

Гетеротренинг и аутотренинг как методы психологической подготовки

Гагонин Сергей Георгиевич

Северо-Западный институт управления — филиал РАНХиГС (Санкт-Петербург)
Доцент кафедры физической культуры
Доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер РФ
sbe03@yandex.ru

РЕФЕРАТ

Саморегуляция как самостоятельное, без посторонней помощи управление человека самим собой — это одна из важнейших его характеристик, обеспечивающих высокие достижения. Учитывая степень развития саморегуляторных механизмов и, что не менее важно, четкость ориентации человека на их постоянное совершенствование, можно с достаточной степенью вероятности прогнозировать прогресс личности в различных сферах деятельности.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

аутотренинг, внушение-самовнушение, воспитание-самовоспитание, гетеротренинг, гипноз, наблюдение-самонаблюдение, регуляция-саморегуляция

Gagonin S. G.

Heterotraining and Auto-training as Methods of Psychological Preparation

Gagonin Sergey Georgievich

North-West Institute of Management — branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration (Saint-Petersburg, Russian Federation)
Associate Professor of the Chair of Physical Training
Doctor of Science (Pedagogic), Professor, Honored trainer of Russian Federation
sbe03@yandex.ru

ABSTRACT

Self-control as independent, without assistance management of the person by itself is one of his major characteristics providing high achievements. Considering extent of development of self-regulatory mechanisms and the clearness of orientation of the person to their continuous improvement, it is possible with sufficient degree of probability to predict progress of the personality in various fields of activity.

KEYWORDS

auto-training, suggestion autosuggestion, education self-education, heterotraining, hypnosis, supervision introspection, regulation — self-control

Общий принцип методики психологической подготовки — это воздействие, как на сознание, так и на подсознание человека с применением возможно большего количества приемов смешанного влияния на промежуточные компоненты управления его действиями и переживаниями [1, с. 175].

Гетеротренинг. Во время лекций, бесед, да и при косвенном внушении спортсмен находится в активном, бодрствующем состоянии. При всей важности принципа сознательности воздействия только на сознание бывает часто недостаточно. Например, сколько ни объясняй спортсмену вред чрезмерного волнения перед соревнованиями, оно от этого вряд ли станет меньше.

Давно доказанным фактом является то, что внушения лучше воспринимаются и реализуются с большим эффектом в последующем, если они предлагаются человеку в то время, когда он находится в полудреме, в состоянии покоя и расслабления,

когда кора головного мозга несколько заторможена. Приведение человека в это состояние — исходный момент для реализации многих методов психорегуляции [2, с. 120].

Многочисленные, постепенно усложняющиеся сеансы являются одновременно и обучением спортсмена методом саморегуляции. Сеансы эти проводятся по принципу гетеротренинга. По-гречески «гетеро» означает «другой», и в сложных словах им обозначают разнородность. В данном случае имеется в виду, что кто-то другой помогает спортсмену извне и воздействие оказывается двойственным: вначале это внушение ведущего сеанс, которое тут же спортсменом повторяется и становится самовнушением. Гетеротренинг — это одновременно и регуляция, и саморегуляция психических состояний и отношений человека.

Первое, чего стремятся достичь, — это релаксации. В медицине и физиологии под релаксацией понимают расслабление. В психорегуляции к нему добавляется психологическое содержание: под релаксацией понимают снижение общей психической активности на фоне сниженного мышечного тонуса. Обучение как релаксации, так и внушениям определенных состояний и отношений осуществляется в гетеротренинге от первого лица. Процесс этот должен быть предельно упрощен и не требует от спортсмена специальных затрат времени.

Сложные и продолжительные системы обучения методам психорегуляции, неоднократно публиковавшиеся в последние годы, в нашем практическом опыте не нашли полного подтверждения. Большой дефицит времени и особенности тренировочного процесса и всей жизни спортсмена не позволяют в массовом масштабе проводить систематическое обучение, на которое требуются ежедневно 1–2 занятия по 20 и более минут каждое. Реальность подсказывает, что лучше обучение релаксации проводить перед сном. Каждый сеанс длится 5–7 мин. Занятия проводятся либо через день, либо два дня подряд с перерывом на третий. Для усвоения основ релаксации требуется 5–6 сеансов с примерно таким же количеством самостоятельного (аутогенного) психотренинга.

Организация процесса обучения следующая. Как и в любом другом методе психорегуляции, все начинается с вводной беседы, хотя бы очень краткой. Содержание беседы примерно такое:

«Сон является лучшей и часто единственной формой восстановления. Однако человек засыпает спокойней и отдых его глубже, если он перед этим предварительно проконтролирует степень расслабления мышц и избавится от впечатлений дня, забот и тревожащих мыслей. Я не намерен помогать вам засыпать. Сон — это автоматическое выключение сознания, и когда вы и без того хорошо засыпаете, то лучше не вмешиваться в эти тонкие автоматы. А вот помочь вам расслабиться, успокоиться, а тем самым и лучше восстановиться, я могу. Повторяю: расслабляться и успокаиваться вы будете сами, я лишь направлю вас и чуть-чуть помогу. За 5–10 мин до моего прихода будьте полностью готовы к отдыху, ложитесь в постель и спокойно читайте. После того как свет погаснет, удобно устройтесь в постели — так, чтобы ничто не мешало. Особенно удобно устройте голову, попробуйте несколько положений, немного «вотрите» голову в подушку. Спокойно и мягко следуйте за моими словами, не напрягайтесь, но и не отвлекайтесь, старайтесь расслабиться как можно лучше. Я буду медленным, спокойным голосом зачитывать словесные формулировки, направленные на расслабление различных мышечных групп — от сеанса к сеансу все новых, пока вы не научитесь контролировать глубокое расслабление всей мимической и скелетной мускулатуры. После каждой формулировки будет следовать пауза, примерно равная времени произнесения этой фразы. В каждой паузе вы должны повторить про себя фразу, слыша мой голос как эхо, и в то же время приказывая себе расслабиться. На первых сеансах можете предварительно напрягать ту мышечную группу, о которой будет идти речь, что способствует более качественному контролю последующего расслабления. Но если это удовольствия не доставляет, можно просто чуть передвинуть и удобно устроить соответствующую часть тела: пальцы, кисти,

стопы и т. п. В последующем и этого делать не обязательно. Перед каждым сеансом я буду ставить четкую частную задачу и напоминать вам кое-что из общих установок. Если в процессе сеанса непреодолимо захочется спать, не противодействуйте этому желанию, засыпайте. То, что вы пропустите, я повторю вам завтра. По окончании сеанса я тихонько выйду из комнаты. Если дремота будет неглубокой, ни в коем случае не разговаривайте, проникайтесь покоем, получайте удовольствие от глубокого отдыха, продолжайте контролировать расслабление. Здесь важна не только релаксация, но и выработка условного рефлекса: после сеанса — отдых, покой, сон».

Вводная часть перед каждым сеансом будет всегда примерно одинакова и даваться без пауз для повторений:

«Сделали вдох. Спокойный продолжительный выдох. На выдохе почувствовали общее расслабление. Устраиваемся удобнее, ничего не мешает. Приятно осознавать, что впереди спокойный, продолжительный отдых. Нас интересуют сейчас только отдых, покой, глубокое расслабление. Постепенно успокаиваемся, отключаемся от окружающего. Внимание переключаем на расслабляющееся, успокаивающееся тело. Спокойно и мягко, не напрягаясь, но и не отвлекаясь, следуйте за моими словами, повторяйте про себя фразы и вызывайте нужные ощущения».

Ниже дается содержание одного сеанса гетеротренинга, направленного на обучение основам релаксации и восстановления. Несмотря на то, что с первого по шестой сеанс информация значительно возрастает, продолжительность сеанса сохраняется в пределах 5–7 мин. Это оказывается возможным благодаря тому, что применяемые формулировки предельно сжимаются и сокращаются.

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.

Мои губы полностью 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, все крепче.

Гетеротренинг перед сном представляет собой хотя и краткий, но законченный сеанс психорегуляции. После него следуют покой, отдых, сон.

Аутотренинг. По сути гетеротренинг есть сеанс обучения аутогенной тренировки, и настоящий раздел продолжает то, что изложено в главе о гетеротренинге. К тому же, относясь с уважением к классике аутогенной тренировки, в этом разделе даются мероприятия, наиболее приближенные к системе И. Г. Шульца.

В нашу задачу не входит описывать здесь аутогенную тренировку даже в минимальной мере. Из всех систем и методов психорегуляции аутогенной тренировке повезло больше всех, и она прекрасно описана под этим и сопутствующими названиями в большом числе изданий [5, с. 143]. Интересующийся читатель без труда найдет какое-либо из них. Хочется только предостеречь энтузиастов от ошибок прошлого, когда аутогенной тренировке была предложена роль панацеи от всех бед в спорте, с которой она, естественно, не справилась.

Аутогенная тренировка не ограничивается сеансами только перед сном. После того как будут усвоены ее основы, рекомендуется постепенно сокращать время для вызывания одного и того же состояния, все более активно пробовать элементы аутотренинга в перерывах между тренировочными упражнениями и, наконец, в значимых испытаниях включать аутотренинг в ритуал предиспытательного поведения [3, с. 72; 4, с. 72]. Идеальный вариант, когда человек достигает способности за 30–60 с заметно для себя изменить свое состояние, используя сокращенный вариант аутогенного погружения, где нет ни «я», ни «вы», а есть только направленность внимания на соответствующие части тела или ощущения, например: «Лицо. Зубы. Шея. Кисти. Плечи. Стопы. Бедрa. Зубы. Голова. Тяжесть: руки, ноги, тело — свинцом. Тепло: душ — руки, ноги. Глубинное тепло. Покой. Отдых...». Но здесь в тексте опять слова, а в сокращенном варианте у опытного человека, пользующегося аутогенной тренировкой, вербальная регуляция все более заменяется на образную, главным образом на основе мышечно-двигательных и кожных ощущений.

Литература

1. Гагонин С. Г. Инновационные технологии в психофизической подготовке студентов вузов управленческого профиля // Управленческое консультирование. 2012. № 2. С. 174–178.
2. Гагонин С. Г. Уровни управления в организме и поведении человека (управленца) // Управленческое консультирование. 2013. № 4. С. 117–125.
3. Гагонин С. Г. Психические напряжения и перенапряжения в личностно-профессиональной акме-деятельности человека // Управленческое консультирование. 2013 № 8. С. 68–72.
4. Гагонин С. Г. Самовоспитание в процессе психофизической подготовки управленца // Управленческое консультирование. 2013. № 12. С. 70–74.
5. Гагонин С. Г. Психосоматическое самосовершенствование на основе оздоровительных систем Китая // Управленческое консультирование. 2015. № 3. С. 140–145.

References

1. Gagonin S. G. *Innovative technologies in psychophysical training of students of higher education institutions of an administrative profile* [Innovatsionnye tekhnologii v psikhofizicheskoi podgotovke studentov vuzov upravlencheskogo profilya] // Administrative consulting [Upravlencheskoe konsul'tirovanie]. 2012. N 2. P. 174–178. (rus)
2. Gagonin S. G. *Levels of management in an organism and behavior of the person (manager)* [Urovni upravleniya v organizme i povedenii cheloveka (upravlentsa)] // Administrative consulting [Upravlencheskoe konsul'tirovanie]. 2013. N 4. P. 117–125. (rus)
3. Gagonin S. G. *Mental tension and an overstrain in personal and professional acme activity of the person* [Psikhicheskie napryazheniya i perenapryazheniya v lichnostno-professional'noi akmedeyatel'nosti cheloveka] // Administrative consulting [Upravlencheskoe konsul'tirovanie]. 2013. N 8. P. 68–72. (rus)
4. Gagonin S. G. *Self-education in the course of psychophysical training of the manager* [Samovospitanie v protsesse psikhofizicheskoi podgotovki upravlentsa] // Administrative consulting [Upravlencheskoe konsul'tirovanie]. 2013. N 12. P. 70–74. (rus)
5. Gagonin S. G. *Psychosomatic self-improvement on the basis of improving systems of China* [Psikhosomaticheskoe samosovershenstvovanie na osnove ozdorovitel'nykh sistem Kitaya] // Administrative consulting [Upravlencheskoe konsul'tirovanie]. 2015. N 3. P. 140–145. (rus)