышцы плечевого пояса и туловища, а затем приступить к работе. Будьте уверены: вы станете с радостью и удовольствием вспоминать только что закончившиеся физкультурные занятия и ждать момента, когда все можно будет повторить сначала.

«Не знаю, как вы, а я больше всего люблю тот момент, когда стрелки часов показывают окончание рабочего дня. Я срываюсь с места, одеваю пальто и бегу, бегу. Скорей домой, скорей к заветному дивану, свежим газетам, многосерийному фильму про отважных разведчиков. И пусть кто-то скажет мне, что я не имею на это права. Должен же я восстановить силы, потерянные на работе, отдохнуть?» Это опять вступил в разговор мой читатель.

Да, усталость достигает апогея именно после рабочего дня. Но только ли лежание на диване является универсальным средством, восстанавливающим силы, отданные трудовой деятельностью? Попробуйте другое, на мой взгляд, более эффективное средство — восстановительную гимнастику. Она снимет утомление, поможет быстро восстановить работоспособность. Не силовые упражнения, а упражнения на расслабление, растягивание составляют этот комплекс. Соответственно должен создаваться и психологический настрой. Гимнастика и настроение, самовнушение и психическая настройка создадут ощущение приятного расслабленного состояния, настроят на спокойный, неторопливый ритм жизни.

Не спешите, когда стрелки часов показывают окончание рабочего дня, ни к дивану, ни к газетам! Посмотрите, какая замечательная погода на улице, пройдите пешочком хотя бы до следующей остановки автобу-

са или станции метро. Не спеша, думая о чем-то приятном, расправив плечи и улыбаясь проходим. Делайте глубокие вдохи и выдохи. Отключитесь на время от всяких забот. Вспомните что-нибудь приятное — например, как хорошо отдохнули в прошлом году. Заросшее кувшинками озеро, заходящее солнце. Вы лежите на берегу и наслаждаетесь воздухом, тишиной, прекрасным пейзажем... Да мало ли какие картины можно вообразить? Главное, чтобы они помогли вам отключиться от забот и вызвали приятные эмоции. Ведь это так важно для хорошего восстановления сил.

«Воображение, конечно, великая вещь, — задумчиво произнесет мой читатель. — Но ведь иногда рабочий день бывает настолько напряженным и утомительным, что одними воспоминаниями о минувшем лете не обойдешься. Нужно что-то посущественней».

Пожалуйста, воспользуйтесь несколько упрощенным, но весьма эффективным вариантом восстановительной гимнастики.

Сядьте поудобнее на стул или в кресло. Положите руки на колени. Прделайте следующие упражнения.

Поднимание правой руки. Вытяните правую руку вперед до уровня плеч, ладонью вниз, пальцы вместе. Держите руку прямо и медленно считайте от 10 до 1. Теперь рука устала, опустите ее обратно на колени.

Поднимание левой руки — так же, как и правой.

Поднимание правой ноги. Поднимите правую ногу на несколько сантиметров от пола, выпрямите ее в колене, вытяните пальцы ног. Держите ногу в таком положении, медленно считая от 10 до 1. Теперь нога тяжелая и напряженная. Опустите ее на пол.

Поднимание левой ноги — так же, как и правой.

Поворот шеи направо. Поверните голову направо, так, чтобы подбородок почти касался правого плеча. При этом напрягаются все мышцы на левой стороне шеи. В таком положении считайте от 10 до 1. Теперь левая сторона шеи устала. Поверните голову прямо.

Поворот шеи налево — так же, как направо.

Глубокое дыхание. Дышите глубже и вы почувствуете себя еще более расслабленным. Вдохните глубоко и медленно, а на выдохе считайте от 10 до 1. Снова вдохните, но теперь уже считайте на выдохе от 9 до 1 и т. д. до 1.

Фиксация глаз. Смотрите пристально на предмет перед вами. Глаза начинают уставать. Веки тяжелеют. Начинайте считать от 30 до 1. Расслабьтесь, расслабьтесь. Постепенно тяжелеют глаза и веки закрываются сами собой.

Расслабление правой ноги. Вы полностью расслаблены, глаза закрыты. Представьте правую ногу от пальцев до бедра и почувствуйте, как нога становится расслабленной. Все ощущения уходят. Нога становится

тяжелой и теплой. Все чувства уходят, уходят, уходят...

Расслабление левой ноги — так же, как и правой.

Расслабление правой руки — так же, как и ноги.

Расслабление левой руки — так же, как ноги.

Расслабление туловища. Представьте свое туловище от бедер до плеч. Оно немеет, ощущение туловища исчезает, улетывает вдаль...

Расслабление шеи, лица, головы — так же, как и туловища.

Углубление релаксации. Теперь все тело мягкое, расслабленное, вы ничего не чувствуете. Полное спокойствие. Представляете себя стоящим в начале эскалатора. Вы спускаетесь вниз, одновременно погружаясь все глубже и глубже в релаксацию. Медленно считайте: на 10—9 вы чувствуете себя спокойно и расслаблено; на 8—7— погружаетесь все глубже и глубже, все тело расслаблено; на 6—5— все глубже вниз по эскалатору; на 4—3— погружаетесь в дремоту; 2—1— дремота все глубже и глубже, приятный покой и наслаждение.

Побудьте в таком состоянии, пока вам этого хочется. Почувствовали легкость и свежесть? Значит, вы хорошо отдохнули и восстановились.



-Иду раз мимо школы, а мальчишки так хохочут, что за-видно стало. Подошел, а они соревнуются: кто сможет одно-временно пальцем левой руки взяться за кончик носа, а пра-вой — дотронуться до мочки левого уха и наоборот, в быстром темпе. Знаете, я попробовал, у меня сразу ничего не получи-лось. Зашел за угол, потрени-ровался, вышло. Но вот что инте-ресно: у меня ничего не получа-лось, пока я не представил чет-

ко и ясно, что хочу сделать и как. Значит, моя мысль мо-жет управлять моими движе-ниями?

Казалось бы, какое простое упражнение, а вот у меня, взрос-лого, сильного человека оно не получилось с первого раза. Могу предложить еще более простое упражнение: попробуйте сделать круговые движения руками, но каждая рука пусть движется в противоположную от другой сторону. Раз-два, начали!

ПРЕДСТАВИМ ДВИЖЕНИЕ

Конечно же, очень досадно, но факт: и это упражнение выполняют с первого раза далеко не все, хотя сложным его не назовешь. Что лишний раз свидетельствует о том, сколь мало значения мы придаем культуре физической и далеко не всегда являемся хозяевами своего тела. Помочь в этом может аутотренинг.

Аутотренинг — сродни самому высокому театральному искусству. Ведь что главное для актера — вообразить себя в чьей-то роли. Сегодня он — Гамлет, а послезавтра — токарь-новатор и борец за перестройку из современной пьесы. А что представляет себе спортсмен перед очередным прыжком в высоту, поднятием штанги или выполнением гимнастических упражнений? Что шепчет он сам себе, что видит, закрывая глаза? Скорее всего именно себя в роли прыгуна, штангиста, гимнаста — прыгающего, поднимающего, взлетающего на кольцах. Вообразить себя в некоей роли — это не что иное, как психологически настроиться

на выполнение предстоящего действия. Вот как описывает свою «настройку» один из самых замечательных советских гимнастов Борис Шахлин: «...Даже на расстойки ощущаю в своих руках холодный гриф перекладины и скрытую теплоту деревянных ручек коня... Мои мышцы испытывают привычное напряжение, входят в привычный ритм. Мне кажется, что я уже на снаряде, что я выполняю свое упражнение. Для зрителей я недвижим. Но когда упражнение в уме закончено, и я чувствую счастливый прилив свежести и вдохновения, тогда я делаю свой первый шаг к поджидающему меня снаряду». А вот признание неоднократного чемпиона мира по тяжелой атлетике Рудольфа Плюкфельдера: «Я люблю постоять несколько минут перед решающим шагом. И это отнюдь не просто привычка. За эти мгновения еще и еще раз продумываешь, как правильно взять снаряд, мысленно пронесишь его над головой — одним словом, в мозгу отливаешь то, что через минуту воплотишь в живую форму».

Настраивая себя подобным образом, спортсмены пользуются так называемой идеомоторной тренировкой — мысленным воспроизведением движений. Она находит применение не только в спорте, но и во многих других видах деятельности. Любопытные примеры положительного влияния идеомоторной тренировки на усвоение сложных двигательных навыков

приводит А. А. Белкин. Один артист цирка, когда ему предложили выполнить новое сложное задание на батуте — двойное сальто в группировке, затем сальто с поворотом на 720° и сальто назад, хорошо представил это задание и с первого подхода выполнил его успешно. Другой артист накануне репетиции увидел во сне удачное выполнение сложного акробатического прыжка. Утром, придя на репетицию, под впечатлением прочувствованного во сне, он исполнил этот новый прыжок наяву. Но как связаны сон, мысли о предстоящем и реальные прыжки, сальто, поднимание штанги?

Подойдем к этому вопросу «с другой стороны». Не случилось ли с вами такое? Стоит подумать: «Как бы не уронить чашку!» или: «Только бы не наехаться на столб!» — и свершается: чашка падает на пол, велосипед врежется в столб. Понятно, что вовсе не сверхъестественные силы способствуют происходящему. Существует связь между мыслью и движением. Мысль о движении вызывает это движение. Причем люди достигают этого бессознательно — идеомоторно.

Это происходит потому, что под влиянием силы воображения клетки головного мозга, с деятельностью которых связано переживаемое двигательное представление, возбуждаются. По нервным путям возбуждение передается в мышцы, а также во все органы и системы, обслуживающие данное двигательное

действие. Это говорит об огромных возможностях применения идеомоторики в различных областях человеческой деятельности, в том числе и в занятиях физическими упражнениями, спортом. «Прокручивая» мысленно нужное действие, мы тем самым участвуем в своеобразной тренировке. Более того, идеомоторика значительно активизирует сознание человека, дает возможность «включать голову» в процесс овладения двигательным действием, то есть повышается качество выполнения действия и заметно сокращаются сроки овладения им.

Следует отметить, что неприятие идеомоторики, отказ от ее использования не только тормозит процесс овладения тем или иным действием. В спорте, например, идя по старому пути — пути бесконечных однообразных повторений разучиваемых действий — тренеры и спортсмены, по сути дела, программируют неуспех. Ведь каждая неудавшаяся, неправильная попытка оставляет «неверный след» в мозгу, что усложняет, удлинняет срок овладения правильным действием. Идеомоторика же способствует обучению без риска переучивания.

ПРАВИЛА ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Человек, не умеющий складывать буквы в слова, никогда не сможет прочесть книгу. Человек, не знающий, как обращаться с токарным станком, никогда не выточит совершенную деталь. Человек, не имеющий представления о том, как управлять своим телом, никогда не будет гармонически развит.

Правило первое: прежде чем научиться новому сложному движению, нужно научиться четко представлять себе, что же ты хочешь сделать. Представьте себе это движение не только зрительно, но и эмоционально. Помогите своим мышцам испытать напряжение от движения, представьте направление и скорость движения.

Конечно, если вы никогда раньше не делали того или иного движения, то представления о нем могут быть ошибочными. Случаи неверного представления о движениях, мешающие правильному выполнению реального движения, приводит известный спортивный пси-

холог А. В. Алексеев. Мастер спорта, спортсменка высокого класса отрабатывала прыжок с «сухого» трамплина в яму с поролоном. Тренер каждый раз делал ей одно и то же замечание, добиваясь, чтобы она в момент отталкивания от трамплина поднимала руки как можно выше и лишь после этого переходила в переднее сальто. Но спортсменка не могла этого добиться, потому что, как установил позже А. В. Алексеев, мысленно представляла это движение неправильно. Эту аксиому подтвердил и другой случай, рассказанный тем же А. В. Алексеевым. Он хотел научиться стрелять из пистолета. Попасть в цель не удавалось, тогда он решил привлечь на помощь идеомоторику. Оказалось, что в сознании утвердились представления о порядке действий, которые возникли из-за неправильных действий. И эти неправильные образы не хотели уступать место правильным. А. В. Алексееву пришлось провести до 10 занятий, целью которых была коррекция идеомоторных представлений.

Те, кто тренируется под руководством тренера, вправе рассчитывать на то, что тот доходчиво объяснит, а может быть, и покажет данное движение. Если же спортсмен тренируется самостоятельно, то очень важно познакомиться с будущим действием по рисункам, кинограммам или же попросить продемонстрировать это действие тех, кто овладел им.

Правило второе: получив

представление о действии, нужно как можно точнее и ярче мысленно его воспроизвести, не торопясь, представляя ощущения которые исходят от мышечно-связочного аппарата, аналогичные тем, что возникают при реальном выполнении движения. При отсутствии этих ощущений можно ограничиться зрительным представлением. При этом не надо смотреть на себя как бы со стороны. Представляя движение, нужно почувствовать себя исполнителем его.

Правило третье: идеомоторный образ будет точнее, если представление о действии будет сопровождаться точными и образными словесными формулировками: научившись коротко и емко описывать движения одновременно с возникновением его образа, вы намного быстрее достигнете необходимого результата.

Чтобы наладить прочную связь между мыслями и движениями, необходимо повторить разучиваемое движение от двух до пяти раз. Но чем сложнее движение или комбинация, тем меньше должно быть повторений; особенно сложные действия можно «промысливать» не более одного-двух раз. Однако темп представления должен меняться: замедленный вначале, он в конце концов должен быть близок к тому темпу, в котором движение будет выполнено на тренировке или на соревновании. Для этого чередуйте медленные и быстрые представления, но перед выступлением

на соревнованиях или непосредственно перед выполнением упражнения старайтесь проводить идеомоторную тренировку в темпе реального выполнения действия.

Мысленно представляя себе новое действие (особенно в начальной стадии разучивания), целесообразно принять ту позу, которая характерна для положения тела при реальном выполнении этого действия или близка к этому положению. В таком случае в мозг поступает гораздо больше импульсов от мышц и суставов, что способствует созданию более четкого образа необходимого действия. Вот почему, мысленно отрабатывая, например, стойку на кистях на брусках, лучше согнуться и поставить кисти на пол или на низкие брусья, а тренируя идеомоторный образ большого оборота на перекладине, желательнее держать руки на низкой перекладине. (По мере овладения идеомоторным навыком, можно тренировать его в любом положении, в том числе и лежа.)

Если вы прочно овладели идеомоторным воспроизведением движения, то в момент мысленного выполнения его появляются четкие мышечно-двигательные ощущения и даже желание проделать его реально. При этом заметны даже произвольные движения. Как будто кто-то ведет «за руку». Не противьтесь этому. Подчинитесь приказам мозга, ведь это он сейчас командует вашим те-

лом. Более того, возникла прочная связь между ним и мышцами, которая как раз и необходима.

Правило четвертое: после идеомоторного исполнения движения обязательно проимитируйте его целиком или хотя бы отдельные его элементы (фазы), желательно ведущие. Это поможет формированию более четкого образа движения, оживит связи между мозгом и мышцами и будет способствовать более качественному выполнению нужного действия. Правда, такой эффект возможен только в том случае, когда имитация движения сознательно связывается с мысленным образом. Если же имитация проделывается автоматически, да еще и сопровождается посторонними мыслями, то толку от нее будет немного.

Наилучшим вариантом овладения двигательным действием является сочетание идеомоторной тренировки с реальными попытками выполнения его. При этом особое внимание нужно обращать на ведущие элементы (фазы) действия. Ведь именно от них в наибольшей степени зависит качество движения в целом. Старайтесь прочувствовать и запомнить характерные мышечно-двигательные ощущения во время выполнения этих элементов и воспроизводите их в последующих сеансах идеомоторной тренировки. Это намного усилит эффект последней, а значит, поможет быстро и качественно овладеть необ-

ходимым двигательным действием. Объясняется это тем, что происходит более оперативная сонастройка активности ряда нервных центров, участвующих в организации и исполнении двигательного акта. Каждое повторное возбуждение данной группы центров как при идеомоторном воспроизведении движения, так и при реальном его выполнении подкрепляет данный двигательный акт и усиливает взаимосвязь между мозгом и исполнительным аппаратом. В этом и заключается программирующая, тренирующая и настраивающая роль идеомоторики в овладении двигательным действием.

Прежде чем приступить к регулярным занятиям идеомоторной тренировкой, необходимо научиться «всвечивать лучом внимания» мышцы и части тела, участвующие в выполнении движений и действий, а также «вслушиваться» в возникающие при этом мышечно-двигательные ощущения и точно различать их. Для этого можно использовать упражнения в одновременном и последовательном напряжении и расслаблении различных групп мышц, анализируя при этом возникающие ощущения. Например, лежа или сидя в удобной позе, закрыв глаза, расслабить все мышцы и мысленно проверить степень расслабления каждой мышцы.

Особое место должны занимать упражнения по мысленной имитации активных мышечных движений. Вот одно из них.

Вообразите, что вы держите в правой руке теннисный мяч. А теперь постарайтесь как можно ярче представить себе «образ» этого мяча: его величину, форму, вес, степень упругости и даже шероховатость поверхности. Затем начните мысленно сжимать и разжимать мяч пальцами. Старательно переживайте воображаемое движение как реальное.

Подобных упражнений может быть множество. С их помощью развивается не только идеомоторный навык, но и внимание, и сила воображения. Выполняя такого рода упражнения, сравнивайте новые ощущения с имеющимися и запомните их. Для обострения мышечно-двигательных ощущений выполняйте эти упражнения, особенно на первых порах, с закрытыми глазами.

Проводить идеомоторную тренировку нужно регулярно, желательно ежедневно по 10—30 минут. Занятия от случая к случаю бесполезны. Сначала лучше тренироваться дома, когда ничего не мешает, а затем, по мере совершенствования навыка, — в любых условиях: в спортивном зале, в транспорте и даже при ходьбе или на бегу. Приучите себя во время занятий физическими упражнениями каждое из них предварять мысленным его выполнением. Тогда идеомоторная тренировка войдет в привычку, а качество занятий наверняка заметно повысится. Вы станете замечать, как ваша мысль легко и приятно

переходит в движение, а тело подчиняется любым вашим командам. Это значит, что вы действительно становитесь хозяином собственного тела.

Идеомоторная тренировка связана со значительными затратами психической энергии и довольно быстро утомляет. Поэтому не стремитесь к большому числу попыток мысленного воспроизведения действия. Больше 5—6 раз повторить упражнение нецелесообразно.

Чтобы лучше прочувствовать мышечно-двигательные ощущения, полезно ограничивать число попыток реального выполнения упражнения. Это создает дополнительные трудности, для преодоления которых необходима большая творческая активность. Постоянно вызывая такую активность, можно научиться легко и правильно формировать образ нужного движения и реализовывать его довольно быстро, а то и с первой попытки.

Не забывайте пользоваться идеомоторной тренировкой в период болезни, травм или длительного перерыва в занятиях физическими упражнениями. Проведя специальный эксперимент, ученые доказали, что для восстановления навыка отличного выполнения сложного упражнения после длительного перерыва в занятиях спортсменам, применявшим идеомоторную тренировку, понадобилось всего 2—3 дня, в то время как спортсменам, не занимавшимся ею, пришлось затратить на это времени в 4—5 раз больше.

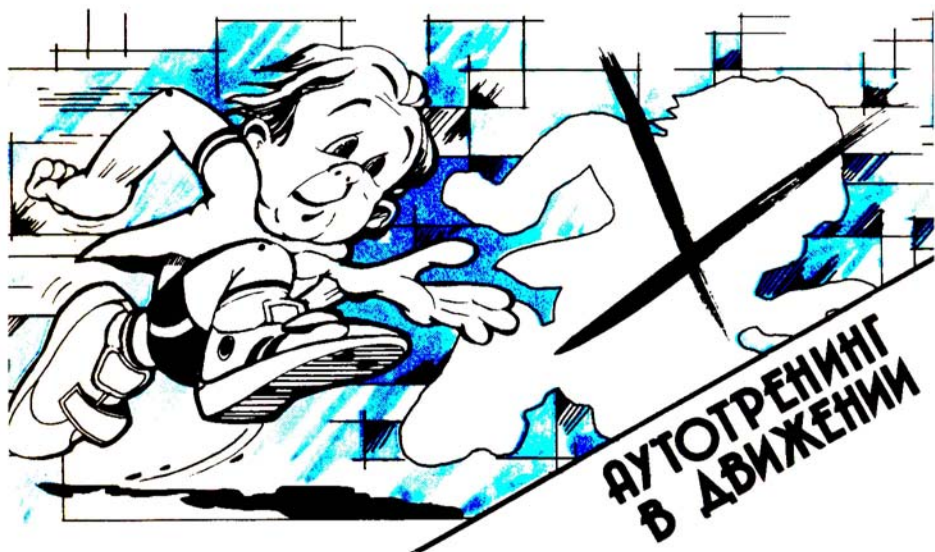
**«ВКЛЮЧАЙТЕ
ГОЛОВУ!»**

Спортсмен может представлять какие-то действия, а то и эмоции, которые возникнут у него в той или иной ситуации. Но коль скоро мы провели параллель с искусством, театром, давайте и дальше поступать так же. Не получается ли у нас все время театр одного актера? Свои действия, свои ошибки, свои трудности спортсмен предугадывает, моделирует, может настроить себя на тренировочную работу или на соревнования. Однако в реальности ведь спортивные мизансцены выстраиваются не только с участием его самого, но и многих других действующих лиц. Как программировать действия в этом случае?

Высший спортивный класс игрока команды, который должен подчиняться общему рисунку игры, заключается прежде всего в том, что он обладает особым даром воображения, представляя не только свои возможные действия, но и действия своих партнеров.

Замечательный футболист Григорий Федотов писал: «Перед ответственным матчем я старался мысленно представить

себе весь ход игры и ее отдельные моменты. Я всегда разбирал слабые и сильные стороны своего «противника», всей команды в целом, но особенно того игрока, который по ходу игры непосредственно со мной соприкасается. Так, если я играл центрального нападающего, то меня в большей степени интересовал центральный защитник, действия которого я и старался предугадать перед игрой. Представляя мысленно игру защитников, я старался продумать варианты тактики и технические приемы, которые в лучшей мере помогут добиться результата в ходе игры». Прославленный вратарь Лев Яшин подчеркивал, что для достижения высокого мастерства вратарю, так же как и футболистам всех линий, необходимо анализировать свои действия в игре и тренировке. Сам он во время игры всегда мысленно участвовал во всех действиях партнеров, представлял, что и как нужно сделать в тот или иной игровой момент. «Включайте голову» во время соревнований или тренировок. Этот призыв опровергает устаревший стереотип отношения к спортсмену, когда ему приписывалось бездумное перебрасывание мяча или выполнение упражнений. Достигли вы высоких результатов в спорте или только-только начинаете физкультурные занятия, помните о том, что мысли и движения связаны между собой.



Новая жизнь, как известно, начинается с очередного понедельника. Я открываю дверцу шкафа, достаю спортивный костюм, натягиваю шапочку, обуваю кроссовки и весело выскакиваю на улицу. «О,— говорю я сам себе,— сейчас рвану километров на пять». Но пробегаю двести метров и... «Ой, закололо в правом боку! Как тяжело дышится, кажется, легкие не совсем здоровы. Боже, как болят

ноги — проклятый ревматизм!» И так далее и тому подобное. Завтра я уже не тороплюсь открывать шкаф, не хочу доставать спортивный костюм. Зачем напрягаться, если можно прожить и без ежедневных пробежек по утрам или вечерам? Лишние полчаса понежиться в кровати гораздо приятнее! Тем более, что заниматься бегом не так уж и интересно...

НА БЕГУ ЗАБЫТЬ О БЕГЕ

Интересен ли вам сам процесс бега, плавания, ходьбы на лыжах? Бывает, что нет. И действительно, многие виды спорта связаны с выполнением монотонных, однообразных движений. Психическая усталость, сопровождающаяся скукой, безразличием, ускоряет наступление усталости физической. Однако можно смело утверждать, что любые упражнения, даже самые монотонные, можно превратить в интересные и увлекательнейшие занятия, приносящие радость и удовольствие.

Ведь, собственно, почему нам надоедает бег? Потому что, выходя на беговую дорожку или аллею парка, мы занимаемся только бегом. Когда вы, к примеру, идете по улице и рассматриваете окружающие вас дома, магазины, процесс ходьбы не поглощает вас целиком и полностью, более того, вы подчас забываете, что главное ваше занятие на улице — ходьба. Почему бы не сделать столь же автоматическим занятием нелюбимый вами бег? Для этого нужно не так уж много: научиться

переключать свое внимание на что-то интересное, отвлекающее вас от монотонного и поэтому скучного занятия.

Конечно, для этого нужно уметь целенаправленно сосредоточить свое внимание, развить память, волю, воображение, уметь регулировать эмоции и «настраивать» настроение. Понятно, что без аутотренинга здесь не обойтись.

Поскольку читатель уже со многим познакомился, на страницах этой книги подробнее расскажем о развитии одного из важнейших качеств — концентрации внимания на избранном объекте, без которого немислимо применение аутотренинга в беге.

Внимательно посмотрите на какой-нибудь предмет, затем закройте глаза и, не торопясь, представьте его во всех деталях. Откройте глаза, снова посмотрите на этот же предмет и проверьте, насколько представление совпадает с оригиналом. Итак, первый необходимый навык вы уже получили. А теперь посмотрите вокруг: внимание становится концентрированным, если объект вам интересен. Умение находить интересное вокруг себя — целое искусство, но ему можно научиться. А теперь обратите свой мысленный взор на самого себя — тоже ведь, согласитесь, достаточно интересный объект.

Постарайтесь ощутить свое тело. Не получается? Тогда попробуем по-другому. Положите перед собой руку и внимательно

посмотрите на мизинец. Ничего больше не существует, кроме этого мизинца. Старайтесь не только его разглядеть, но и ощутить, но не двигайте им. Через некоторое время переведите взгляд на другой палец и проделайте то же самое. Так постепенно и неторопливо переведите взгляд с пальца на палец на обеих руках. Через некоторое время вы, не двигая ни одним пальцем, научитесь ощущать любой из них по собственному желанию.

А теперь посмотрите на свою руку, ногу... Если вы научитесь ощущать их не глядя, считайте, что вы освоили еще одно упражнение на развитие и концентрацию внимания.

Упражнения второго типа доступны тем из вас, кто уже научился вызывать у себя ощущения тяжести и тепла. Сначала нужно вызвать у себя довольно отчетливое ощущение (тяжести или тепла) в какой-либо части тела (например, в кисти) и переместить его по своему телу, скажем, в предплечье или в другую кисть.

А вот упражнение на внимание с внешними предметами, предложенное А. В. Алексеевым. Возьмите секундомер или часы с секундной стрелкой и внимательно проследите за ее движением, не открываясь столько секунд, сколько удастся. В первый раз большинство людей способны акцентировать внимание на движущейся стрелке не более 20—40 секунд. С помощью тренировок можно постепенно

добиться увеличения этого времени до 1—3 минут. Если внимание отвлечется хотя бы на мгновение, упражнение считается невыполненным и его надо повторить.

А теперь повторим упражнение 3—4 раза подряд, делая между каждой попыткой сосредоточения перерывы на 20—30 секунд. Эти упражнения полезно повторять несколько раз в день, особенно перед сном, когда мозг утомлен. Преодоление усталости будет говорить о том, что тренированность сосредоточенного внимания достигла у вас высокой степени.

Приблизительно через месяц ежедневных тренировок внимание должно акцентироваться на секундной стрелке в течение 5 минут. Если вы этого достигли, то можете перейти к тренировкам по наблюдению за движением минутной стрелки (в течение такого же отрезка времени; сосредоточение внимания в течение 5 минут является очень хорошим результатом).

А теперь разделите окружающую вас действительность на три условных круга: большой, средний и малый. Большой круг — небо, здания, люди и т. д. Средний — лыжня, стадион, ваши товарищи по тренировке. И наконец, малый круг — мир ваших ощущений и переживаний. Теперь, когда вы будете бежать, то выбирайте для своего внимания один из кругов. Чем больше вы сосредоточитесь, тем интересней будет для вас бег, тем скорей вы совсем или ча-

стично забудете о нем, ибо это занятие станет для вас автоматическим, а значит, весь процесс — более эмоциональным и рациональным. (Наверное, это в принципе относится ко всем монотонным видам физкультурных занятий.) Но важно, конечно, не просто концентрировать внимание на том или другом: важно научиться приобретать при этом положительные эмоции. Еще К. Д. Ушинский, выдающийся русский ученый и педагог, писал: «Внимание — это та единственная дверь нашей души, через которую все, что есть в сознании, непременно проходит».

Начните свои наблюдения с малого круга, со своих собственных ощущений и переживаний. Ощутите попеременно каждый палец руки, нос, уши, губы. Если ощущения неотчетливы, то старайтесь потрогать эти части тела. Когда ощущения станут отчетливыми, переходите к пальцам ног. Старайтесь ощущать их в работе, в момент отталкивания от земли. Давайте себе самоприказы, типа «Внимание на первом (большом) пальце левой ноги, почувствовать его работу». Концентрация внимания будет очень высокой, если вы почувствуете пульс, например, в пальце руки или ноги. Добиться этого не так-то просто, но с помощью тренировок возможно.

Внимание трудно долго держать на одном или нескольких однородных объектах. Поэтому, освоив малый круг, переводите

внимание на средний и большой. В среднем круге всматривайтесь в беговую дорожку и растущие вокруг цветы и деревья, в бегущих рядом товарищей, обратите внимание, во что они одеты, сколько их и как бегут. Переведя внимание на большой круг, полюбуйте природой, не забывая внушать себе положительные эмоции. Например, наблюдая за небом, скажите себе: «Какое множество красок! Как причудливы и красивы облака! Божественная красота!» Иногда во время бега на лоне природы можно увидеть такие картины и пейзажи, что просто не любишься. Тогда напрочь забываешь о беге и впитываешь в себя всю эту благодать. Разве увидишь такое в городе, а тем более в собственной квартире?!

А теперь вновь верните внимание в малый круг и сосредоточьте его на своем дыхании. Можно дать себе самоприказ «подышать с удовольствием» и насладиться дыханием, ощущая, как свежий воздух наполняет вас бодростью и энергией. Хорошо также представить себе при этом различные запахи: травы, цветов, леса, сырой земли, речной воды и др.

Можно «привязать» дыхание к своим шагам, делая вдох и выдох на определенное число шагов. Если надо успокоиться и слегка передохнуть на бегу, просто считайте, на сколько шагов вы делаете вдох и выдох, или переходите на так называемый «вечерний» тип дыхания: выдох должен быть длиннее

вдоха. Скажем, на 4 шага делайте вдох, а на 6 — выдох. Если же нужно немного взбодриться, то лучше подойдет «утренний» тип дыхания: например, на 5 шагов вдох, а на 3 — сильный выдох.

Переведя внимание с одной части тела на другую и из одного круга в другой, вы незаметно для себя пробежали метров 500—600, а то и километр. Если вам это действительно удалось и при этом вы совсем забыли о беге, значит, сделан первый и существенный шаг к овладению тайнами аутотренинга, совмещенного с движением.

УБИТЬ ДВУХ ЗАЙЦЕВ

А теперь давайте сделаем еще несколько «шагов». Умеете ли вы бегать, слегка повернувшись влево или вправо, спиной вперед, с медленными или быстрыми поворотами на 360 градусов в одну или другую сторону? А умеете ли танцевать на бегу, подскакивая то на одной, то на другой ноге, с одновременным выбрасыванием вперед колена другой ноги и руки? Не торопитесь отвечать отрицательно: попробуйте сначала поучиться. Такие упражнения помогут вам переключиться, загрузить то

одну, то другую группу мышц и быстро отдохнуть. На каждое упражнение нужно тратить не больше 1—2 минут.

Очень полезны упражнения, заключающиеся в напряжении и расслаблении мышц, а также дозирование мышечных усилий. Научитесь максимально полно расслаблять на бегу все мышцы, не занятые в движении и, по мере возможности, снижать напряжение работающих мышц. На первый взгляд, это трудно, но попробуйте вполсилы напрячь на бегу, например, левую руку. Сожмите кисть и, напрягая всю руку, подержите ее 10—20 секунд в таком состоянии, скамандуйте «расслабиться!» и, сбросив напряжение, «вслушайтесь» в растекающуюся волну расслабления. Повторите то же с правой рукой. А теперь усложните упражнения, напрягая вполсилы или в полную силу одну группу мышц и полностью расслабляя другую.

Старайтесь во время бега периодически расслаблять мышцы рук и лица, сосредоточивая внимание на соответствующих ощущениях, возникающих в этих мышцах. Почему важно это делать? Прежде всего потому, что мышцы лица и рук шлют в мозг гораздо больше импульсов, чем мышцы всего туловища. Выключение этих мышц из работы резко снижает тонус мозга и способствует релаксации.

Для развития умения тонко дозировать мышечные усилия можно, например, отталкиваться одной ногой чуть сильнее, чем

другой, потом в полсилы, в четверть силы и т. д. Затем все повторяется, только другой ногой.

Кстати, во время бега можно не только нагружать и разгружать мышцы, но и предупредить развитие некоторых недугов, даже таких серьезных, как близорукость и дальнозоркость, выполняя те специальные упражнения, которые обычно выполняют в состоянии покоя. Посмотрите вдаль, не останавливая взгляда ни на чем, затем медленно сведите глазные яблоки, стараясь увидеть переносицу. Повторите 5—6 раз.

А вот еще одно упражнение: посмотрите на кончик указательного пальца вытянутой вперед и слегка согнутой правой или левой руки; медленно перемещайте палец по направлению к своей переносице, не сводя глаз с кончика пальца, до тех пор, пока он не начнет двоиться. Затем так же медленно верните его в исходное положение, сопровождая взглядом. Так нужно сделать не менее 3—4 раз.

Можно выполнять и другие упражнения для глаз, например двигать ими влево и вправо, вверх и вниз до крайних точек или вращать в одну и другую сторону. Можно также «рисовать» взглядом восьмерку, «растягивая» ее в вертикальном или в горизонтальном направлениях. Кроме того, полезно бегать, время от времени закрывая один глаз.

После одного-двух упраж-

нений можно расслабить глаза, часто моргая, и (или) пробежать 10—20 метров с закрытыми глазами, если, конечно, позволяют условия — на вашем пути нет препятствий.

Советую вам проделать специальный биомассаж глаз. Для этого нужно сильно и часто потереть ладони друг о дружку, разогревая их, затем положить правую ладонь на правый глаз, а левую — сверху. Глаз остается под ладонью открытым, живое тепло согревает глаз, снимает усталость. Теперь проделайте то же самое с другим глазом, только первой на него кладется левая ладонь. Чем теплее ладони, тем приятней процедура и выше эффект.

На бегу можно с успехом тренировать различные анализаторы. Для этого нужно всего лишь направлять свое внимание на те предметы и явления, распознавание которых требует включения определенного органа чувств: зрения, слуха, обоняния, осязания, вкуса. Оглядитесь по сторонам: какого цвета лепестки у цветов на клумбе? А теперь вдохните глубоко, почувствуйте запах травы, цветов, леса, сырой земли, послушайте, как щебечут воробьи, прыгающие на ветках и дорожках.

Но часто бывает, что путь бегуна лежит по асфальтовой дорожке вдоль однообразных блочных зданий. Что ж, не беда — «включайте» воображение. Придумайте какую-нибудь занимательную историю. Например, о том, как вы отправ-

ляетесь в гости. О, хозяева подготовились к вашему приходу. Какие красивые лимоны лежат в вазе. А ну-ка, возьмите один из них, самый яркий и сочный, отрежьте кусочек, положите в рот. «О-о, как кисло. Скорее, скорее дайте чего-нибудь сладкого. Например, ложку вот этого прекрасного янтарного варенья из яблок. Сладко, приятно, пожалуй, даже чересчур сладко. Не выпить ли нам прохладного морса? Ну, вот, теперь все в порядке».

Можно, конечно, направить свою фантазию и на что-либо более возвышенное, как говорится, «воспарить».

НА КРЫЛЬЯХ ВООБРАЖЕНИЯ

К стати, почему люди не летают? Очень даже летают: в детстве — во сне, позднее — в воображении. Так что можно на бегу помечтать о полете. А еще лучше — и это, пожалуй, наша главная цель — сделать свой бег сродни полету. Даже и эта задача вполне осуществима с помощью все того же аутотренинга.

...Бег. Он наполняет наши мускулы упругой силой, дает

ощущение скорости, ритма, движения и энергии.

Как только вы почувствуете, что бежите легко и свободно, скажите себе: «Мышцы легкие, упругие, сильные! Энергия переполняет меня! Я бегу свободно и радостно!» Постарайтесь сохранить эти ощущения. А если при этом «включите» свою любимую мелодию и улыбнетесь широко и радостно, одаривая своей улыбкой всех встречных или все вокруг, то будьте уверены — подготовительные работы к будущему «полету» уже проведены. Запомните эти ощущения, попытайтесь вызывать их в себе каждый раз, когда выходите на беговую дорожку, аллею парка или лесную тропинку.

Даже когда вы устанете от работы и не будет никакого желания выходить на очередную пробежку, вспомните радость, пережитую в беге, и сразу захочется вновь испытать это чувство. И даже если сначала вы будете ощущать всего лишь некоторую легкость в теле и приятное тепло в мышцах, продолжайте свои занятия. Рано или поздно бег все равно станет для вас источником наслаждения. Но для этого нужно бегать, бегать и еще раз бегать. Только тренировки, занятия бегом приведут вас к высшей степени наслаждения в беге, к чувству полета, помогут вам отправиться в путешествие во времени и пространстве на крыльях воображения.

Во время бега вы сами можете создать себе нужное настро-

ние, входить в приятные и необычные, так называемые особые психические состояния: от приятного расслабления, напоминающего релаксацию, до чувства высокого душевного подъема, восторга, ликования. Разумеется, достичь этого весьма и весьма непросто. Как и всякое дело, процесс погружения в приятное состояние требует приложения духовных и физических сил, упорства, настойчивости. Не надо думать, что все получится сразу. Начните с достаточно простых способов и упражнений, которые сделают бег привлекательным и приятным.

Например, овладейте навыками релаксации, приемами аутогенной тренировки, вызывающая в мышцах ощущения расслабления и тепла. (Только не внушайте себе ощущения тяжести, иначе бежать станет очень трудно.) Лучше всего, если во время бега вы перестанете думать о чем-то отвлеченном. Попробуйте считать свои шаги или шаги одной ноги, например левой. Каждый шаг этой ноги сопровождайте словом «один», но не продолжайте счет дальше. Монотонный бег и монотонный счет вызовут состояние, подобное легкой дремоте, приятное ощущение расслабленности.

Теперь вам нужно включить воображение, представить в своем сознании приятные картины пережитого. Например, вспомните, как вы отдыхали на берегу моря. Пляж, мелкий

золотистый песок, синее небо над головой, лазурное море. Вы греетесь в лучах ласкового солнца, ничто вас не беспокоит, не волнует. Далеко остались ваши волнения, переживания, домашние хлопоты, заботы о покупке, уборке квартиры. Не думаете вы и о выполнении квартального плана, о конфликтах с начальством и спорах с подчиненными... Если в этот момент вы вдруг вспомните, что на самом деле находитесь вовсе не на море, а на беговой дорожке, что накопившаяся усталость сковывает ваши движения, представьте себе, что это происходит не с вами, что вы как будто видите все это на экране, что вы не участник, а только невольный свидетель происходящего.

«Ну это уже неинтересно! — запротестует, быть может, читатель. — Я бегу сам и зачем это я буду представлять, будто кто-то другой делает все за меня?»

Ну, что ж, тогда представьте, что вы выдающийся спортсмен, рекордсмен мира или Олимпийских игр. Вы первым вбегаете на многолюдный и шумно приветствующий вас стадион. Восклидания, аплодисменты, цветы. Вы бежите, раздаривая улыбки, а к вам бегут болельщики, и как только заканчиваете победный круг, они подхватывают вас на руки, несут вокруг стадиона. Триумф! Грандиозный триумф! (Будьте в этот момент особенно осторожны: нынешние дорожки так коварны, там столько ям и колдобин, что воображаемый триумф может

обернуться падением и небольшой травмой в реальной жизни.)

Чем ярче вы будете «видеть» воображаемые картины, чем сильнее переживать ситуации, тем большее воздействие окажет на вас бег.

Сильное воздействие на эмоциональное состояние человека оказывают различные звуки. Поэтому, воображая приятные картины, старайтесь дополнять их и радостными криками, возгласами. Причем делайте это вполне реально и громче (разумеется, если позволяют условия). Где, как не в лесу или в поле испробовать силу своего голоса, ведь дома вы поете редко, да и то вполголоса.

Вспомните какое-нибудь радостное событие в своей жизни или «нафантазируйте» его, представьте его как можно ярче, и в момент наибольшего эмоционального подъема выплесните свои эмоции в крике радости, в возгласе ликования. Представьте, например, свой победный финиш в многолюдном пробеге. До финиша остается метров сто, вы вырываетесь вперед и на какое-то мгновение опережаете соперника, разрываете грудью финишную ленту и с победным криком «ура!» скидываете руки. Поверьте, что вы испытаете счастливое мгновение и в своей реальной жизни.

Сегодня вы в лирическом настроении и не хотите испытывать острые ощущения? Что ж, улыбнитесь, вспомните любимую мелодию. Можно даже тихонь-

ко напеть ее на бегу — и вы почувствуете, что становитесь хозяином своего собственного настроения, а ведь это уже немало!

Быстро стряхнуть усталость, привести себя на бегу в состояние бодрости, свежести можно, если представить, что вы погружаетесь в холодную или даже ледяную воду. Сначала нужно «войти» в нее по щиколотку, затем по колено, по пояс и, наконец, «нырнуть». При этом надо явственно ощутить холод. Чувствуете, как бегут по коже мурашки? Их «появление» говорит о том, что вы хорошо овладели данным упражнением.

Не забывайте внушать себе, что бег оказывает оздоравливающее влияние на организм. Особенно это важно для тех, кто имеет какие-либо заболевания или физически ослаблен. В определенные моменты бега скажите себе несколько раз, что сердце бьется ровно, ритмично, наполненно; с каждым днем оно становится сильнее и тренированнее; дышится легко и приятно, легкие работают, как исправные кузнечные меха; все органы и системы функционируют четко и слаженно; все вредное и ненужное уходит, организм очищается и заряжается здоровьем и энергией и т. п.

Когда утомление от бега сказывается особенно заметно и программы саморегуляции плохо получаются или совсем не действуют, учитесь преодолевать усталость, используя самоприказы типа «Терпеть!»

или «Бежать!». Если после этого удалось пробежать некоторое время или появилось «второе дыхание», не забудьте похвалить себя: «Молодец! Так держать!..»

Случается, что возникают боли в правом боку. Обычно это бывает из-за переполнения печени кровью. Не спешите прекращать бег. Прделайте следующее упражнение. Сделайте несколько сильных вдохов и выдохов, но обязательно при этом вдох начинайте с выпячивания живота, а выдох — с втягивания его. В этом случае вы включаете в работу мощный насос — диафрагму, который сильнее прокачивает кровь и одновременно «выдавливает» ее из печени. Как правило, это упражнение позволяет быстро избавиться от боли, особенно если оно сопровождается самовнушением: «Не чувствую никакой боли. В правом боку приятное тепло».

Бывает, неожиданно тяжелеют ноги и становятся, как говорят спортсмены, «забитыми». Такое случается обычно при беге в гору. Не торопитесь переходить на ходьбу. Представьте себе, что с каждым выдохом вы как бы накачиваете ноги порцией теплого воздуха и они становятся легкими и теплыми. Бежать станет гораздо легче.

Когда научитесь хорошо регулировать свое состояние, попробуйте «поиграть» им в беге. Для этого меняйте скорость бега и в соответствии с ней — свое состояние. Большой скорости должны соответствовать яркие

и эмоциональные состояния, а медленный бег лучше сочетается с более спокойным состоянием. Например, набирая скорость, скажите себе, что тело становится легким, упругим, сильным. Вообразите, что вы взлетаете и летите над дорожкой, испытывая восторг и ликование. «Подержите» это состояние некоторое время и «возвратитесь» вновь на беговую дорожку. А теперь замедлите бег насколько можно и расслабьте мышцы, пользуясь уже известными формулами аутогенной тренировки. Продолжайте бег под монотонный счет шагов, как бы стараясь заснуть на бегу. Даже если такое у вас в полной мере не получится, вы все равно почувствуете приятное, бездумное блаженство. Это уже «высший пилотаж», и если вам удалось это, — значит, вы овладели тайной аутотренинга в движении.

Приятным и весьма полезным занятием на бегу может стать общение с окружающей природой. Для этого нужно не только концентрировать внимание на ее картинах, но и направлять свое сознание именно на процесс общения с ней. Например, любясь вдруг открывшимся прекрасным пейзажем, можно подумать о том, насколько совершенна и могущественна природа. Почувствуйте себя частичкой ее, мыслящей и благодарной. Как хорошо, что можно наслаждаться ею, дышать, любоваться чудесными красками, ощущать на себе ласковые и

нежные прикосновения солнышка! Мысленно пожелайте добра всему живому.

Пробегая мимо особенно понравившегося дерева или куста, нежно коснитесь его рукой и улыбнитесь доброй улыбкой, как другу. Поразмышляйте и над тем, что природа ранима и сейчас, как никогда, нуждается в нашей помощи. Пообещайте себе, что всегда будете беречь ее и заботиться о ней.

Посмотрите на стоящее далеко впереди одинокое дерево, постарайтесь вообразить себя на его месте. Представьте, что ваше тело — ствол с ветвями и листьями. Чувствуете: ветер шевелит листву? Ощутили: птица села на ветку? Видите: к вам приближается бегущий человек, в котором с удивлением узнаете себя. Он подрагивается до вас рукой, и вы чувствуете его прикосновение...

Можно перевоплощаться в белок, в птиц, в бабочек, в кого захотите и ловко лазить по деревьям или порхать в небе. Следует помнить только, что делать это весьма не просто и дается людям, наделенным богатым воображением. Тем не менее перевоплощаться можно и нужно всем, поскольку это развивает воображение и превращает бег в интересную и увлекательную игру.

Во время бега можно решать и серьезные творческие задачи, о чем имеется немало свидетельств ученых, конструкторов, писателей и других людей твор-

ческих профессий, длительное время занимающихся бегом. Это легко объяснимо, поскольку во время бега мозг усиленно снабжается кровью и активизирует свою деятельность под влиянием мощных импульсов, поступающих от мышц. Не зря многие отмечают, что на бегу как-то особенно хорошо думается.

Вам нужно решить проблему? Представьте себе привычную обстановку, в которой вы работаете, скажем, свою комнату с письменным столом, книгами, бумагами и другими предметами. Вспомните суть проблемы, которая занимает вас, «окунитесь» в нее и постарайтесь найти верное решение. После этого желательно полностью отключиться от проблемы, сосредоточив внимание на чем-то другом, хотя бы на окружающей природе. Через некоторое время решение, вполне возможно, придет само, а если этого не произойдет, то целесообразно вновь вернуться к творческому процессу. Насиловать себя не нужно, и если решение не найдено, то вы все равно внакладе не останетесь. Ведь за то время, которое потрачено на размышление, вы уже успели пробежать солидное расстояние, повысить свою тренированность и укрепить здоровье.

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА В ДВИЖЕНИИ

Теперь, когда вы имеете представление о том, какие приемы аутотренинга существуют, можно выбрать для себя наиболее подходящие. Например, для вас наилучшими могут оказаться одни упражнения, а для сына — другие. Одному больше подойдут упражнения, требующие полета фантазии, потому что он очень впечатлительный человек и легко входит в любой образ. Другому по душе приемы, вызывающие мышечную радость, поскольку он великолепно чувствует свое тело. В общем, вам решать, какие упражнения выбрать, главное, чтобы они приносили пользу, доставляли удовольствие и превращали бег в увлекательное занятие. То же относится к занятиям лыжами, плаванием, некоторыми другими видами спорта. Однако нельзя механически переносить способы психорегуляции с одного вида спорта на другой. Требуется небольшая, но весьма существенная коррекция. Но каким бы видом спорта вы ни за-

нимались, применяемые способы психорегуляции будут получаться лучше в том случае, если вы хорошо освоили технику циклических упражнений и она стала автоматической.

Не хотелось, чтобы из всего изложенного читатель сделал неверный вывод, будто стоит только заняться «эмоциональным» бегом, и он станет легким и приятным. Увы, как и в любом деле, здесь нужно затратить много усилий, упорства и терпения. Однако занимаясь таким бегом, вы гораздо раньше начнете ощущать его прелесть и пользу, а почувствовав это, уже не сможете обходиться без него. Бег станет вашей жизненной потребностью. Чтобы так случилось, соблюдайте определенные правила.

Не разочаровывайтесь, если не удастся быстро войти в нужное состояние или быстро наступает усталость. Продолжайте тренировки — освоение приемов саморегуляции происходит легче и успешнее по мере развития тренированности.

По мере накопления усталости во время бега старайтесь использовать все более простые и интересные способы саморегуляции. Особенно удобны для этого упражнения дыхательные, для глаз, а также бег под любимую мелодию.

Старайтесь почаще варьировать приемы, например, упражнения на концентрацию внимания чередуйте с различными видами бега или с упражнениями на расслабление и

дозирование мышечных усилий. Если вы сильно устали, хорошо подействует «погружение в ледяную воду».

При выборе нужных приемов саморегуляции учитывайте свои индивидуальные особенности. Так, если у вас развиты воображение и фантазия, чаще используйте их для различных сюжетных представлений и для всевозможных перевоплощений. Если чувствуете, что можете легко сосредоточиться на чем-то, то пользуйтесь этим с целью отключения от процесса бега. Заметив, что сильное эмоциональное воздействие на вас оказывает музыка, почаще напевайте на бегу.

Для того, чтобы быстро погрузиться в нужное состояние и ярко пережить его, привлекайте наиболее сильные впечатления своей жизни.

Выбор способов саморегуляции во многом зависит от условий бега и прежде всего от качества беговой дорожки. Сложные приемы, требующие сильного отвлечения внимания, нужно применять только на очень хорошей дорожке, когда ничто не может помешать движению. Вообще, в начальной стадии овладения приемами саморегуляции старайтесь заниматься в приспособленных для этого местах, а по мере овладения ими можно бегать в более сложных условиях. Однако всегда стремитесь к тому, чтобы на вашем пути не было труднопреодолимых препятствий, а также транспортных магистралей. Ес-

ли этого избежать не удастся, то в таких местах будьте особенно внимательными и при приближении к ним давайте себе команду «Внимание!», прекращая всякие приемы, отвлекающие от окружающего.

Учитывая, что под воздействием саморегуляции можно забывать об усталости, следует особое внимание придавать самоконтролю, периодически прислушиваясь к собственным ощущениям. Прекращать бег надо тогда, когда чувствуете, что бежать стало тяжело, а приемы саморегуляции получаются все хуже.

Сделайте так, чтобы занятия психорегуляцией превратились в увлекательную игру на бегу, а вы — в увлеченных игроков или вдохновенных актеров. Тогда они будут для вас всегда желанны.

И еще, все — только канва, по которой каждый может вышить свой узор. Вы сами можете придумать множество полезных и увлекательных упражнений на бегу. Все зависит от вашего желания и фантазии.

Надеюсь, вы поняли, что используя аутотренинг в движении, вы сможете не только приобщиться к активным и регулярным занятиям физкультурой и спортом, но и изменить свою жизнь, сделав ее богаче, увлекательнее, полезнее, радостнее.

Успехов вам, друзья!

ПРИЛОЖЕНИЕ

Содержание сеансов самовнушения, направленных на обучение основам релаксации и восстановления (по Г. Д. Горбунову)

Каждый сеанс самовнушения проводится в положении лежа на спине. Перед сеансом нужно устроиться поудобнее, ничто не должно стеснять движений и отвлекать внимание. Сделайте вдох и спокойный продолжительный выдох. На выдохе почувствуйте общее расслабление. Внимание переключите на расслабляющееся, успокаивающееся тело. Спокойно и мягко, не напрягаясь, повторяйте формулы самовнушения, сопровождая их мысленными образами и вызывая нужные ощущения.

Ниже приводятся словесные формулы для шести сеансов самовнушения.

Сеанс № 1

Мое тело приятно,
спокойно расслабляется.
Расслабляются мышцы лица.
Мой лоб расслаблен.
Разглаживаются складки лба.
Мой лоб расслаблен,
расслаблен.
Расслабляются мышцы глаз.
Мои глаза успокаиваются все
больше и больше.
Взгляд устремлен далеко,
далеко.

Мои глаза полностью
расслаблены.
Расслабляются щеки.
Мои щеки расслаблены.
Мои щеки полностью
расслаблены.
Мои зубы разжаты.
Разжаты зубы.
Губы расслаблены.
Мягкие, вялые, расслабленные
губы.
Все мое лицо полностью
расслаблено.
Мое лицо спокойно
и неподвижно, как маска.
Расслабление приятно
успокаивает меня.
Покой все глубже и глубже.
Я отдыхаю.
Я отдыхаю глубоко
и спокойно.
С каждым моим дыханием,
с каждой последующей минутой
отдых будет все глубже
и глубже.

Сеанс № 2

Расслабляются мышцы лица.
Мой лоб расслаблен.
Мой лоб полностью расслаблен.
Глаза расслабляются.
Взгляд устремлен далеко,
далеко.
Щеки. Мои щеки расслаблены.
Зубы разжаты.
Губы расслаблены. Мягкие,
вялые, расслабленные губы.
Мое лицо спокойно
и неподвижно, как маска.
Внимание на правую руку
(для левой желательнее на
левую).

Расслабляются мышцы правой руки.

Пальцы расслаблены.

Мои пальцы полностью расслаблены.

Расслабляются мышцы кисти.

Хорошенько расслабить кисть.

Мое предплечье расслаблено.

Расслабляются мышцы плеча.

Мышцы правой руки полностью расслаблены.

Моя рука, словно плеть, лежит расслабленная, расслабленная.

Левая рука расслабляется (для левой — правая).

Пальцы, кисть.

Пальцы и кисть полностью расслаблены.

Предплечье расслаблено.

Расслабляются мышцы плеча.

Обе руки расслаблены, расслаблены.

Мои руки полностью расслаблены.

Зубы разжаты.

Свободно, легко-легко лежит голова.

Расслабление успокаивает меня, я отдыхаю. Я отдыхаю глубоко и спокойно.

Сеанс № 3

Мое лицо расслабляется.

Лоб расслаблен. Лоб.

Глаза, щеки.

Мой лоб, глаза, щеки полностью расслаблены.

Зубы разжаты.

Разжаты зубы.

Губы мягкие, расслабленные.

Лицо словно маска.

Внимание на руки.

Расслабляются, выключаются мышцы рук.

Мои пальцы расслаблены.

Кисти расслаблены.

Мои пальцы и кисти полностью расслаблены.

Предплечья расслаблены.

Расслабляются плечи.

Мои пальцы, кисти, предплечья и плечи полностью расслаблены.

Мои руки, словно плети, лежат расслабленные, расслабленные.

Свободно, легко-легко лежит голова.

Я отдыхаю. Я отдыхаю глубоко и спокойно.

Сеанс № 4

Мое лицо расслабляется.

Расслаблены лоб, глаза, щеки, зубы разжаты.

Губы расслабленные, мягкие, расслабленные губы.

Мое лицо расслаблено

и неподвижно, как маска.

Расслабляются мышцы рук.

Пальцы расслаблены... кисти... предплечья... плечи.

Мои руки полностью расслаблены.

Хорошенько расслабить кисти.

Мои руки, словно плети, лежат расслабленные, расслабленные.

Мои руки полностью

расслаблены.

Зубы разжаты.

Мышцы шеи и затылка расслаблены.

Шея и затылок полностью расслаблены.

Выключены плечи, спина.

Совершенно свободно, легко-легко лежит голова.

Абсолютно легко лежит голова.

Мой живот расслаблен.

Мягкий, расслабленный живот.

Дыхание ровное и спокойное.
Я отдыхаю. Я отдыхаю глубоко
и спокойно.

Сеанс № 5

Мое лицо расслабляется.
Расслаблены лоб... глаза... щеки.
Зубы разжаты... расслабленные,
мягкие губы.
Мое лицо словно маска.
Мои руки расслабляются.
Пальцы рук расслаблены.
Кисти. Хорошенько расслабить
кисти.
Предплечья расслаблены.
Расслабляются плечи.
Руки, словно плети, лежат
расслабленные, расслабленные.
Мои ноги расслабляются.
Правая нога расслабляется.
Пальцы ноги... Стопа...
Хорошенько расслабить пальцы
и стопы.
Голень расслабляется. Голень.
Расслабляются мышцы бедра.
Левая нога расслабляется.
Пальцы ноги... стопа... голень...
бедро.
Левая нога полностью
расслаблена.
Обе ноги расслаблены,
расслаблены.
Мои пальцы, стопы, голени,
бедра полностью расслаблены.
Шея, затылок расслаблены.
Выключены плечи, спина.

Совершенно свободно, легко-
легко лежит голова.

Зубы разжаты. Лицо словно
маска.

Я отдыхаю глубоко
и спокойно.

Сеанс № 6

Лицо расслабляется.
Лоб расслаблен... глаза... щеки.
Зубы разжаты... расслабленные,
мягкие губы.
Лицо-маска.
Руки расслабляются.
Пальцы рук... кисти... плечи.
Руки, словно плети, лежат
расслабленные, расслабленные.
Руки полностью расслаблены.
Ноги расслабляются.
Пальцы ног... стопы... голени...
бедро.
Расслабляются, полностью
выключаются мышцы ног.
Шея, затылок расслабленные.
Выключены плечи, спина.
Совершенно свободно, легко-
легко лежит голова.
Расслаблены грудь и живот.
Мягкий, расслабленный живот.
Дыхание ровное и спокойное.
Зубы разжаты, лицо как маска.
Все тело полностью расслаблено.
Расслабление приятно
успокаивает.
Отдых глубокий, спокойный
отдых *.

* Если в последующем не предполагается обучение аутогенной тренировке, то последовательность расслабления мышечных групп может быть и иной. Например, сеанс № 1: расслабление мышц лица, шеи, затылка; сеанс № 2: лицо, шея, затылок, ноги; сеанс № 3: лицо, шея, затылок, ноги, руки, плечи; сеанс № 4: лицо, шея, затылок, ноги, руки, плечи, спина, живот, все тело. В конце каждого сеанса напоминает: «Лицо как маска. Зубы разжаты. Свободно, легко-легко лежит голова».

Количество сеансов определяется субъективной оценкой качества достигнутого расслабления. При хорошем усвоении и недостатке времени материал может быть сжат до трех-четырех занятий, тем более если за ними следует обучение аутогенной тренировке. В других случаях какие-то сеансы могут быть повторены для более глубокого прочувствования расслабления определенных мышечных групп. По окончании этого краткого курса сеансы могут

быть продолжены по принципу повторения шестого сеанса и его вариаций, особенно если это доставляет вам удовольствие и помогает лучше отдыхать и восстанавливаться. Но главное при хорошем усвоении — это постепенное сокращение формул и пауз между ними, а следовательно, и времени сеанса. В конце концов, можно только называть части тела для короткого сосредоточения на них внимания и быстрого расслабления соответствующих мышц.

СОДЕРЖАНИЕ

Учитесь быстро восстанавливаться	3
Поспешай, да не торопись	4
Азбука аутотренинга	7
Паузы саморегуляции	10
Хорошее настроение против утомления	15
Движение, пропущенное через мысль	19
Представим движение	20
Правила идеомоторной тренировки	22
«Включайте голову!»	26
Аутотренинг в движении	27
На бегу забыть о беге	28
Убить двух зайцев	31
На крыльях воображения	33
Соблюдайте правила в движении	38
Приложение	40

Никифоров Ю. Б. Аутотренинг + физкультура.— М.: Советский спорт, 1989.— 44 с., ил.— (Физкультура для здоровья).

Вы никак не можете заставить себя делать утреннюю гимнастику, бегать, плавать, ходить на лыжах? Вам скучно, неинтересно? С помощью аутотренинга можно превратить эти несколько монотонные упражнения в интереснейшие и увлекательные, доставляющие радость и удовольствие занятия.

Книга написана на основе личного опыта работы автора в самых разных коллективах (от групп здоровья до сборных команд страны), а также опыта деятельности некоторых московских клубов здоровья и ведущих спортивных психологов.

Серия «Физкультура для здоровья»

Никифоров Юрий Борисович

АУТОТРЕНИНГ + ФИЗКУЛЬТУРА

Зав. редакцией *А. А. Красновский*

Редактор *И. Д. Старцева*

Художники *С. П. Гапон, А. В. Семенов*

Художественный редактор *Г. А. Шипов*

Технический редактор *И. П. Гаврилина*

Корректоры *Г. Ю. Мусько, Л. В. Козлова*

Сдано в набор 24.01.89. Подписано к печати 20.06.89. Л-33550. Формат 60×84^{1/16}. Бумага кн.-журн. Гарнитура «Тип Таймс». Печать офсет. Усл. печ. л. 2,79. Усл. кр.-отт. 6,98. Уч.-изд. л. 2,8. Тираж 300 000 экз. Изд. № 737. Заказ 4497. Цена 20 коп.

Издательство «Советский спорт» Госкомспорта СССР. 101913, ГСП, Москва, Центр, ул. Архипова, 8.

Ордена Ленина типография «Красный пролетарий». 103473, Москва, И-473, Краснопролетарская, 16.

УВАЖАЕМЫЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Нам очень важно знать Ваше мнение о данной брошюре. В связи с этим просим ответить на вопросы анкеты. Заполнять анкету просто: внимательно прочитав вопрос, отметьте тот вариант ответа, который в наибольшей степени соответствует Вашему суждению (обведите кружком цифру слева). Если ни один из вариантов ответа Вас не удовлетворяет, напишите свой. Заполненную анкету просим Вас выслать по адресу: 101913, Москва, ул. Архипова, 8, издательство «Советский спорт». С пометкой «Читатель». Заранее благодарим за помощь.

1. Как полно Вы познакомились с брошюрой?

001 — в основном пролистал

002 — прочитал только отдельные разделы

003 — прочитал полностью

2. Понравилось ли Вам содержание брошюры?

004 — понравилось полностью

005 — понравилось частично

006 — не понравилось

007 — затрудняюсь ответить

3. Если брошюра Вам не понравилась полностью или частично, то какие именно разделы и что конкретно? (Напишите, пожалуйста)

4. Понравилось ли Вам оформление (обложка, иллюстрации) брошюры?

008 — все понравилось

009 — понравились отдельные рисунки

010 — все не понравилось

011 — затрудняюсь ответить

5. Если Вам не понравилось оформление брошюры, то что именно? (Напишите, пожалуйста)

6. Что послужило для Вас источником информации для приобретения данной брошюры?

012 — узнал из сообщения по радио и телевидению

013 — узнал из материалов газет и журналов

014 — узнал из предыдущей брошюры этой же серии

015 — случайно увидел в киоске, магазине

016 — порекомендовали приобрести знакомые, друзья, родные

017 — другие источники (укажите их, пожалуйста)

7. Кто еще кроме Вас в семье читал приобретенную Вами брошюру?

018 — читали родные (укажите, пожалуйста, сколько человек)

019 — читали знакомые на работе, по месту жительства

020 — кроме меня, никто не читал

8. Если Вы являетесь постоянным читателем одной из серий брошюр издательства «Советский спорт», то какой?

021 — «Физкультурная библиотечка родителей»

022 — «Школа спортивного мастерства»

023 — «Виды спорта»

024 — «Физкультурная библиотечка школьника»

025 — «Ритмы атлетизма»

026 — «Физкультура для здоровья»

027 — «Физкультура против недуга»

028 — «Юному арбитру»

9. Какие брошюры из указанных серий Вы прочитали? (Напишите, пожалуйста)

10. Какова цель приобретения Вами данной брошюры?

- 029 — повысить общий уровень знаний по вопросам физической культуры
030 — использую материалы брошюры в общественной работе
031 — использую материалы брошюры в непосредственной работе
032 — для самостоятельных занятий конкретным видом спорта, физическими упражнениями
033 — для проведения практических занятий в семье
034 — для проведения пропагандистской работы
035 — другая (напишите, пожалуйста) _____
-

11. Прочитав данную брошюру, Вы получили новую информацию по теме?

- 036 — да, получил много информации
037 — да, получил, но не очень много
038 — нет, не получил
039 — затрудняюсь ответить

12. Ваше отношение к физической культуре?

- 040 — занимаюсь в спортивной секции
041 — занимаюсь в группах ОФП, здоровья
042 — занимаюсь самостоятельно
043 — практически не занимаюсь
044 — посещаю спортивные соревнования в качестве зрителя
045 — участвую в спортивных соревнованиях

13. Ваш возраст?

- 046 — до 18 лет
047 — 19—25
048 — 26—30
049 — 31—40
050 — 41—50
051 — 51 и старше

14. Ваш пол?

- 052 — мужской
053 — женский

15. Ваше социальное положение?

- 054 — учащийся
055 — студент
056 — рабочий
057 — колхозник
058 — ИТР
059 — служащий
060 — пенсионер

16. Ваши предложения и пожелания издательству «Советский спорт» _____

**ФИЗКУЛЬТУРА
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

**В 1989 году издательство «Советский спорт»
выпускает брошюры по следующим се-**

риям:
«Физкультура для здоровья»;

«Физкультурная библиотечка школь-

лей»;

«Физкультурная библиотечка родите-

«Ритмы атлетизма».

**АУТОТРЕНИНГ +
ФИЗКУЛЬТУРА**

Ю.Б.Никифоров АУТОТРЕНИНГ + ФИЗКУЛЬТУРА

Что лучше: излечиться от болезни или не заболеть вообще? Ну, конечно, лучше оставаться здоровым!

От множества угрожающих человеку болезней организм защищает себя сам — об этом позаботилась природа. Тем не менее резервы нашего организма не беспредельны.

Активные занятия физкультурой, разумное питание, закалки, умение «слушать себя» могут надолго сохранить бесценный дар природы — здоровье.

ФИЗКУЛЬТУРА
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Издательство
«Физкультура
Спорт»