**Медитация как метод спортивной психологии**

Доктор психологических наук, профессор И.П. Волков, Cанкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Современное состояние спортивной психологии в России характеризуется ослаблением внимания спортивных психологов к изучению актуальных проблем самовоспитания личности спортсмена, что существенно обедняет научно-педагогический потенциал учебно-тренировочной и воспитательной деятельности тренеров и руководителей команд, снижает эффективность воспитательной работы учителей и преподава телей физического воспитания в школах и вузах в сложных социальных условиях, кризисного состояния российской культуры, науки, образования. Формирование спортивной акмеологии - науки о высших достижениях в спорте, требует поиска и разработки новых эффективных методов психологической подготовки в спорте [1]. "Психолог не может выполнить естественное требование жизни и практики, если он не обучен... методам воздействия. Это приводит к разрыву между академической и прикладной психологией", - указывает Г.Д. Горбунов [2].

Одним из малоизученных, но в то же время весьма эффективных методов психологического самовоздействия человека на свой внутренний мир с целью самовоспитания чувств, воли и мышления, выработки самозащитных поведенческих реакций и новых гибких стереотипов адаптивного поведения является медитация.

В переводе с латыни meditatio означает глубокое размышление, обдумывание, мысленное созерцание, т.е. обозначает область высших духовных процессов и нравственно-мотивационных состояний личности. Сформировавшись как духовно-ре лигиозная практика самосовершенствования личности в рамках восточной культуры, медитация ныне стала предметом пристального внимания западных ученых в Германии, Англии, Италии, США (F. Gotvald, V. Gotvald, 1991; R. Montgomery, 1993; R. Rotx, 1994; A. Ajsen, 1994, и др.).

В России медитацию в начале 90-х годов спортивные специалисты взяли на вооружение в связи с овладением методами психологического самовоздействия и психофизической тренировки в восточных единоборствах: каратэ-до, дзюдо, айкидо, тхэквондо, кунг-фу и др. (Н. Цед, В.А. Андрейчук, 1990); С.Г. Пучков, 1995; С. Иванов-Ката новский, 1996; В.В. Лукоянов, 1996; С.Г. Гагонин, 1997, и др.).

Как отмечает один из ведущих российских специалистов по спортивно-боевым единоборствам СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, профессор С.Г. Гагонин, "медитация - европейский термин, охватывающий одновременно три разных понятия, всегда четко разграничиваемых буддистами: то есть внимательность, сосредоточенность и мудрость" [3]. Однако психолого-педа гогические возможности медитации ныне уже не ограничиваются только рамками физическо го воспитания и спорта, что требует ее более углубленного психопедагогического исследования [2]. Спортивная психопедагогика, по мысли проф. Г.Д. Горбунова, объединяет теорию психологического воздействия и самовоздействия со спортивно-педагогической практикой, что позволяет изучать медитацию в качестве эффективного метода психологической подготовки и самовоспитания личности спортсмена.

Очищенная от религиозно-мистических наслоений и религиозной догматики медитация может с успехом применяться в наших условиях в качестве действенного метода самосовершенствования идеалов и убеждений, самовоспитания нравственных и волевых качеств личности как субъекта спортивного общения и соревновательной деятельности (А.А. Долин, А.А. Маслов, 1990).

С этой точки зрения мы предполагаем, что медитацию можно рассматривать в качестве важного психолого-педагогического резерва совершенствования духовной практики самовоспитания в спорте высших достижений. Нами отмечено, что находящиеся под нашим наблюдением спортсмены, практикующие медитацию, существенно отличаются от непрактикующих стилем и особенностями своего личного влияния на окружающих, характеризуются более высокой психической активностью и работоспособностью, уверенностью в своих силах и возможностях, более высоким уровнем интеллектуальной и эмоционально-волевой саморегуляцией состояний во время соревновавний, более развитым коммуникативным потенциалом и гуманистической направленностью личности. Нами апробированы концепции и методы медитации применительно к воспитательной деятельности со студентами -спортсменами и спортсменами-бойцами силовых структур.

В процессуальном плане медитация рассматривается нами как длительное и систематическое размышление о каком-то предмете или объекте, явлении или процессе, происходящее в в состоянии полной психической и физической релаксации, устойчивой произвольной концентрации внутреннего внимания на каком-либо предмете, в результате чего поле сознания субъекта сужается настолько, что все другие посторонние предметы или объекты мысли выводятся за границы этого поля и не проявляются в сознании медитирующего. Психологическим результатом этого процесса является очищение сознания от информационных шумов, неэкологичных, насильственных и мешающих мыслей. В результате систематического медитирования у человека возникает качественно новый уровень мышления, максимально обостряющий интуицию и экстрасенсорику субъекта (В.Б. Коробов, 1990; Л.С. Качанов, 1990; Ю.М. Иванов, 1990; Д.Чопра, 1990; Ю.Л. Каптен, 1991).

В связи с вышеуказанным В.В. Сидоров пишет: "Между обычным умственным напряжени ем и состоянием медитации нет непреодолимой пропасти... Всё отличие между ними, очевидно, заключается лишь в качестве сосредоточенности. Медитация - собранность внимания необычного рода и силы, когда человек как бы целиком сливается с предметом размышления... как бы пробивается к сокровенно-глубинному пласту своего существа. К своему так называемому высшему "Я". Начинают активно работать планы подсознания, вступают в действие механизмы интуиции, и сложные вопросы получают молниеносно-мгно венное решение.Мы привыкли называть это озарением, экстазом" (В. Сидоров). Семь дней в Гималаях //"Москва", 1982, № 9, с. 32).

По мысли основоположника аналитической психологии К.Г. Юнга, медитация включает тот глубинный пласт психики, который управляется архетипами - бессознательными программами поведения, в основе которых лежат инстинкты (К.Г. Юнг. Синхроничность. М., 1997). Однако такое подключение инстинктов к сознанию происходит не спонтанно, а произвольно, путем мощной волевой концентрации внимания субъекта на каком-то предмете. Сознание во время медитации не подавляется инстинктом, а наоборот, обогащается им как природным ресурсом психической активности. Это делает медитацию действенным методом психологической подготовки спортсменов к соревнованиям, а также эффективным методом восстановления после интенсивных нагрузок [1].

Модальным состоянием медитирующего является состояние "пустоты сознания". Умение вызывать это состояние особенно важно для спортсменов в экстремальных условиях соревнований, в ситуациях опасности с риском для жизни, для бойцов правоохранительных органов, владеющих оружием, солдат и бойцов спецназа, полицейских, летчиков, спортсменов авторалли, парашютистов и других, ибо их деятельность нередко требует мгновенных и правильных решений, что тренируется с помощью медитации.

В восточных единоборствах (в том числе с различными видами холодного оружия) медитация занимает ведущее место в психологической настройке сознания бойца на состязание или бой. Стрелок из лука по системе "Дзен" в процессе упорных медитативых тренировок с воображаемой мишенью в процессе медитативного прицеливания сливается со стрелой и мишенью и может точно поражать цель в темноте. Причем, как показывают исследования, в этом состоянии активизируется в основном правополушарный механизм симультанного (мгновенного) образного мышления, а левополушарный механизм - последовательно о логического мышления (типичного для западного менталитета) компенсируется и балансируется правополушарным (см. В.В. Козлов. Психологические аспекты феноменологии расширенных состояний сознаний: Автореф. канд. дис. Ярославль, 1994, с. 6-10).

В рамках восточной философии и психологии медитация рассматривается как особое мировосприятие и имманентно присущая человеку психическая способность к самовыражению, погружению личности ("Я") в космическую пустоту - носитель высших законов бытия. На этой основе сформировались современные техники трансцендентальной медитации (ТМ), источниками которых являются различные течения и духовные практики буддизма: Чань, Дзен, Даосизм, Синто и др. Трансцендентальная медитация Махариши Махеш Иоги, Шри Ауробиндо, Бхоагаван Шри (Щшо) и другие ныне признаются западными учеными в качестве эффективного метода самосовер шенствования и духовного самовоспитания человека как личности. Из русских ученых первыми обратили внимание на медитацию Е.П. Блаватская, Н.К. Рерих и Е.И. Рерих в своих трудах 20-30-х годов по агни-йоге.

Первое научное исследование по психофизиологическим эффектам ТМ провел физиолог из США Роберт Кейт в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе в 1968 году. Его диссертация: "Физиологический эффект ТМ: предполагаемое четвертое, фундаментальное, состояние сознания", принесла ему звание доктора философии и была опубликована в журнале "Science" ("Наука") за 1970 год. С 1975 года медитация уже прочно вошла в сознание прогрессив но мыслящих психологов западного мира (в том числе спортивных психологов), но в бывшем СССР в эти годы в психологии еще царил марксистско-ленинский обскурантизм.

По данным американского психолога Роберта Ротха, ныне в странах западного полушария уже существует более 1500 центров ТМ, организованных в городах более 100 государств. Обучающие центры ТМ занимаются пропагандой и обучением медитации. В США, по официальным данным, техникой медитирования владеют более 6 тысяч врачей, более тысячи должностных лиц высокого и среднего ранга, многочисленные военные специалисты и спортивные тренеры. Медитацией занимаются адвокаты, следователи, программисты, учителя, студенты, спортсмены, бизнесмены, архитекторы, полицейские, летчики, повара, художники, домохозяйки и др.

Как указывает в своем научном обзоре Р. Ротх, в течение последних 18 лет (1980 - 1998) в развитых западных странах 160 университетов, 27 стран провели более 350 научных исследований по технике и эффектам медитации. Эти исследования доказали, что медитация избавляет от стресса и дистресса, улучшает память и повышает способность взрослых людей к обучению, обеспечивает прилив энергии, избавляет от бессонницы и невротических конфликтов, дает ощущение полноты жизни и счастья, снимает депрессию при трагических и иппохондрических переживаниях, улучшает взаимоотношения с людьми и общее состояние здоровья, снижает биологический возраст и другое (R. Roth. Transcendental Meditation. - N.Y.-Mosсow, 1992).

Mедитация как педагогический процесс включает в себя учителя (гуру), ученика и программу сеанса медитации.

Педагог, обучающий своих учеников, должен быть не столько теоретиком, сколько мудрым практиком психологического воздействия. Эту роль с успехом могут выполнять профессиональные психологи-психотренеры, психотерапевты, учителя физкультуры, тренеры по спорту, актеры, представители духовного сана и др. Основное требование к ученику - абсолютное доверие к личности и компетентности учителя. Любые сомнения во взаимоотношениях учителя и ученика вредят обучению медитации. "Если есть сомнение, - указывает С.Г. Гагонин, - то не может быть содружества, особенно в спорте высших достижений, когда тренер и спортсмен должны составлять единое целое... Сотрудничество должно быть творческим. Это значит, что тренер и ученик должны идти своим путем, никого не имитируя, так как оригинал всегда лучше копии" [3].

Сеанс медитации продолжительностью не менее 10-15 мин рекомендуется проводить утром, сразу после пробуждения, либо в любое другое удобное время суток. Лучшее положение - сидя в позе "Лотоса" со скрещенными ногами, но возможно также лежа, стоя, сидя на обычном стуле за столом в аудитории, в процессе ходьбы или бега. Медитация в неподвижной позе называется статической , а в движении - динамической. Методики медитации классифицируются по разным признакам: предметно-образная медитация (на янтре), медитация на идее (мысли - ценностная медитация), медитация на звуке (на мантре) и др. По форме организации занятия медитацией могут быть индивидуальными и групповыми, с учетом учителя (обучающие сеансы) и без его участия (самостоятельные занятия). Желательно обеспечить такие условия занятий, когда занимающимся никто не мешает.

Инструкция занимающимся медитацией рекомендует: развивать беспристрастное самонаблюдение за собственной психикой, делать во время медитирования так называемые "ментальные отметки" - фиксировать в сознании только доминирующие образы, концентрировать внимание на состоянии осознанности медитирования, стараться по возможности осознавать процесс дыхания, не пытаться оценивать свое эмоциональное состояние в терминах "хорошо - плохо", переживая его по гештальтскому принципу какое оно есть, т.е. "здесь и теперь".Осознанность ритмического дыхания во время медитирования - важнейший элемент достижения медитативного состояния. По С.Г. Гагонину, оно достигается путем удержания внимания на ритмичных движениях передней брюшной стенки живота в такт фазам дыхания (вдох, выдох, пауза). Дальнейшие исследования медитации в спорте позволят, по нашему мнению, использовать этот метод для самовоспитания и самосовершенствования личности спортсмена.

**Список литературы**

1. Волков И.П. Очерки спортивной акмеологии. - СПб.: БПА, 1998. - 127 с.

2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС, 1986. - 207 с.

3. Гагонин С.Г. Спортивно-боевые единоборства. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. - 352 с.

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://lib.sportedu.ru/>