

Тренер и спортсмен хотят увеличить результативность, но часто не осознают, что на эффективное выполнение тактико-технических действий спортсмена влияют его неосознаваемые психологические механизмы и установки, которые могут понизить эффективность тактико-технических действий до 25%.

В.А.Таймазов, доктор педагогических наук, ректор Санкт-Петербургской государственной академии физической культуры имени П.Ф.Лесгафта, а также Я.В.Голуб, кандидат медицинских наук, ведущий научный сотрудник лаборатории физиологии двигательной активности Санкт-Петербургского научно-исследовательского института социально-экономических проблем и спортивно-оздоровительных технологий, в своих исследованиях доказали, что максимальная мышечная сила и умственная деятельность спортсмена существенно зависят от уровня эмоционального состояния, мотивационного настроя и набора позитивных установок. Обусловленные только этими факторами, результаты мышечной силы и умственной деятельности могут увеличиваться или понижаться до 25%.

РАСКРЫТИЕ СКРЫТЫХ РЕСУРСОВ СПОРТСМЕНА

(патент РФ №2373965)

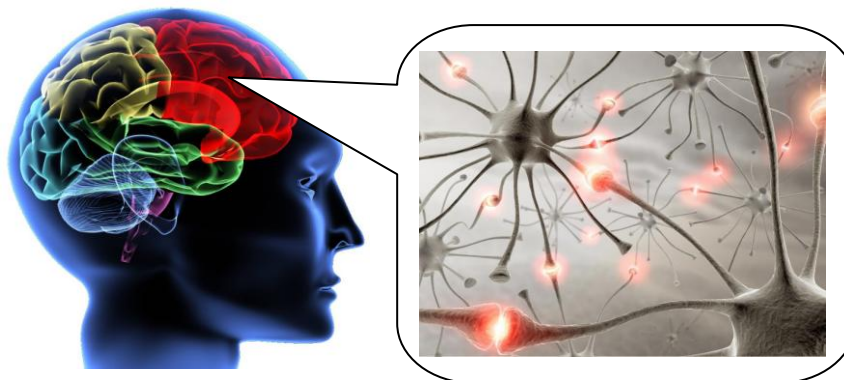
Для того, чтобы диагностировать и раскрывать скрытый ресурс спортсмена, необходимо в первую очередь обозначить объект исследования – спортсмена.

Что же такое спортсмен, и из каких основных компонентов он состоит.

1. У спортсмена есть ТЕЛО.



Тело спортсмена, несомненно, отличается от тела обычного человека. И это различие легко проверить, используя известные медицинские и физиологические методы диагностики. Также важно понимать, что совершенные телом спортсмена во время тренировок действия записываются в головном мозге в виде устойчивых нейронных связей (доминант).



Именно нейронные связи, сформированные во время тренировочных упражнений совершаемых телом спортсмена, позволяют получать автоматические телесные навыки, помогающие спортсмену выполнять сложные телесные действия во время соревнования. Диагностику нейронных связей делают при помощи ЭЭГ, или при помощи МРТ (предпочтительно).

2. У спортсмена есть ПСИХИКА.

Что такое психика, где она находится и каковы ее функции, для обсуждения в данный момент для нас не является важным (кому интересно узнать об этом подробнее, читайте на сайте - <http://www.osoznanie.biz/info/concept.htm> статью «3. Как работает психика человека»).

Для нас важно, чтобы в памяти спортсмена содержались образы идеально-правильного выполнения сложных тактико-технических действий, необходимых для достижения победы в соревнованиях. Если в памяти спортсмена будут другие образы, содержащие неправильное выполнение тактико-технических действий, то данный спортсмен будет испытывать сложности в достижении победы.

Память, как известно, состоит из образов. Образы же содержат информацию, поступающую из всех пяти каналов восприятия: зрения, слух, осязание, обоняние и вкус.

Надо отметить, что в памяти содержатся «+» и «-» образы, возникающие из существующего инстинкта выживания. Для того, чтобы выживать, организм всю поступающую извне информацию классифицирует по признаку выживательна она или нет.

Знак «+» получают образы, которые приводят к выживанию.

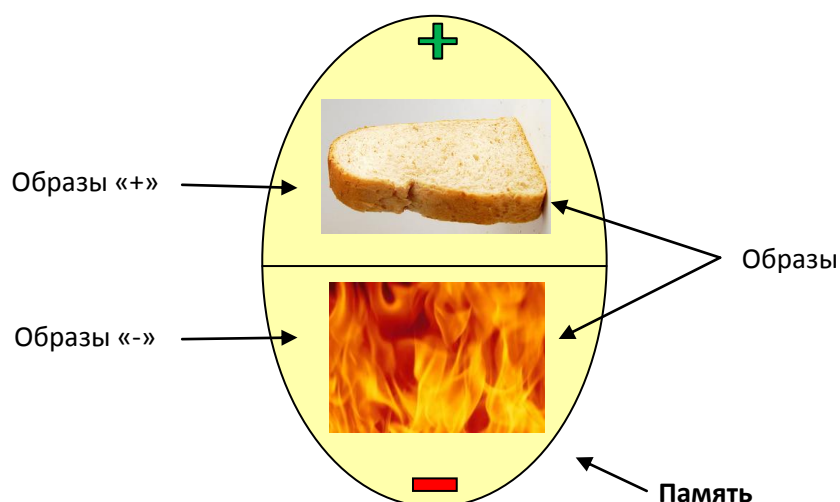
Например. Ребенок находит на полу сухарь, берет его в рот и ест, в результате чего утоляет голод. Сухарь записывается как образ «+», который помогает выживать.

Знак «-» получают образы, которые угрожают выживанию.

Например. Ребенок тянется к огню и обжигается. В данном случае огонь привел к не выживанию, а, следовательно, он записывается как образ «-», который угрожают выживанию.

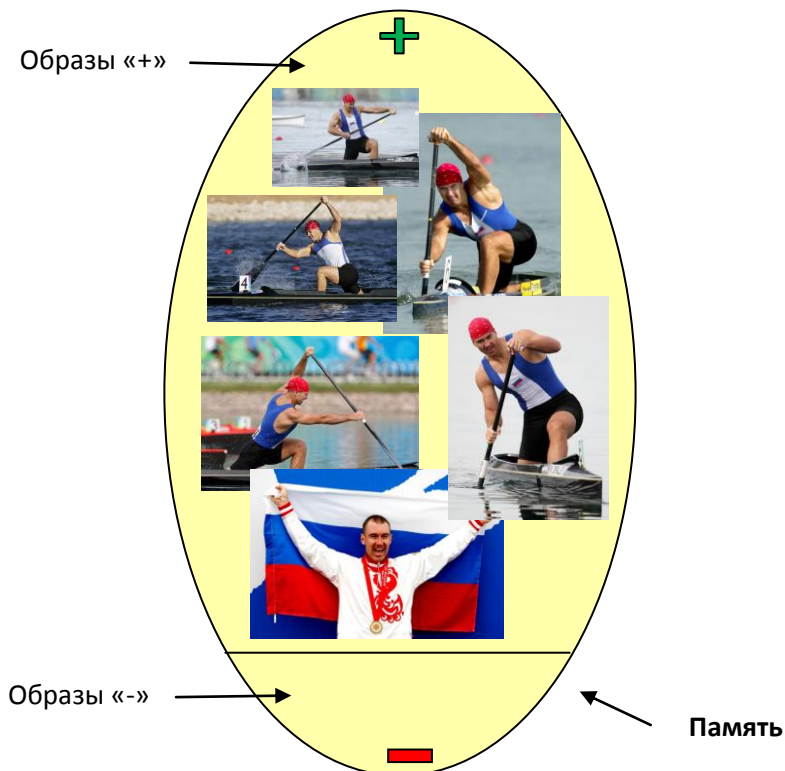
Имея такой опыт, ребенок в дальнейшем будет опасаться огня, и любить сухари.

Так, условно, выглядят образы «+» и «-» в памяти:



Для спортсмена и тренера важно, чтобы образы идеально-правильного выполнения сложных тактико-технических действий, необходимых для достижения победы в соревнованиях, имели памяти знак «+», а не знак «-».

Вот как должна выглядеть память спортсмена:



Для диагностики образов «+» и «-» существует аппаратно-программный комплекс «ИПЭР-1К», позволяющий не только обнаружить в памяти спортсмена образы «-» и образы «+», но и перевести образы «-» в «+».

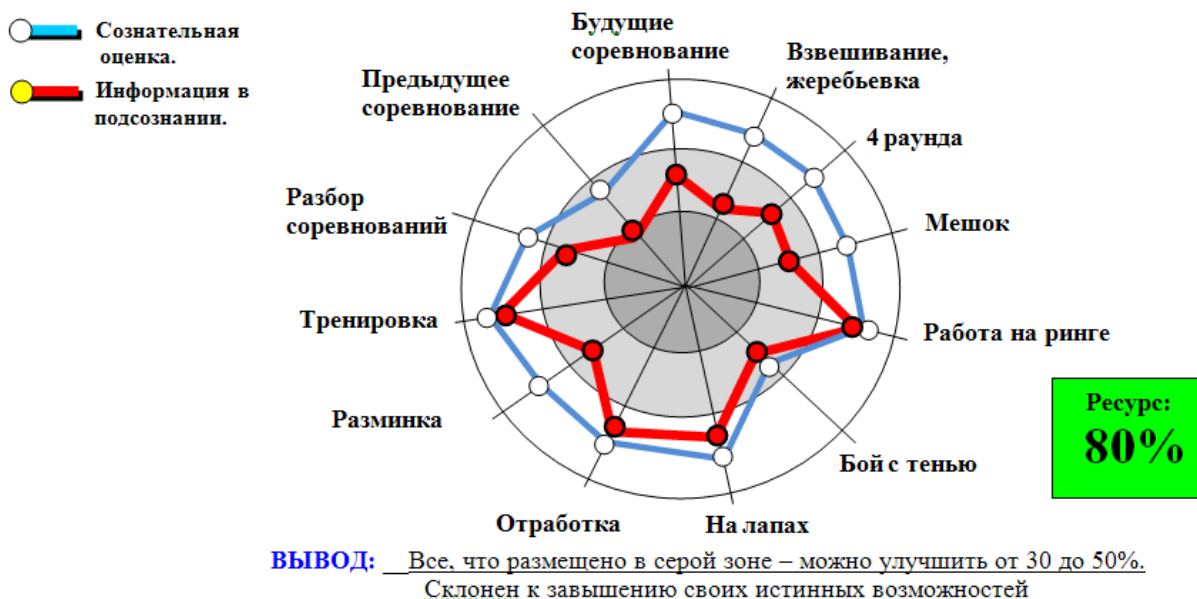


Важно также учесть, что наличие некоторых образов спортсменов не осознает, а, следовательно, они для него находятся в подсознании, и незаметно для спортсмена мешают ему в достижении максимальных положительных результатов в тренировочно-соревновательном цикле.

Из авторитетных научных источников известно, что количество неосознаваемой человеком информации, которая находится у него в памяти, составляет до 97%. Следовательно, имея возможность находить в памяти спортсмена неосознаваемую им информацию, можно целенаправленно формировать у него нужные навыки, эмоциональный настрой, психоэмоциональную устойчивость, адекватные тактические действия, и т.п.

Пример диагностики (чемпион мира по боксу) неосознаваемых ресурсных состояний и стресс-факторов, влияющих на улучшение результативности спортсмена:

4. РЕСУРС В ТРЕНИРОВОЧНО-СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЦИКЛЕ



Синяя линия – это сознательная оценка спортсмена, а красная – это негативная информация, находящаяся в подсознании спортсмена. Из графика видно, что спортсмен неадекватно оценивает свое отношение к большей части тренировочно-соревновательного цикла, что приводит его к неудачам в этих областях.

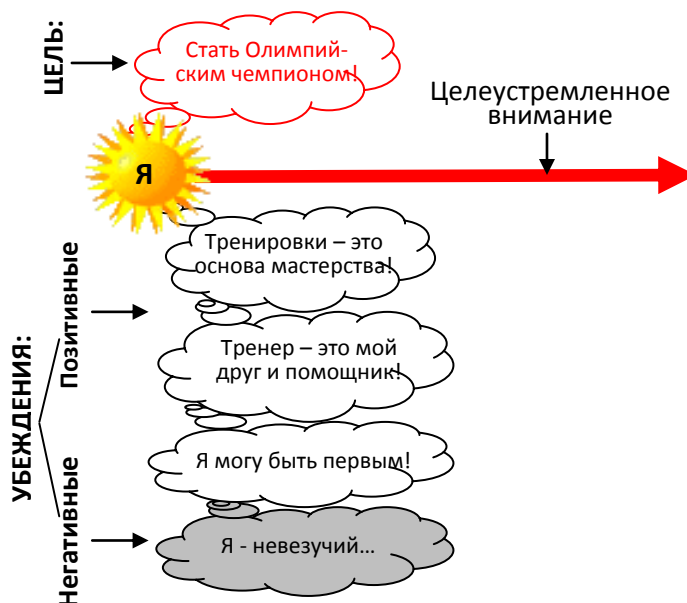
Если найти негативную информацию в подсознании спортсмена, то можно не только предсказывать поведение спортсмена, его «случайные» ошибки и «неожиданные» странности, неосознаваемые самим спортсменом, но и устранять их, тем самым делая спортсмена более стабильным, психологически устойчивым и результативным.

Желающим подробнее разобраться в устройстве подсознания и его влияния на результативность спортсмена, предлагаю почитать статью «4. Сознание, подсознание и осознание» на сайте - <http://www.osoznanie.biz/info/concept.htm>

3. Спортсмен является ЛИЧНОСТЬЮ.

Каждый спортсмен – это личность. Личность руководствуется в своих действиях целями, мотивами, убеждениями, моделями и стратегиями реагирования и поведения.

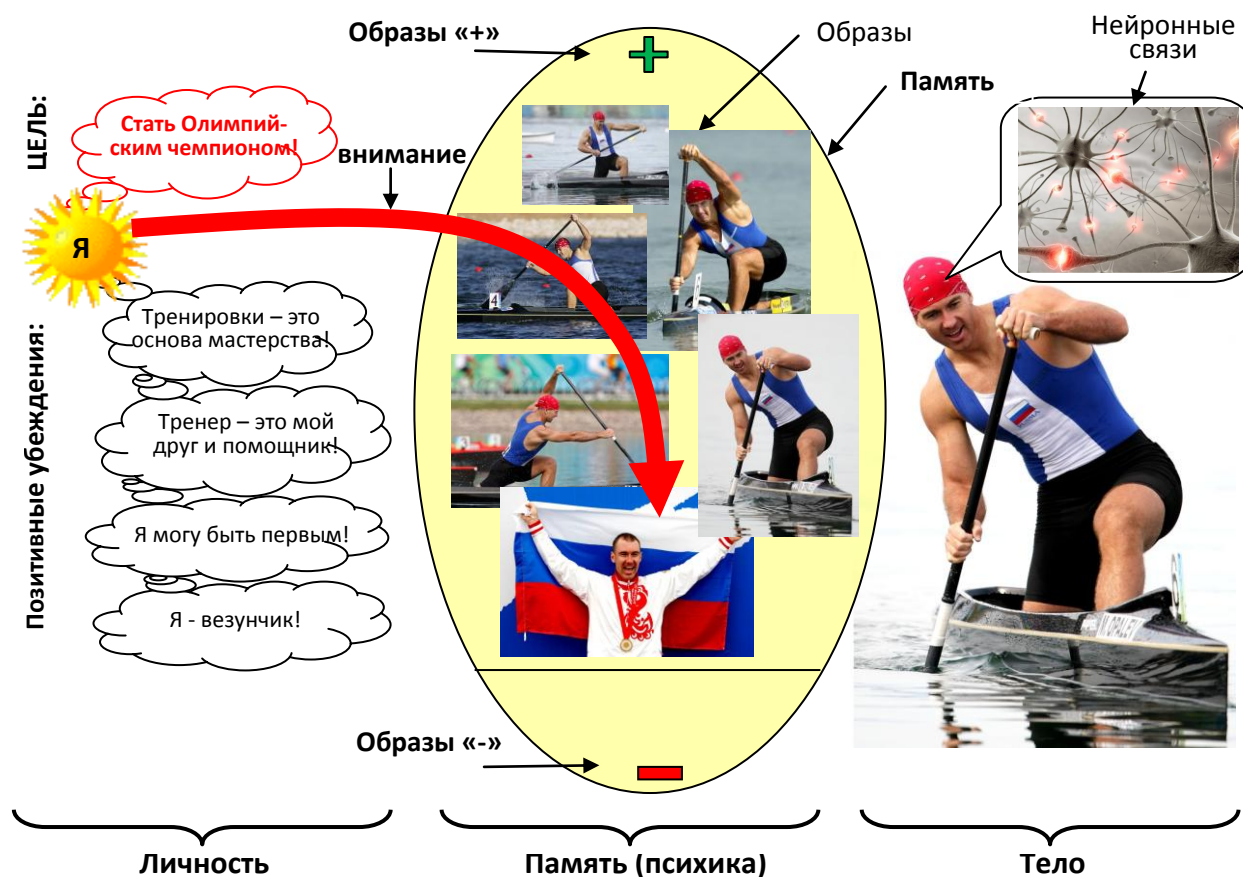
Условно личность спортсмена с его целью и убеждениями можно было бы обозначить так:



Чем больше у спортсмена позитивных установок, тем лучше он психологически устойчив, целеустремлен, правилен в выборе оптимальных решений в экстремальных спортивных ситуациях, и т.п.

Диагностировать наличие позитивных или негативных установок можно используя программно-аппаратный комплекс «ИПЭР-1К», позволяющий не только находить деструктивные убеждения, но и изменять их в позитивные.

Таким образом, если мы соединим все три компонента: тело, память (психика) и личность, мы получим спортсмена:



Спортсмен – это личность, обладающая целью стать чемпионом Олимпийских игр; имеющий позитивные убеждения и установки относительно тренировочно-соревновательного процесса; содержащий образы «+» тренировочно-соревновательной деятельности в отделе памяти; имеющий в головном мозге устойчивые нейронные связи, помогающее выполнять сложные двигательные действия; а также обладающий специально натренированным телом.

Из этого следует, что люди (тренера, медики, психологи, и т.п.), которые помогают спортсмену достичь его цель, и используя методы контроля всех трех компонентов: тела, психики (позитивные образы в памяти) и личности (нужные цели и позитивные убеждения), – способны эффективно подготавливать лидеров мирового спорта.

Умение контролировать и развивать специальными методами все три компонента – это признак профессионализма любого специалиста в области спорта.

В связи с подготовкой к Олимпийским играм (Лондон (2012 г.) и Сочи (2014 г.)), а, также осознавая важность и необходимость эффективных технологий в спорте высших достижений, помогающих Российским спортсменам достигать лучших результатов на международных соревнованиях,

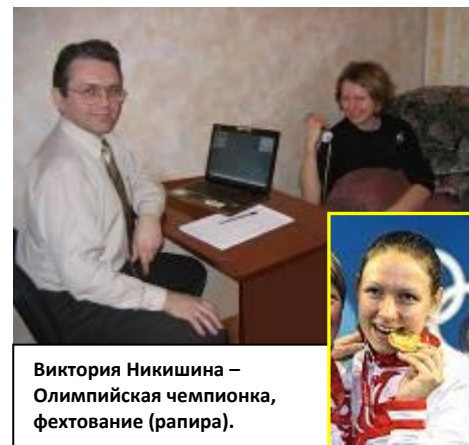
ПРЕДЛАГАЕТСЯ

Способ гармонизации психоэмоционального состояния спортсмена с использованием паппаратно-программного комплекса КГР (патент РФ №2373965), апробирован в 5-х федерациях (гребля на байдарках и каноэ, гандбол, борьба, фехтование, прыжки с трамплина, бокс), и более чем на 350 спортсменах-сборниках (отзывы, рекомендации и акты о внедрении в Приложении 1).

По оценкам психологов до 97% всей ранее воспринятой информации является для человека недоступной (находится в подсознании), а, следовательно, если ее найти, можно не только предсказывать поведение спортсмена, его «случайные» ошибки и «неожиданные» странности, неосознаваемые самим спортсменом, но и устранять их, тем самым делая спортсмена более стабильным, психологически устойчивым и результативным.

Предлагаемый способ гармонизации психоэмоционального состояния спортсмена с использованием прибора КГР позволяет:

- быстро и надежно диагностировать и устранять психологические преграды, возникшие на пути к высоким достижениям в спорте;
- повысить психо-эмоциональное состояние спортсмена;
- возможность проводить дистанционную диагностику и коррекцию по интернету;
- находить более оптимальные решения для достижения максимального спортивного результата;
- создавать Карту ресурсных состояний спортсмена и стресс-факторов влияющих на спортивные результаты (пример Карты в Приложении 2).



Метод основан на открытиях И.Р.Тарханова, З.Фрейда, К.Г.Юнга, И.П.Павлова, А.А.Ухтомского, И.М. Сеченова, Н.П.Бехтерева, А.Р.Лурия, О.К.Тихомирова, и др. ученых. Подробное описание в «Исторической справке» (читайте ниже).



Варианты сотрудничества:

- а) проведение диагностики и коррекции спортсменов нашими силами,
- б) обучение вашего специалиста данному методу (обучение способу – <http://www.osoznanie.biz/services/teacher.htm>). Обучение проводится как на очной основе, так и дистанционно.

Академия Развития Способностей «Гармония»

127051, Россия, г. Москва, М.Сухаревская пл., д.6, стр.1, помещение ТАРП ЦАО (для писем)

Тел.: 8-916-801-1718 или **8-916-801-1732**, e-mail:b2000s@yandex.ru

www.osoznanie.biz

КОЖНО-ГАЛЬВАНИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ (КГР)

Еще на рубеже XIX-XX веков было доказано, что электрокожное сопротивление очень чутко реагирует на физические и психологические изменения. Впервые в 1888 г. открыл это явление русский физиолог И.Р.Тарханов, ученик И.М.Сеченова. Подобные эксперименты проводились в то время и за рубежом физиологами У.Фере, О.Верагутом, психологами В.Вундтом, У.Джемсом, К.Г.Юнгом и др. В нашей стране исследования в этой области вели А.Р.Лурия — один из основателей российской психологии и психофизиологии XX в., В.Н.Мясищев, С.Л.Рубинштейн, О.К.Тихомиров, Н.П.Бехтерева и другие.

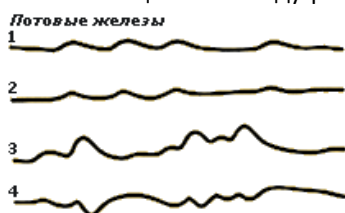


И.Р. Тарханов
(1846-1908)

Справка о теории И.Р.Тарханова: любое раздражение, нанесенное человеку, через 1-10 сек. латентного периода вызывает сначала легкое и медленное, а затем все ускорявшееся отклонение зеркала гальванометра, часто выходящее за пределы шкалы. Это отклонение иногда продолжается еще несколько минут по прекращении действия раздражителя. Постепенно зеркало гальванометра возвращается в исходное положение.

Тогда же было замечено, что электрические явления в коже человека резко усиливаются при мнимом воображении ощущения, при абстрактной умственной деятельности, при возбуждении нервной системы, при утомлении, и других умственных операциях.

Справка об электрической активности кожи: Методы регистрации. Измерение и изучение электрической активности кожи (ЭАК), или кожно-гальванической реакции (КГР), впервые началось в конце 19 в., когда почти одновременно французский врач Фере и русский физиолог Тарханов зарегистрировали: первый — изменение сопротивления кожи при пропускании через нее слабого тока, второй — разность потенциалов между разными участками кожи. Эти открытия легли в основу

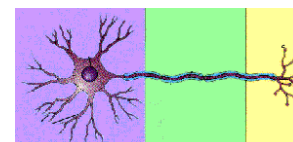


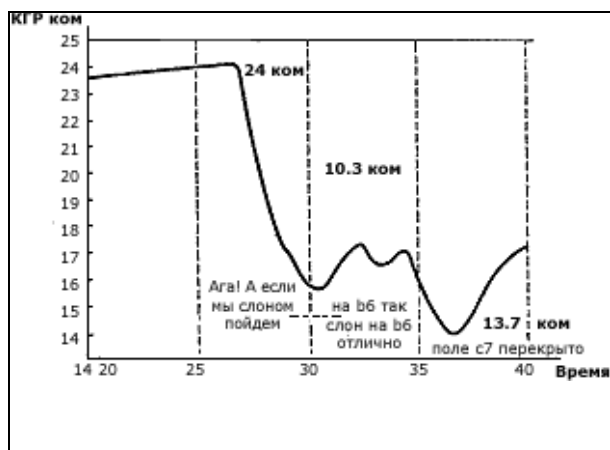
двух методов регистрации КГР: экзосоматического (измерение сопротивления кожи) и эндосоматического (измерение электрических потенциалов самой кожи).

В настоящее время ЭАК объединяет целый ряд показателей: уровень потенциала кожи, реакция потенциала кожи, спонтанная реакция потенциала кожи, уровень сопротивления кожи, реакция сопротивления кожи, спонтанная реакция сопротивления кожи. В качестве индикаторов стали использоваться также характеристики проводимости кожи: уровень, реакция и спонтанная реакция. Во всех трех случаях «уровень» означает тоническую составляющую ЭАК, т.е. длительные изменения показателей; «реакция» — фазическую составляющую ЭАК, т.е. быстрые, ситуативные изменения показателей ЭАК; «спонтанные реакции» — краткосрочные изменения, не имеющие видимой связи с внешними факторами.

Установлено, что сопротивление кожи колеблется в пределах от 10 КОм до 2 МОм. Так, ЭКС лица и тыла кисти находится в пределах от 10 до 20 Ком, кожи бедра - 2 МОм, ладони и подошвы - от 200 КОм до 2 МОм.

Справка о нейроне: Нейрон — нервная клетка, через которую передается информация в организме, представляет собой морфофункциональную единицу ЦНС человека и животных. При достижении порогового уровня возбуждения, поступающего в нейрон из разных источников, он генерирует разряд, называемый потенциалом действия. Как правило, нейрон должен получить много приходящих импульсов прежде, чем в нем возникнет ответный разряд. Все контакты нейрона (синапсы) делятся на два класса: возбуждающие и тормозные. Активность первых увеличивает возможность разряда нейрона, активность вторых — снижает. По образному сравнению, ответ нейрона на активность всех его синапсов представляет собой результат своеобразного «химического голосования». Частота ответов нейрона зависит от того, как часто и с какой интенсивностью возбуждаются его синаптические контакты, но здесь есть свои ограничения. Генерация импульсов (спайков) делает нейрон недееспособным примерно на 0,001 с. Этот период называется рефрактерным, он нужен для восстановления ресурсов клетки. Период рефрактерности ограничивает частоту разрядов нейронов. Частота разрядов нейронов колеблется в широких пределах, по некоторым данным от 300 до 800 импульсов в секунду





Динамика кожно-гальванической реакции в процессе решения мыслительной (шахматной) задачи (по О.К.Тихомирову, 1984).

В нижней части рисунка даны сопровождающие решение речевые рассуждения. Резкое падение сопротивления кожи является показателем эмоциональной активации в момент принятия решения

Первым, кто создал аппарат фиксирующий изменение кожно-гальванической реакции на словесно-визуальные раздражители (запись велась на восковом валике), был А.Р. Лурия (1918 год) — один из основателей российской психологии и психофизиологии XX в.. Еще в 20-х годах А.Р. Лурия провел эксперименты с применением технических средств для оказания помощи прокуратуре в изобличении убийц. Результаты эксперимента поразили даже выдавших виды следователей: убийца был быстро опознан среди ряда подозреваемых и изобличен.



На основе изобретения А.Р.Лурии, в 1921 году в США студентом-медиком Калифорнийского университета и сотрудником Полицейского департамента американского города Беркли штата Калифорния, Джоном Огастусом Ларсоном был создан полиграф («детектор лжи»), в состав которого входил КГР.

Впервые метод регистрации неосознаваемых эмоциональных реакций с помощью измерения электрического сопротивления кожи в психотерапию ввел в 1906 г. швейцарский психолог К.Г.Юнг. Со второй половины XX в. этот метод все шире применяется в психотерапии.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КГР В ПСИХОЛОГИИ

Известно, что итальянский криминалист Чезаре Ломброзо в 1890-х годах применял первый прототип детектора лжи, основанный на мосте уитсона. Ему же принадлежит заслуга в разработке одной из первых методик проверки. Способ Ч. Ломброзо и его книга «Человек, совершивший преступление», в которой автор описал ряд успешно расследованных им, посредством инструментального способа, преступлений в немалой степени способствовали дальнейшему развитию метода лайдетекции (этим термином называют методику применения полиграфов для выявления степени искренности человека при ответах на вопросы).

Впервые метод регистрации неосознаваемых эмоциональных реакций с помощью измерения электрического сопротивления кожи в психотерапию ввел в 1906 г. швейцарский психолог К.Г.Юнг, которому принадлежит сам термин «кожно-гальваническая реакция» (в настоящее время вместо него все шире используется термин «электрическая активность кожи» - ЭАК). Как заявлял К.Юнг, нам не доступно прямое исследование бессознательной области психики, потому что «бессознательное есть бессознательное, и мы, следовательно, не имеем с ним никакой связи». Также К.Г.Юнг проводил своим пациентам оценку их бессознательной области психики при помощи специально разработанных оценочных списков, позволяющим найти в бессознательной области понятия и символы, вызывающие заболевания или неадекватные реакции пациента. В своей книге «Изучения и анализ слов» (1906 г.), К.Г. Юнг описывает методику подсоединения человека, держащего в руках электроды, к прибору, измеряющему изменения в сопротивлении кожи, в то время как ему читаются слова из подготовленного заранее списка. Если слово в этом списке было эмоционально заряжено, происходило изменение в сопротивлении тела, вызывая отклонение стрелки гальвано-



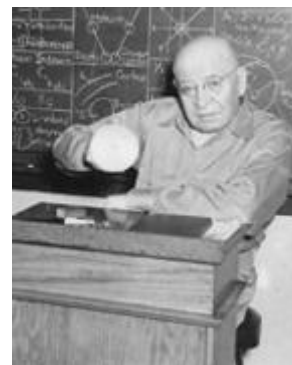
метра. Таким образом, Юнг работал для локализации (определения) и разгрузки отрицательного неосознанного материала. Этот метод исследования, используемый Юнгом, по крайней мере, с начала 1900-ых, снова упоминался в работе М. Коллинза и Дж. Дривера «Экспериментальная Психология» (1926 г.).

Другой физиолог в это время исследовал электрические характеристики эмоций и мысли. Симон в книге «Мнемоника» (The Mneme) (1915 г.), определяет «инграмму» (Engram) как постоянный заряд, вызванный внутри организма неким стимулом, где след от переживания этого стимула «записан» в организме и образует часть его памяти. Когда стимул повторяется, энергия, которую он освобождает, протекает через эту «инграмму», захватывает какую-нибудь линию поведения, и это, следовательно, ведет к более или менее различной форме реакции. Знание этих результатов было широко распространено в 1920-х: они упоминаются в работе И.Б. Саксби (I.B. Saxby) «Психология Мышления».



Прибор К.Г.Юнга, по измерению КГР

Малоизвестный в России польский математик, основатель общей семантики, граф Альфред Коржибски (Alfred Korzibsky) описал основную теорию психогальванометра (прибора для измерения психической энергии), а также феномен « $A=A$ » (когда одно данное равно другому, хотя таковым это не является), и много чего другого в своей работе «General Semantics (it's not what you think)» (1920-е – 1930-е годы). Исследования Коржибского оказали влияние на развитие гештальт-терапии, рационально-эмоциональной поведенческой терапии (REBT) и нейролингвистического программирования (НЛП). Согласно третьему изданию «Science and Sanity», американская армия во время Второй мировой войны использовала систему Коржибского для лечения военных неврозов в Европе под руководством д-ра Дугласа Келли. Идеи Коржибского оказали влияние на Грегори Бейтсона, Уильяма Барроуза, Фрэнка Герберта, Бакминстера Фуллера, Дугласа Энгельбарта, Элвина Тоффлера, Роберта Хайнлайна, Л.Рона Хаббарда, Альфреда Ван Вога, Роберта Антона Уилсона и других.



Авторитетные психологи и психофизиологи утверждают, что электрокожное сопротивление наглядно отражает эмоциональные реакции и мысли, в том числе и неосознаваемые самим человеком (бессознательные).

БЕССОЗНАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ ПСИХИКИ

БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ, совокупность психических процессов, не представленных в сознании субъекта.

Концепция бессознательного, впервые четко сформулирована Лейбницем («Монадология», 1720), трактовавшим бессознательное как низшую форму душевной деятельности, лежащую за порогом осознанных представлений, возвышающихся, подобно островкам, над океаном тёмных перцепций (восприятий). Первую попытку материалистического объяснения бессознательного предпринял Гартли, связавший бессознательное с деятельностью нервной системы. Кант связывает бессознательное с проблемой интуиции, вопросом о чувствах, познании (бессознательный априорный синтез). Своеобразный культ бессознательного как глубинного источника творчества характерен для представителей романтизма. Иррационалистическое учение о бессознательном выдвинул Шопенгауэр, продолжателем которого выступил Э. Гартман, возведший бессознательное, в ранг универсального принципа, основы бытия и причины мирового процесса.

В 19 веке началось собственно психологическое изучение бессознательного. (И. Ф. Герbart, Г. Т. Фехнер, В. Вундт, Т. Липпс). Динамическую характеристику бессознательного вводит Герbart (1824), согласно которому несовместимые идеи и установки могут вступать между собой в конфликт, причем более слабые вытесняются из сознания, но продолжают на него воздействовать, не теряя своих динамических свойств.

Идея о том, что на наше повседневное поведение влияют неосознаваемые мотивы, была блестяще продемонстрирована Фрейдом в книге «Психопатология обыденной жизни» (1901 г.). По Фрейду ничего случайного в психических реакциях человека нет. Все причинно обусловлено. З.Фрейд также экспериментировал с кожно-гальванической реакцией.

Развитие проблемы бессознательного было связано с психопатологией. С помощью метода гипноза, разработанного французской психиатрической школой (Ж. М. Шарко И. Бернгейм и др.), была обнаружена патогенная роль бессознательного и показано влияние неосознаваемых внушений на сознательное поведение. П. Жане истолковывал бессознательное как явление, связанное с ослаблением сознательного управления поведением и психической диссоциацией. З. Фрейд разработал учение о бессознательном как продукте вытеснения инфантильных и запретных переживаний, которые сохраняют свой энергетический потенциал и проявляются в виде психических нарушений. К. Г. Юнг развил учение о сверхличном «коллективном бессознательном», проявляющемся в символических образах — «архетипах». Сам К.Г.Юнг говорил, что КГР является окном в бессознательное.



З. Фрейд
основатель психоанализа

В России материалистическое понимание бессознательных явлений психики связано с именами И. М. Сеченова, В. М. Бехтерева, И. П. Павлова и др. В советской физиологии и психофизиологии неосознаваемые явления высшей нервной деятельности изучаются в связи с проблемами субсенсорики, регуляции движений, корково-подкорковых соотношений, сна, гипноза и др. В советской психологии изучение бессознательных явлений связано с исследованием таких проблем, как мотивация, аффекты, направленность личности. Проблема бессознательного разрабатывается также в экспериментальных исследованиях, связанных с теорией установки Д. Н. Узнадзе.

УСТАНОВКИ И УБЕЖДЕНИЯ

Ухтомский Алексей Алексеевич (1875–1942), советский физиолог, академик АН СССР, ученик Н. Е. Введенского. Основываясь на трудах И. М. Сеченова, Н. Е. Введенского и Ч. Шеррингтона, Ухтомский открыл один из основных принципов деятельности нервной системы, назвав его доминантой. Ухтомский в своем труде «Доминанта как рабочий принцип нервных центров», (1923 г.) писал: «И в окружающей нас среде, и внутри нашего организма конкретные факты и зависимости даны нам как порядок и связи в пространстве и времени между событиями».



Под доминантой он понимал господствующий очаг возбуждения («фиксированная идея» - прим. автора), который, с одной стороны, накапливает импульсы, идущие в нервную систему, а с другой одновременно подавляет активность других центров, которые как бы отдают свою энергию господствующему центру, т.е. доминанте. Особое значение Ухтомский придавал истории системы, считая, что ритм ее работы воспроизводит ритм внешнего воздействия. Благодаря этому нервные ресурсы ткани в оптимальных условиях не истощаются, а возрастают. Активно работающий организм, согласно Ухтомскому, как бы «тащит» энергию из среды, поэтому активность организма усиливает энергетический потенциал доминанты.

Для доминанты также характерна инертность, т.е. склонность поддерживаться и повторяться, когда внешняя среда изменилась и раздражители, некогда вызывавшие эту доминанту, более не действуют («включение или отключение, при присутствии или отсутствии раздражителя» - прим. автора).

Следы же прежней жизнедеятельности могут существовать одновременно в виде множества потенциальных доминант. При недостаточной согласованности между собой они могут привести к конфликту реакций («Вилка целей» - прим. автора). В этом случае доминанта играет роль организатора и подкрепителя патологического процесса.

Ухтомский считал, что истинно человеческая мотивация имеет социальную природу и наиболее ярко выражается в доминанте «на лицо другого». Он писал, что «только в меру того, на

сколько каждый из нас преодолевает самого себя и свой индивидуализм, самоупор на себя, ему открывается лицо другого» («присутствовать и наблюдать очевидное» - прим. автора).

Идеи, развитые Ухтомским, связывают в единый узел психологию мотивации, познания, общения и личности. Его концепция, явившаяся обобщением большого экспериментального материала, широко используется в современной психологии, медицине и педагогике.

Грузинский психолог и философ Д.Н. Узнадзе (1886-1950), автор общепсихологической теории установки, глава грузинской психологической школы, директор Института психологии Ан Грузии. Автор трудов по теоретической и экспериментальной психологии установки, а также исследований по теории познания, общей и возрастной психологии.



Д.Н. Узнадзе доказал, что перед всякой деятельностью человек заранее внутренне и психологически готовится к ее осуществлению, хотя данный факт может совершенно не осознаваться им («расчет аналитического отдела на будущее» - прим. автора). Факт предварительной психологической подготовки человека к определенному действию Д.Н. Узнадзе назвал установкой («Основы экспериментальной психологии», 1925 г.).

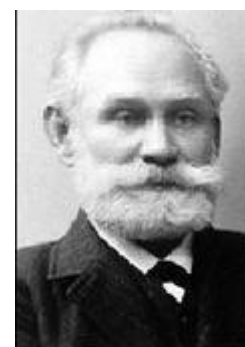
Теория установки Д.Н. Узнадзе превратилась в одно из серьезных теоретических направлений советской психологии. По мнению известных советских психологов А.А. Смирнова, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, Б.М. Теплова, Б.Г. Ананьева, А.Р. Лурия, психологическое наследие Д.Н. Узнадзе представляет собой значительное достижение нашей науки, внесшее огромный вклад в формирование и развитие советской психологии.



Труды Узнадзе вошли в золотой фонд советской психологической науки. Из них особо следует отметить «Психологические основы наименований» (1923), «К проблеме постижения значения» (1927), «Образование понятия в дошкольном возрасте» (1929), «Иллюзии скорости движения» (1940), «Формы поведения человека» (1941), «Развитие технического мышления в школьном возрасте» (1942), «Внутренняя форма языка» (1947), «К проблеме сущности внимания» (1947).

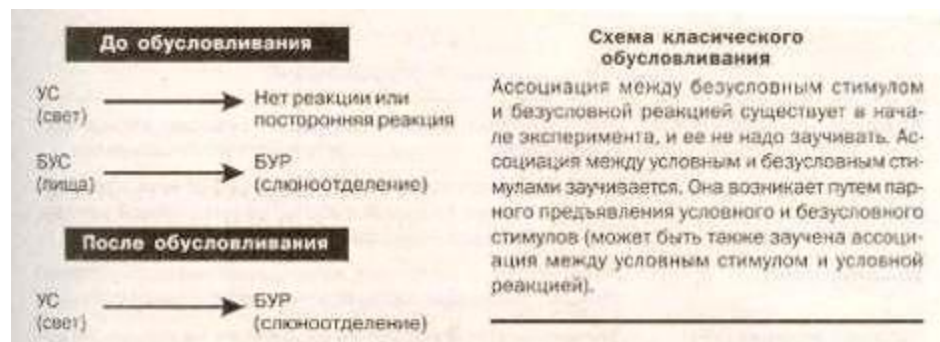
О РЕФЛЕКСАХ, ПСИХОЛОГИИ И КГР

Российский ученый физиолог И.П. Павлов получил в 1904 г. Нобелевскую премию по физиологии и медицине. Суть его работы заключается в том, что на примере эксперимента с собаками он описал механизмы создания условных и безусловных рефлексов. Его открытия были положены в основу бихевиоризма (1910-е годы), — направление в американской психологии, утвердившее ее предметом поведение, понимаемое как совокупность объективных реакций на внешние стимулы (поведение на основе стимула-реакции). Основатель бихевиоризма Джон Уотсон (1878-1958).



И.П. Павлов
(1849-1936)

Справка о теории И.Павлова и феноменов: Эксперименты по фиксированию тонической и фазической составляющей кожно-гальванической реакции (КГР) проводили разные авторы на основе исследований И.Павлова. Для начала рассмотрим, как они изучали различные феномены, основанные на схеме классического обусловливания (процесс научения, при котором ранее нейтральный стимул начинает ассоциироваться с другим стимулом вследствие того, что второй сопровождает первый). На рисунке показана схема классического обусловливания (научения).



Психологи разработали множество вариантов Павловского эксперимента. Чтобы оценить эти варианты, укажем на некоторые важные аспекты эксперимента И. Павлова. Каждое парное предъявление условного стимула (свет) и безусловного стимула (пища) называется «пробой». Пробы, во время которых испытуемый научается ассоциировать эти два стимула, называют «стадией приобретения». Если реакция (слюноотделение) на условный стимул (свет) не подкрепляется безусловным стимулом (пищей), то есть неоднократно пропускается, то реакция (слюноотделение) будет постепенно уменьшаться и это называется угасание. Эти две стадии можно показать на рис.2 – Приобретение условной реакции:



Рис. 2 (УС - условный сигнал)

На рис 3. показано угасание условной реакции:



Рис.3

Пример: Плоские черви сокращают свое тело, когда их раздражают слабым электрическим током, и если черви прошли через достаточное количество сочетаний электрических ударов со световым импульсом, то со временем они будут сокращаться в ответ только на световой импульс, хотя в начале это был стимул не вызывающий реакции.

Пример: Перед сеансами химиотерапии этим детям давали мороженное, чтобы они не так расстраивались перед предстоящей процедурой химиотерапии, которая очень часто вызывала у них тошноту. Но такое подбадривание обернулось тем, что дети стали отказываться от мороженого, даже вне ситуации химиотерапии, потому что их тошнило от одного только вида мороженого или упоминания.

Пример: Крысу помещали в закрытый ящик, в котором она периодически подвергалась (через металлический пол) электрическому раздражению. Как раз перед электрическим раздражением подавали сигнал в виде звука - гудок. После неоднократного сочетания звука и удара током звук сам по себе стал вызывать у крысы реакцию, как будто ее раздражали электрическим током: она переставала рыскать по ящику и притаивалась, кроме того, у нее поднималось кровяное давление. У этой крысы был выра-

ботан условный страх на звук, который когда-то был нейтральным стимулом. Уотсон и Рэйнер утверждали, что у человека тоже можно выработать такие условные страхи.

Пример: Психологи Jaskobs и Nadel изучали приобретение страхов у человека, особенно в раннем детстве. Например, у человека, который сильно боится кошек, когда-то давно был кот, который являлся условным стимулом для некоторых вредных безусловных стимулов (во время интереса ребенка к животному оно проявляло агрессию и царапалось). Если у этого ребенка не устранять страх, он, даже будучи взрослым, просто будет избегать кошек и не любить их.

После того как условная реакция (страх) стала ассоциироваться с определенным стимулом (звук в виде гудка), эту же реакцию может вызывать другой стимул, похожий на него (звук, напоминающий гудок). Это было подтверждено экспериментом. У человека был выработан условный рефлекс – средней силы эмоциональная реакция на звук соответствующий ноте ДО малой октавы. Уровень эмоциональной реакции можно измерить по кожно-гальванической реакции (КГР), так как во время эмоционального напряжения изменяется электрическая активность кожи. У этого человека КГР будет меняться также в ответ на более низкий или более высокий тон без специального научения (обусловливания). Чем больше новые стимулы похожи на первоначальный условный сигнал (звук ноты ДО малой октавы), тем вероятнее они будут вызывать условную реакцию. Этот принцип называется генерализация, где частично объясняется способность человека реагировать на новые стимулы, сходные с уже знакомыми. Это эффект можно понаблюдать на графике представленном на рис. 4.

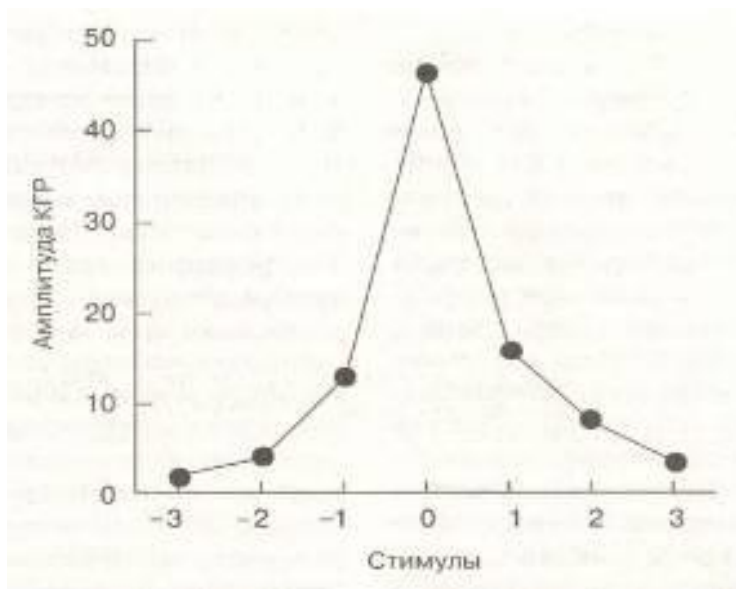


Рис.4

Стимул 0 означает тональный звук (нота ДО малой октавы), который первоначально служил условным сигналом кожно-гальванической реакции. Стимулы +1, +2, +3 звуки, высота которых возрастает на похожесть с первоначальным тональным звуком 0. Стимулы -1, -2, -3 представляют звуки, высота тона которых убывает. Чем больше новые стимулы (-1 и +1) похожи на первоначальный тональный звук 0, тем вероятнее они вызывают похожую эмоциональную реакцию, которую измеряют по кожно-гальванической реакции.

Психологи Baer и Fuhrer проводили эксперимент, подтверждающий другой феномен – дифференцировка – реакция на различие. Человеку предлагали два стимула – два звуковых тона, один тон меньшей частоты 700 Гц, второй – тон большей частоты 3500 Гц. Первый тон был условным сигналом №1, за которым всегда подавали безусловный стимул – электрическое раздражение левого указательного пальца. Вторым тоном был условным сигналом № 2, и за ним ничего не следовало. Первоначально у испытуемых появлялась эмоциональная реакция, которая фиксировалась по амплитуде КГР, на оба тона, но в ходе научения (обусловливания) амплитуда КГР на условный сигнал № 1 (тон меньшей частоты) постепенно возрастала, а на условный сигнал № 2 (тон высокой частоты) уменьшалась. В ходе такого дифференциального подкрепления у испытуемых вырабатывается условная реакция различения этих двух тонов.

На рис. 5 показано как происходит дифференцировка.

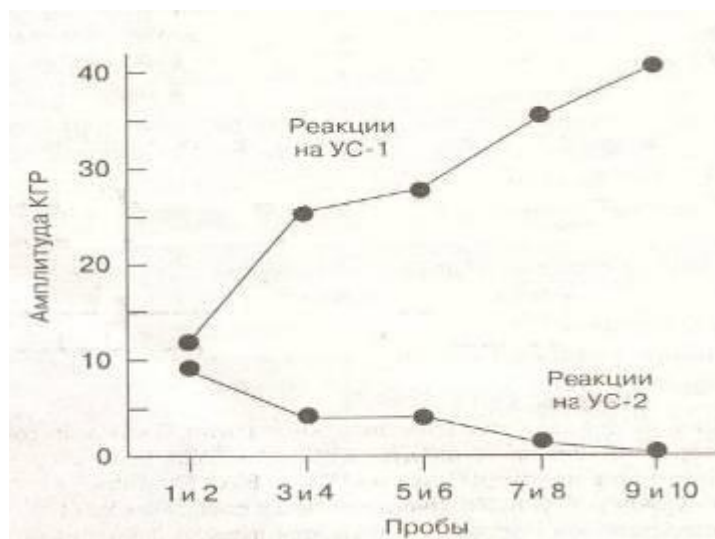


Рис.5

(УС-1 – звуковой тон 700 Гц, УС-2 – звуковой тон 3500 Гц.)

На графике видно как в ситуациях, когда после предъявления УС-1 сразу подавали электрический ток как безусловный сигнал, эмоциональная реакция испытуемых увеличивалась. Когда электрический ток не предъявлялся после УС-2, эмоциональная реакция со временем уменьшалась. И таким образом, высокий тон УС-2 стал сигналом для торможения эмоциональной реакции.

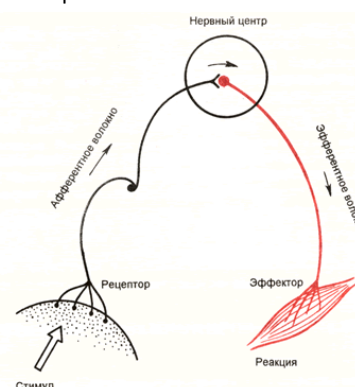
Генерализация и дифференцировка происходят в повседневной жизни. Маленький ребенок, который научился ассоциировать вид своей комнатной собачки с игривостью, может поначалу относиться так ко всем собакам. Со временем, благодаря дифференциальному подкреплению, этот ребенок будет ожидать игривости только от собачек, похожих на его собственную. Вид угрожающей собаки будет тормозить реакцию приближения ребенка к ней.

«Что включает в себе понятие рефлекса? – пишет И. П. Павлов. – Теория рефлекторной деятельности опирается на три основных принципа точного научного исследования: во-первых, принцип детерминизма, то есть толчка, повода, причины для всякого данного действия, эффекта; во-вторых, принцип анализа и синтеза, то есть первичного разложения целого на части, единицы, а затем снова постепенного сложения из единиц, элементов; и, наконец, принцип структурности, то есть расположения действий силы в пространстве, приурочение динамики к структуре».

Другой русский естествоиспытатель-материалист И.М. Сеченов (1829-1905), основоположник отечественной физиологической школы и естественно-научного направления в психологии, почётный академик Петербургской АН. Применив хорошо известное слово «рефлекс», Сеченов придал ему совершенно новый смысл. Он сохранил восходящую к Декарту идею о том, что рефлекс происходит объективно, машинообразно, наподобие того, как машинообразно работают различные автоматизмы в нашем теле («механизмы разума» - прим. автора).



Сеченов выдвинул оригинальный взгляд на работу мышцы, отвечающей на толчки из внешней среды. Мышца, по Сеченову, это не только рабочая машина, выполняющая команды мозга. Задолго до Сеченова было открыто, что мышцы обладают чувствительностью. Но не только в том смысле, что мы ощущаем в них боль или усталость. Мышца – такова важнейшая мысль Сеченова – служит также органом познания. В ней имеются нервные (сенсорные, чувствительные) окончания, которые сигнализируют о том, в каких внешних пространственно-временных условиях совершается действие. Более того, дальнейшие исследования привели Сеченова к гипотезе, согласно которой именно работающая мышца производит операции анализа, синтеза, сравнения объектов и способна, как это доказывалось еще



Гельмгольцем, производить бессознательные умозаключения, иначе говоря, мыслить. Из этого явствует, что лишь по видимости рефлекторная работа завершается сокращением мышцы. Познавательные эффекты ее работы передаются «обратно» в центры головного мозга и на этом основании изменяется картина (образ) воспринимаемой среды. Поэтому в механизме поведения, реализуемом по типу рефлекса, в отличие от рефлекторной дуги, действует рефлекторное кольцо.

Сеченов открыл так называемое центральное торможение. Когда рефлекс обрывается, не перейдя в движение, то это, по Сеченову, вовсе не означает, что первые две трети рефлекса оказались напрасными. Не получив внешнего выражения, завершающая часть рефлекса (а она, как отмечалось, несет в качестве движения познавательную нагрузку) «уходит вовнутрь», превращается в мысль, хотя и незримую, но продолжающую служить организатором поведения («суждение, основанное на незаконченном цикле» - прим. автора). Этот процесс преобразования внешнего во внутреннее получил имя «интериоризации». Понятие об интериоризации оказалось весьма продуктивным и было использовано в дальнейшем многими психологами, в том числе Жане и Фрейдом.

Предложенные Сеченовым идеи были первыми в истории мыслями о построении психологии как объективной науки, которая не может ограничиваться тем, что «нашептывает обманчивый голос самосознания» («влияние бессознательного» - прим. автора). И дальнейший ход развития психологического познания доказал правоту Сеченова.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ПРОБЛЕМЕ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Чтобы избежать смешения различных подходов к изучению проблемы стресса, принято различать два его вида: физиологический и психологический. При физиологическом стрессе повреждающие факторы действуют непосредственно на ткани физико-химическим путем, вызывая их изменения и ответную нейрогуморальную реакцию организма. При психологическом стрессе стресс-реакция возникает опосредованно, через эмоционально-психические реакции в ответ на стрессорную ситуацию, психологической характеристикой которой является ее субъективная негативность и аверсивность, т.е. психологическое отвержение. Эти реакции служат пусковым механизмом нейрофизиологических изменений, лежащих в основе гомеостатических процессов. Важную роль при этом играют эмоции, являющиеся своеобразной мерой аверсивности стрессорных ситуаций.

Выделим для дальнейшего рассмотрения лишь те факторы, которые воздействуют на состояние человека через его психическую сферу.

Как известно, процесс любой деятельности вызывает определенную степень мобилизации физических и психических резервов человека, которая может соответствовать или не соответствовать ситуации. Наиболее ярко различия в реагировании людей проявляются при возникновении экстремальной ситуации. Характерными признаками адекватной реакции в этом случае являются возрастание поисковой активности, улучшение показателей профессионального поведения (увеличивается скорость и точность выполнения действий, изменяется алгоритм деятельности за счет включения в него непредусмотренных способов действия).

В случае расхождения требований ситуации и возможностей человека напряжение развивается в неадекватное реагирование со всеми вытекающими отсюда последствиями. Фиксация на отрицательных переживаниях, неудачах ведет к дезорганизации деятельности. Если механизмы произвольной и непроизвольной саморегуляции развиты недостаточно, то неблагоприятное эмоциональное состояние устраняется с большим трудом, а иногда становится застойным и приводит к возникновению неуверенности, тревоги, страха. При возрастании экстремальности действующего фактора, как правило, появляется резко выраженное эмоциональное напряжение, переживаемое как чувство страха, тревоги крайней степени. Художественное описание этого состояния дал Зощенко М.М.: «Устрашенный человек поступает неразумно, бестолково. Он тычется как слепой без учета обстановки. Страх парализует его, лишает гибкости, сопротивления. Такой человек делается физически слабым, беспомощным, суетливым... Устрашенные, трусливые люди погибают быстрее. Страх лишает их возможности руководить собой» («Повесть о разуме» М.: Педагогика, 1990). Здесь верно подмечено, что страх может проявляться в пассивной или активной форме. При пассивной форме полностью отсутствует активное противодействие экстремальному фактору, рабочие движения теряют осмысленный, целенаправленный характер (ступор). Классический пример активной формы реакции – паника. Доминирующий мотив поведения человека в этом состоянии – уход, бегство от сложившейся ситуации, который может принять форму лихорадочной деятельности, характеризующейся полным отсутствием логики поведения.

Такую разницу в поведении людей, находящихся в одинаково неблагоприятных условиях, можно объяснить как различием эмоционально-волевых качеств личностей, так и индивидуальными особенностями протекания нервных процессов. Характеристика психологической устойчивости личности является одной из важнейших характеристик человека и наиболее тесно связана с понятием тревожности. В общей психологии различают два основных смысла термина «тревожность» (Астахов В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги. Психологический журнал. 1992, № 5, с.11-117). Во-первых, для описания неприятного эмоционального состояния, которое характеризуется субъективным ощущением напряжения, ожидания неблагоприятного



Авторское свидетельство на изобретение "Способ регуляции эмоционального напряжения и устройство для его осуществления"

развития событий. Возникает это состояние в ситуации неопределенной опасности (ожидание негативной оценки или агрессивной реакции, восприятие отрицательного к себе отношения или угрозы своему самоуважению, престижу) и часто обусловлено неосознаваемым источником опасности. Во-вторых, тревожность, как черта, свойство личности характеризует относительно устойчивую склонность человека воспринимать угрозу своему «Я» в различных ситуациях. Личность с выраженной тревожностью склонна воспринимать окружающий мир как несущий в себе потенциальную угрозу или опасность в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности. Повышенная тревожность, несоразмерная с вызвавшим ее явлением или ситуацией, препятствует формированию нормального адаптивного поведения, вызывает чрезмерные функциональные сдвиги в физиологических системах организма. Причем эти сдвиги, возникающие под влиянием эмоционально напряженных ситуаций, бывают значительно более выраженными, чем при сильных физических перегрузках и нормализуются обычно медленнее. Острое эмоциональное напряжение может вызвать самые различные болезненные ощущения – и чрезмерную потливость, бледность, сердцебиение и сексуальные нарушения, тошноту и потерю аппетита или наоборот, чувство неутолимого голода и жажды. При повторении подобных ситуаций с неадекватным реагированием на них временные функциональные нарушения постепенно переходят в стойкие органические заболевания, называемые психосоматическими (85% от всех существующих заболеваний – прим. автора). Достоверно установлено, что к ним относятся бронхиальная астма, язва желудка и двенадцатиперстной кишки («Язва желудка возникает не от того, что вы едите, а от того, что съедает вас» (Карнеги Д. Как перестать беспокоиться и начать жить. Москва, 1990)), гипертоническая болезнь, иммунная недостаточность, ишемическая болезнь сердца, гастриты и многие другие. Так, на основе многолетних клинических наблюдений установлено, что больным гипертонической болезнью свойственны такие особенности личности, как внутренняя напряженность, тревожность, склонность к пессимистической оценке перспективы, раздражительность, причем напряженность и тревожность были характерны для них еще до заболевания (Мхвацбая И.К., Зайцев В.П. Особенности личности больных гипертонической болезнью. "Кардиология" S990, № 5, с.37-41). Английский онколог Г. Огилви (Дж.Глаسه. Жить до 180 лет. М.: "Фис", 1991) утверждает, что он пока не встретил ни одного онкологического больного без каких-либо психических расстройств, связанных с неумением правильно отреагировать на сложную ситуацию. Это ведет к сдвигам в биохимии организма, которые ослабляют иммунную систему и тем самым добавляют еще один мощный фактор к прочим причинам развития рака. Нарушая баланс кальция в организме, хроническое психо-эмоциональное напряжение может вызвать кариез. Что касается профессиональной деятельности, то по данным Жеглова В.В. (Медико-биологические аспекты реабилитации плавсостава. Рига.1990.- 154 с.) у 60% моряков обнаруживаются различные проявления психо-эмоционального напряжения, а для 30% плавсостава они являются основной причиной списания. Почти треть обследованных диспетчеров получают диагноз «язва желудка». Рост интенсивности труда, сокращение времени на общение, повышение ответственности за последствия принимаемых решений, подмена человеческого общения компьютерным диалогом, ломка социальных стереотипов и т.п. создают условия для развития хронических форм психо-эмоционального напряжения практически независимо от рода деятельности. Только экономические издержки этого явления, выражающие-



Патент на изобретение "Устройство для регуляции эмоционального напряжения"



Авторское свидетельство на изобретение "Устройство регуляции эмоционального напряжения"

ся как в падении производительности труда, так и в прогулах и быстром росте медицинских расходов, в США оцениваются в 150 млрд. долл. в год.

Однако, гораздо существеннее потери другого рода, не поддающиеся оценке в денежном эквиваленте. Поскольку психологический стресс даже слабой степени выраженности оказывает деструктивное воздействие, в первую очередь, на высшие психические функции, к которым, несомненно, относится творчество в широком смысле, то трудно представить, сколько упущено возможностей сделать свою жизнь совершенней. В своей известной книге А.Д. Холл писал: «Если сознательное усилие требует устойчивых эмоций, то тем более их требует усилие бессознательное. Длительный затаенный страх перед денежными делами, или семейными трудностями, или потерей работы может настолько захватить бессознательное, что оно неспособно помочь ни в какой другой деятельности... Мы все знаем людей с великолепными умственными способностями, чья эмоциональная жизнь настолько неустойчива, напряжена, несвободна, что они не в состоянии использовать должным образом свои дарования» (Опыт методологии для системотехники. М.: "Сов.радио", 1974.- 448 с.).

Интересные данные о влиянии психо-эмоционального состояния в спорте приводит В.А.Таймазов, доктор педагогических наук, ректор Санкт-Петербургской государственной академии физической культуры имени П.Ф.Лесгафта, академик Петровской Академии наук и искусств: «Максимальная мышечная сила существенно зависит от уровня эмоционального тонуса, мотивационного настроя и их колебания. Обусловленные только этими факторами, результаты мышечной силы могут увеличиваться или понижаться до 25%» (В.А.Таймазов, Я.В.Голуб, «Психофизиологическое состояние спортсмена», Санкт-Петербург, 2004).

Чем сильнее тревога и страх, тем примитивнее наши реакции, мышление и поведение. Это явление снижения уровня поведения, хорошо известное в психологии, носит название регрессии. Регрессия поведения проявляется в стрессогенных ситуациях и рассматривается как неэффективная защита, поскольку индивид вместо того, чтобы справиться с ситуацией, вынужден уйти от реальности, обращаясь к более примитивным схемам познания и действий. Таким образом, человек, не способный контролировать свое эмоциональное состояние, оказывается перед непреодолимым препятствием на пути развития своей индивидуальности. «Страх, чувство вины, стыд, зависть не располагают к терпимости, выдержке, выработке способности к ожиданию и к развитию других положительных качеств» (Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. М.: "Просвещение" 1991). Из вышесказанного ясно, что не только в профессиональной деятельности, но и в повседневной жизни фактор тревожности имеет большое значение. «Тревога мешает вам наблюдать, сосредотачиваться и думать, мешает гибкости, непринужденности в поведении», - пишет В. Леви (Нестандартный ребенок. М.: Знание, 1988, - 256 с.) – «Тревога не дает и возможности вживаться в мир человека, ставить себя внутренне на его место, предвидеть его чувства». Кстати, по данным Орлова Ю.М. студенты с высокой тревожностью в 4 раза чаще отчисляются из колледжа (Восхождение к индивидуальности. М.: "Просвещение" 1991).

Даже этот краткий и фрагментарный обзор проблемы психоэмоциональной устойчивости свидетельствует о том, что она стоит того, чтобы заняться ею всерьез – и в личной жизни, и в глобальных, всечеловеческих масштабах.

В заключении хотелось бы сказать, что наиболее достоверным индикатором уровня психоэмоционального напряжения является кожно-гальваническая реакция (КГР). КГР - рефлекторно



Патент на способ оценки состояния вегетативной нервной системы



Свидетельство на полезную модель «Устройство для оценки состояния вегетативной нервной системы»

вызываемое изменение электрических свойств кожи - может выражаться изменением разности потенциалов между двумя участками кожной поверхности и изменением кожного сопротивления или проводимости. Обе величины отображают одну и ту же биологическую функцию - уровень активации вегетативной нервной системы, но из практических соображений чаще используется регистрация КГР по изменению сопротивления кожи. Наблюдая за динамикой КГР, специалист или обучаемый может объективно судить о степени эмоционального напряжения - чем оно выше, тем разнообразнее амплитуда колебаний КГР. Для успеха выработки способности к эмоциональному самоконтролю принципиальное значение имеет острота потребности обучаемого в преобразовании своего «неудобного» состояния в желаемое. Информация, передаваемая обратной связью, возвращается к субъекту, заинтересованному в результативности прикладываемого им волевого усилия. Благодаря такому свойству психофизиологии человека, как явление переноса (генерализации), человек, приобретая навык эмоционального контроля в процессе гармонизации психоэмоционального состояния, переносит это умение в реальную деятельность. При многократном повторении этот процесс автоматизируется, и индивид приобретает действенный инструмент самоконтроля в любых ситуациях, нарушающих его эмоциональное равновесие.

Описание способа гармонизации психоэмоционального состояния спортсмена

<http://www.osoznanie.biz/>

e-mail: b2000s@yandex.ru

Изобретение относится к психологии и может быть использовано при психологическом консультировании и коррекции психоэмоционального состояния человека (спортсмена) для улучшения его социальной, профессиональной и личной жизни, а также при проведении психологических исследований конфликтности и слаженности действий членов команды (спорт, бизнес, творчество).

Способ гармонизации психоэмоционального состояния, является оперативным и достоверным способом выявления проблемных зон психоэмоциональной напряженности спортсмена, и улучшает его мобилизацию по адаптации к выявленному проблемному фактору (проблемная зона), что способствует устранению отрицательных эмоциональных состояний и психосоматических беспокойств (патент №2373965).

Практически способ заключается в определении проблемной зоны психоэмоциональной напряженности человека (спортсмена), влияющей на его дезадаптацию в спортивной деятельности, и в последующей коррекции выявленной проблемной зоны путем использования аппаратно-программирующего устройства, на которое выводятся регистрируемые величины тонических составляющих и амплитудно-частотных показаний кривых фазических составляющих кожно-гальванических реакций спортсмена. При этом для определения проблемной зоны спортсмена, в качестве раздражителя, используют интервьюирование по информационным шаблонам, отражающим посттравматические события (факторы) соревновательно-тренировочного процесса, одновременно при регистрации на индикаторе аппаратно-программирующего устройства резкого максимального падения амплитудно-частотных показаний кривых фазической составляющей на фоне регистрируемых абсолютных величин тонических составляющих. После воздействия названным раздражителем диагностируют доминирующий посттравматический фактор, влияющий на психо-эмоциональную дезадаптацию спортсмена в спортивной деятельности. Выявленный доминирующий посттравматический фактор корректируют с использованием в качестве раздражителей, не воздействующих на аппаратную часть указанного устройства, пассивных шаблонов коррекции с регистрацией на индикаторе устройства плавных амплитудно-частотных показаний кривых фазической составляющей кожно-гальванической реакции на фоне уменьшающегося значения абсолютной величины тонической составляющей указанной реакции от ее начально зарегистрированных величин. При выявлении доминирующего посттравматического фактора судят о психоэмоциональной мобилизации и адаптации к выявленному доминирующему посттравматическому фактору, причем определение проблемной зоны психоэмоциональной напряженности спортсмена и ее последующую коррекцию осуществляют в режиме непрерывного сеанса реального времени.

В режиме интервьюирования и в режиме коррекции психоэмоциональной напряженности по выявленному доминирующему посттравматическому фактору проблемной зоны спортсмена дополнительно используют информационные шаблоны тестирования или/и аудиовизуальные шаблоны, или/и тактильные шаблоны, корректирующие выявление проблемной зоны спортсмена и его психоэмоциональную напряженность.



Патента на способ гармонизации психоэмоционального состояния человека



Свидетельство об интеллектуальной собственности



Благодаря непрерывности сеанса в режиме реального времени с использованием в качестве раздражителей посттравматических шаблонов и пассивных шаблонов коррекции, а также измерения КГР, обеспечивается оперативность и достоверность по выявлению проблемных зон психоэмоциональной напряженности, что гарантированно приводит к мобилизации и адаптации спортсмена в преодолении негативных нежелательных эмоциональных состояний.

Способ гармонизации психоэмоционального состояния спортсмена используется при коррекции эмоционального состояния, для улучшения его оптимального функционирования, адекватного личностного или поведенческого реагирования в условиях психоэмоциональной напряженности, характерной для синдрома хронической усталости, актуальных и хронических стрессов, аффективных реакций и их следовых феноменов, существенно влияющих на возникновение конфликтности в социальной, профессиональной, личной жизни спортсмена и слаженности его действий в составе команды.

Способ гармонизации психоэмоционального состояния человека, осуществляется следующим образом.

Оператор с использованием аппаратно-программирующего устройства (наложением на кожу, предпочтительно рук клиента электродов, подсоединенных к источнику зондирующего тока устройства) совместно с клиентом определяют проблемную зону психоэмоциональной напряженности спортсмена, влияющую на его дезадаптацию в тренировочно-соревновательной деятельности.

Используемое аппаратно-программирующее устройство содержит электроды, источник напряжения, аналого-цифровой преобразователь (АЦП) с программирующим устройством, обеспечивающий преобразование измеряемых напряжений в цифровую форму, фильтрацию от помех, модификацию составляющих кожно-гальванических реакций и обмен данных с микроконтроллером, индикатор которого регистрирует величины тонических составляющих и амплитудно-частотные колебания кривых фазических составляющих кожно-гальванических реакций на визуальные, аудиальные или тактильные раздражители.

При определении проблемной зоны психоэмоциональной напряженности осуществляют интервьюирование спортсмена по информационным шаблонам тестирования, отражающим посттравматические события (факторы) жизненных сфер спортсмена.

При интервьюировании в работу берется тема, понятие, пункт, состояние или установка с учетом проговариваемой со спортсменом цели посещения и выявляемой темы для работы жизненной сферы (профессиональная, семейная, личная), уточняется, есть ли интерес работать по этой теме.

Ниже приводятся примеры вопросов, задаваемые спортсмену в режиме интервьюирования:

«Что ты хочешь уладить в ____ (тема)?»; «Что тебя беспокоит ____ (тема)?»; «В чем твоя проблема ____ (тема)?»; «Что ты хочешь решить ____ (тема)?».

В процессе интервьюирования выявляется последний по времени (недавний) случай, который обусловил психоэмоциональную напряженность спортсмена в соревновательно-тренировочном цикле, при этом с использованием информационных шаблонов тестирования, отражающих посттравматические события (факторы) жизненных сфер спортсмена, спортсмена задают вопрос: «Когда это (состояние, пункт, установка) был в твоей жизни последний раз?».

После нахождения спортсменом последнего по времени (недавнего) случая его психоэмоциональной напряженности, в режиме интервьюирования используют вопросы, выявляющие подробности этого случая.

Если случай, который спортсмена вспомнил, является сильно насыщенным отрицательными эмоциями, то применяют специальный шаблон по снятию эмоционального напряжения. Возмож-



Прибор по измерению КГР – «Индикатор психо-эмоциональных реакций» (ИПЭР-1К)



Санитарно-эпидемиологическое заключение

но использование шаблона тестирования или/и аудиовизуального шаблона для выявления доминирующего раздражителя.

На каждый вопрос отслеживается психофизиологическая реакция КГР по показаниям на индикаторе аппаратно-программирующего устройства абсолютных величин тонической составляющей и амплитудно-частотных колебаний кривых фазической составляющей.

В результате интервьюирования с использованием шаблонов тестирования выявляется самое раннее посттравматическое событие (физическая или душевная травма) неосознаваемое спортсменом в данный период времени, но являющееся доминирующим по психоэмоциональной дезадаптации спортсмена, что приводит к срыву его оптимального функционирования и адекватного личностного или поведенческого реагирования в условиях эмоционального напряжения в соревновательно-тренировочном процессе.

В режиме интервьюирования на индикаторе аппаратно-программирующего устройства регистрируются абсолютные значения величин тонических составляющих и амплитудно-частотные колебания кривых фазических составляющих кожно-гальванических реакций, определяющих психо-физиологические особенности спортсмена на используемый раздражитель.

При регистрации на индикаторе аппаратно-программирующего устройства резкого максимального падения амплитудно-частотного значения кривых фазической составляющей на фоне регистрируемых абсолютных величин тонических составляющих КГР оператор диагностирует с учетом используемого шаблона тестирования по посттравматическим факторам жизненных сфер доминирующий посттравматический фактор, влияющий на психоэмоциональную дезадаптацию спортсмена в соревновательно-тренировочном цикле в реальный период времени.

В режиме непрерывного сеанса реального времени психоэмоциональную напряженность спортсмена с учетом выявленного доминирующего посттравматического фактора корректируют с использованием в качестве раздражителей, не воздействующих на аппаратную часть АПУ, пассивных шаблонов коррекции.

Пассивные шаблоны коррекции варианта 1 отражают понятия по базовым смысловым установкам спортсмена в виде образов, звуков, ощущений, эмоций, мыслей на выявленный доминирующий посттравматический фактор, а шаблоны коррекции по варианту 2 выявляют физиологические особенности спортсмена на выявленный доминирующий посттравматический фактор.

На каждый вопрос отслеживается психофизиологическая реакция КГР по показаниям на индикаторе аппаратно-программирующего устройства.

При регистрации на индикаторе устройства плавного амплитудно-частотного колебания кривой фазической составляющей кожно-гальванической реакции на фоне уменьшающегося значения абсолютной величины тонической составляющей указанной реакции от ее начально зарегистрированных величин при выявлении доминирующего посттравматического фактора судят о психоэмоциональной мобилизации спортсмена и личностной адаптации его к выявленному доминирующему посттравматическому фактору.



ПРИМЕР ГАРМОНИЗАЦИИ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА

Пример. Молодая спортсменка, чемпионка мира по фехтованию, страдала от болей в голове во время тренировок и соревнований. При интервьюировании по шаблону тестирования посттравматических факторов она держала электродную часть аппаратно-программирующего устройства, измеряющего кожно-гальваническую реакцию (КГР). На слове «голова» индикатор устройства зарегистрировал резкое максимальное падение амплитудно-частотных показаний кривой фазической составляющей кожно-гальванической реакции на фоне регистрируемых абсолютных величин тонической составляющей (признак наличия боли или негативной эмоции связанной с этим словом). Далее, используя шаблон коррекции и ориентируясь на реакцию индикатора - «Падение», спортсменка вспомнила случай из тренировок в раннем детстве, когда она, не заметив

края помоста, оступился и, упав, ударилась головой о пол. В этот момент к ней подошел тренер и спросил: «Голова болит?». Находясь в состоянии болевого шока и помутнения сознания, она ответила: «Да, голова сильно болит». Эта фраза зафиксировалась в ее подсознании, как команда, приводящая каждый раз к головной боли, когда она выходила на помост, который выступал в роли раздражителя. После осознания и переживания спортсменкой (при использовании шаблонов коррекции) этого давно забытого случая головная боль исчезла (при этом фиксируемые на индикаторе аппаратно-программирующего устройства амплитудно-частотные колебания кривой фазической составляющей кожно-гальванической реакции приобрели плавные частотные колебания на фоне уменьшающегося значения абсолютной величины тонической составляющей указанной реакции от ее начально зарегистрированных величин). Сеанс в непрерывном режиме реального времени длился 1, 5 час.



Отсутствие головных болей во время последующих соревнований, позволило спортсменке несколько раз завоевать медали на международных соревнованиях.

ВОЗМОЖНОСТИ СПОСОБА ГАРМОНИЗАЦИИ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Для диагностики и коррекции используется специальный научный прибор - индикатор психоэмоциональных реакций «ИПЭР-1К», позволяющий точно находить и при помощи способа гармонизации психоэмоционального состояния человека изменять первопричины многих нежелательных состояний спортсмена. По психоэмоциональным реакциям можно выявлять, что именно происходит в бессознательной области психики спортсмена, что является действительной причиной его неудач, что необходимо изменить в первую очередь, как долго продолжать работу по улучшению состояния и когда следует ее закончить.



Умение применять индикатор «ИПЭР-1К» является решающим фактором для объективно успешной психологической работы со спортсменом.

Области применения индикатора психоэмоциональных реакций «ИПЭР-1К» определяются его назначением – служить вспомогательным средством для коррекции психических процессов спортсмена во всем их объеме, а также интегрировать скрытые возможности спортсмена, развивая способности в различных областях.

Примерный перечень возможных сфер и направлений применения индикатора «ИПЭР-1К» в комплексе со способом гармонизации психоэмоционального состояния спортсмена:

В спорте:

- увеличение спортивных показателей за счет скрытых неосознаваемых психологических ресурсов;
- снятие «синдрома неудачника», повышение уверенности в себе;
- изменение объемов мышечной и жировой ткани, коррекция веса;
- увеличение скоростных качеств, скоростной и силовой выносливости;
- устранение «предстартовой лихорадки», обеспечение психологической стабильности;
- создание сплоченной команды;



Евгения Медведева –
Олимпийская чемпионка
по лыжным гонкам.



→ и многое другое (см. программу «Программа диагностики Скрытого ресурса спортсмена»)

В психологических исследованиях:

- определение неосознаваемой реакции испытуемого на различные стимулы;
- выявления соотношения сознательных и бессознательных процессов психики.

В индивидуальном психологическом консультировании:

- точное и практически безошибочное нахождение и устранение неосознаваемых причин психологических проблем.

В медицинской психологии:

- нахождение и устранение первичных причин психосоматических заболеваний;
- точное и быстрое диагностирование будущих функциональных изменений в работе внутренних органов;
- профилактика возможных в будущем заболеваний.

В диетологии:

- индивидуальное определение наиболее подходящих продуктов питания.

В работе с информацией:

- увеличение на несколько раз скорости и качества переработки и усвоения информации;
- повышение способности запоминать большие объемы информации и применять их на практике без потери данных;
- устранение преград в изучении иностранных языков;
- восстановление ранее изученной, но «забытой» информации;
- возвращение способности получения интуитивных знаний.



Семинар в сборной России
по гребле на байдарках и каноэ

В педагогике:

- диагностирование и устранение психических преград в обучении;
- диагностика знаний и умений с прогнозом способности их применения;
- ускорение усвоения и углубление изучаемых данных в 2-4 раза;
- развитие творческих способностей в различных сферах.

В семейном консультировании и семейной психотерапии:

- снятие взаимного раздражения у супругов и восстановление благоприятного семейного климата;
- урегулирование сексуального влечения;
- восстановление отношений ребенка с родителями;
- изменение нежелательных качеств супруга.

ПРОЦЕДУРА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПОСОБА ГАРМОНИЗАЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Сама процедура выглядит следующим образом:

1. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ И КОРРЕКЦИЯ

Спортсмен, решивший разобраться и улучшить свои спортивные результаты, обращается к специалисту (Консультанту), который предлагает ему пройти диагностику проблемной сферы с применением индикатора «ИПЭР-1К». По результатам диагностики составляется «Карта ресурсных состояний



Елена Поленова –
серебряный призер
Олимпийских игр, гандбол.

спортсмена» (Приложение 2) и индивидуальная программа гармонизации. Эта программа может состоять из нескольких частей:

- процедура гармонизации с помощью индикатора «ИПЭР-1К»;
- процедура гармонизации при помощи прояснения понятий;
- процедура гармонизации новыми данными;
- процедура гармонизации специальными упражнениями.

Эти части могут сочетаться в любой комбинации и это зависит от анализа Карты ресурсных состояний.

Процедура гармонизации с помощью индикатора «ИПЭР-1К» проводится в тихом и уютном помещении. Консультант в обязательном порядке объясняет спортсмену всю процедуру, отвечает на все вопросы, которые могут возникнуть в результате объяснения процедуры гармонизации. Далее консультант, руководствуясь знаниями и показаниями индикатора психоэмоциональных реакций «ИПЭР-1К», организует работу со спортсменом так, что он самостоятельно находит причины своего неудовлетворительного нынешнего положения. Процедура гармонизации проводится до достижения позитивного результата и поэтому не ограничена по времени (она может длиться от 30 минут до нескольких часов).



Евгений Трефилов – тренер женской сборной по гандболу

Процедура гармонизации при помощи прояснения проводится в специально оборудованном помещении под руководством Консультанта, а также с использованием индикатора психоэмоциональных реакций «ИПЭР-1К», словарей и демонстрационного набора. Данная процедура может проводиться как индивидуально, так и в группе с другими спортсменами.

Процедура гармонизации новыми данными проводится в специально оборудованном помещении под руководством Консультанта, где спортсмен с другим спортсменом усваивает новые данные о законах жизни, о принципе работы психики и т.п. Время подобных занятий зависит от объема передаваемой информации, подготовленности и состояния спортсмена.

Процедура гармонизации специальными упражнениями проводится в группе с другими спортсменами или индивидуально, в зависимости от результатов диагностики и компетентности спортсмена. Как и предыдущие части, эта часть также не ограничена по времени и проводится до положительного результата.

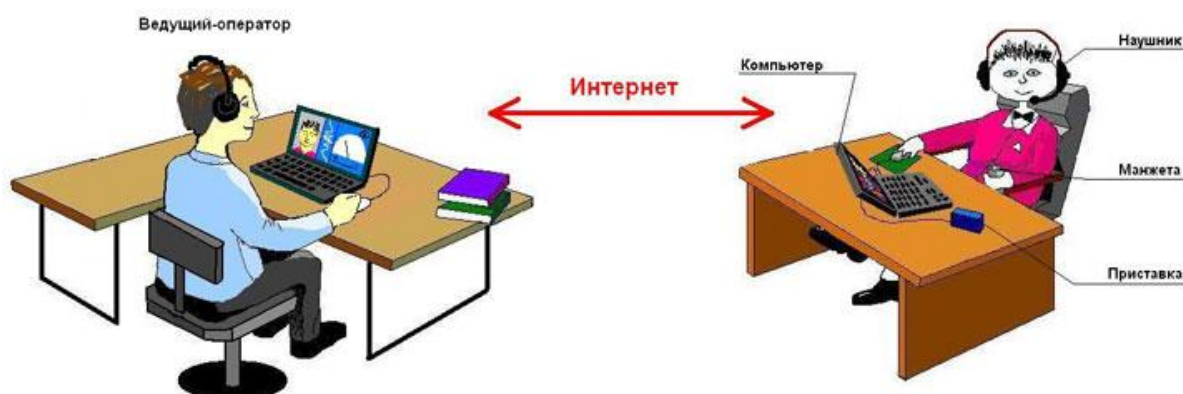
Любая часть процедуры гармонизации заканчивается объявлением спортсменом своих достижений и результатов, которые он получил от прохождения гармонизации, а так же от применения им в своей спортивной жизни новых способностей.

2. ДИСТАНЦИОННАЯ ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ (КОНСУЛЬТАЦИЯ)

Вы можете проводить диагностику и коррекцию спортсмена не выходя из спортивного зала. Такая форма работы удобна для тех, кто ценит свое время, а также для тех, кто по каким-то причинам не может приехать в наш центр или пригласить специалиста к себе.

Что же необходимо для дистанционной диагностики.

Достаточно подключить к вашему компьютеру гарнитуру, индикатор психоэмоциональных реакций «ИПЭР-1К» (который Вы можете купить или взять в аренду), загрузить программу, выйти в Интернет и позвонить на Skype номер tamara94802 (предварительно договорившись по телефону



8-916-801-1732 или 8-916-801-1718 о времени диагностики). Далее диагностируемый берет в руку электрод индикатора и отвечает на задаваемый шаблон вопросов (шаблоны вопросов создаются в зависимости от задачи диагностики). После диагностики Вы получите результаты диагностики (примеры результатов в Приложении 2).

3. ГАРМОНИЗАЦИИ ПОЛУШАРИЙ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Для эффективного мышления и деятельности очень важно, чтобы были задействованы оба полушария головного мозга, без резкого преобладания одного над другим.

Проводимая с использованием индикатора психоэмоциональных реакций «ИПЭР-1К» гармонизация полушарий головного мозга, способствует стабилизации психических процессов и выравниванию интуитивных и логических способностей спортсмена. Повышается степень психологической защищенности спортсмена от жизненных потрясений и болезней. Уменьшаются психосоматические расстройства, происходит процесс восстановления жизненных сил, спортсмен возвращается к своей жизненной программе, к своим ресурсам организма. Все это позволяет более плодотворно заниматься тренировками, эффективно выступать на соревнованиях.

Сама процедура гармонизации выглядит следующими образом: спортсмен берет в обе руки по одному электроду и отвечает на вопросы специалиста. Специалист, руководствуясь интерпретацией показаний индикатора психоэмоциональных реакций «ИПЭР-1К», определяет нарушение гармонии между полушариями, и при помощи специальных шаблонов, помогает восстановить их работоспособность. Время коррекции – от 3 до 6 встреч (по 1.5-2 часа).



Чемпионка Европы по борьбе,
Федерация борьбы

4. КОРРЕКЦИЯ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Как быть рядом и при этом не «давить» друг на друга, что делать, чтобы отношения между супругами (включая сексуальные) не приедались, куда девается любовь, как воспитывать детей, как пристраивать взаимоотношения со своими пожилыми родителями, для чего нужен брачный контракт, как пережить измену, потерю близкого человека, что говорить детям, если брак распался, усыновлять ли ребенка?

Если проблема возникла в семье, то и решать ее нужно совместно. А для того, чтобы в сотый раз не бродить по замкнутому кругу взаимных обвинений, и нужен семейный консультант — внимательный, поддерживающий и — что особенно важно — абсолютно не включенный в семейную систему человек «со стороны». Задача семейного консультанта состоит в том, чтобы помочь семье без особых потерь проходить жизненные циклы и способствовать развитию и счастью каждого члена семьи.

Возможные семейные проблемы:

- супружеские конфликты и измены;
- семья в ситуации развода;
- нарушение коммуникаций в семье;
- семейные кризисы;
- проблемы у детей: энурез, страхи, воровство, вранье, неуспеваемость, зависимости (игровая, компьютерная), проблемы в общении, подростковый кризис, и т.п.;
- переживание растерянности, страха, отвержения, зависимости в семье;
- нарушение внутрисемейных отношений;
- появление в семье равнодушия, депрессии.



Семинар для спортсменов-сборников
федерации лыжных гонок



Тренеры сборной по лыжным гонкам

Как правило, семейная консультация проходит наедине с одним из членов семьи, или же с двумя членами семьи, в зависимости от задачи, которую необходимо решить. В первую очередь проводится диагностика (в форме интервью с использованием индикатора психоэмоциональных реакций «ИПЭР»), позволяющая понять особенности внутрисемейных отношений, а также выявить скрытые психологические силы и способности, которые могут помочь семье найти новые возможности выхода из нежелательной ситуации. После диагностики проводят индивидуальную коррекцию или обучение успешным стратегиям, что в итоге приводит к уменьшению тревоги, уходит напряжение, урегулируются нежелательные состояния, проблемы, и решаются поставленной задачи.

Время коррекции семейных взаимоотношений – от 8 до 12 встреч (по 1.5-2 часа).

5. ГРУППОВАЯ КОРРЕКЦИЯ (СЕМИНАРЫ И ТРЕНИНГИ)

а) Каждый участник тренинга проходит диагностику на индикаторе психоэмоциональных реакций «ИПЭР-1К» с целью выявления скрытого личного потенциала; совместимости работы в команде; подбору напарника для прохождения тренинга; поиска неосознаваемых помех в усвоении информации.

б) Если во время диагностики у участника тренинга выявляются какие-либо препятствия в получении новых данных и развития навыка, то этому человеку первоначально проводят индивидуальную процедуру гармонизации. Если диагностика дала положительный результат, участник тренинга приступает к тренингу.

в) Во время прохождения тренинга каждый участник проходит ежедневную проверку на глубину и качество усвоения материалов тренинга и умение применять полученные знания на практике.

г) При окончании тренинга каждый участник проходит на индикаторе «ИПЭР-1К» контроль-диагностику полученных знаний и навыков, а также совместимость новых данных с ранее изученной информацией, находящейся в памяти спортсмена. Если результат диагностики положительный – участник получает сертификат.



Семинар для федерации хоккея проводимый в ОКР

6. РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА

Творчество – это то, что дает нам возможность быть успешнее и счастливее.

У любого спортсмена есть мозг, который состоит из нейронов. При внешнем раздражении, через каналы восприятия, нейроны образуют за счет синапсов нейронные связи (долговременная или кратковременная память зависит от этих связей). Любое изменение нейронных связей приводит к изменению структуры нейронной сети (мозга), а, следовательно, и ее функции. Когда раздражитель продолжительный, или/и подкреплен сильной отрицательной эмоцией или болью, запускаются химические процессы (через медиаторы), приводящие к структурной и функциональной перестройке синапса. Проще говоря, каждый сильный раздражитель, записанный в мозге в виде нейронной связи, в последующем будет приводить к ответной реакции нейронов на подобный раздражитель.

Пример: если человека укусил за ногу черный пудель, то при появлении любой черной собаки (не важно, сколько времени прошло после укуса), нейронные связи отреагируют биохимическим, электрическим и электромагнитным выбросом, что повлечет за собой реакцию всех систем и органов организма (у человека появится похожее эмоциональное состояние, какое оно было в прошлом, и даже соматические проявления в ноге, там, где его в прошлом укусил пудель).



Серебряный призер Олимпийских игр по гандболу (Пекин).



Иванов В.С. – старший тренер женской сборной по фехтованию

Если спортсмен выполняет какую-либо спортивную задачу, и при этом увидит черную собаку, или просто собаку, - у него появится похожее эмоциональное состояние, какое оно было в прошлом, и даже соматические проявления в ноге, там, где его в прошлом укусил пудель, что приведет либо к отказу от выполнения спортивной задачи, либо к сложности в ее решении. Реакцию нейронных связей на раздражитель можно зафиксировать приборами БОС (КГР, ГРВ, ЭЭГ, и др.)

Следовательно, если спортсмену подавать разные типы раздражителей (видеоряды, звуки, движения, формы, запахи, и т.п.), можно зафиксировать реакцию мозга и определить, данный тип раздражителя записан мозгом как негативный, или как позитивный, и данный тип раздражителя подавляет творческую активность или усиливает. Таким образом, можно составить карту негативных и позитивных раздражителей, что поможет предсказывать что именно подавляет творческий потенциал спортсмена.

Если необходимо изменить (устранить) образовавшиеся нейронные связи, и тем самым увеличить творческие способности, требуется раздражать нейроны одним и тем же раздражителем, без подкрепления негативными эмоциями или/и болью, в течении 8-12 раз.

Практическое применение.

Диагностируя спортсмена, желающего развить свой творческий потенциал - можно сказать, что этот спортсмен не принимает, сам не осознавая причины неприятия, либо, наоборот - к чему он навязчиво неосознанно стремится. Как правило, это те предметы и явления, с которыми он чаще всего сталкивается в своей профессиональной или повседневной деятельности, - и которые становятся для него камнем преткновения в достижении поставленной цели. Имея такую Карту потенциала, можно не только предсказывать в чем есть творческий потенциал и где находятся помехи для его развития, но и, проведя индивидуальную коррекцию, устранить навязчивые привычки, устоявшиеся наклонности, убеждения, не осознаваемые механизмы, - что и приводит к улучшению творческого мышления.

Время проведения диагностики скрытых ресурсов и способностей – 2 часа. Восстановление творческого ресурса – от 6-12 встреч по 1.5-2 часа.



Тренинг для федерации гребли на байдарках и каноэ

7. Программа по оптимизации творческого потенциала тренера ВК

В связи с подготовкой к Олимпийским играм (Лондон, 2012 г. и Сочи 2014 г.), а также понимая, что именно на тренерском составе лежит ответственность за подготовку спортсменов и поиск новых путей решения в достижении наивысших спортивных результатов Российских спортсменов, создана программа по оптимизации творческого потенциала тренера высокой квалификации.

В задачу программы по оптимизации творческого потенциала личности тренера высокой квалификации входит: создание у тренера правильного идеологического настроя; обучение тренера современным знаниям в области психологии, психофизиологии, биохимии, диетологии, педагогике, менеджмента; развитие коммуникативных навыков и способности эффективно усваивать новую информацию; творчески мыслить и находить нестандартные решения для развития у спортсменов необходимых навыков для победы.

Поскольку именно тренер является ключевой фигурой в подготовке спортсмена, именно ему необходимо обладать ключевой информацией, помогающей воспитывать достойных представителей России на Олимпийских играх.

Программа разработана на результатах научных исследований и инновационных методических технологий в области развития творческого потенциала.



Повышение квалификации тренеров ВК в РГУФКСИТ

Программа апробировалась в федерациях гребли на байдарках и каноэ (основная сборная), и федерации фехтования (молодежная сборная). Акты о внедрении и отзывы тренеров в Приложении 1.

На данный момент Балыкиным Александром Ивановичем, аспирантом РГУФКСИТ (кафедра теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности), пишется диссертация по теме: «Психолого-педагогические принципы развития творческого потенциала тренера высокой квалификации».

Применяемый в способе гармонизации психо-эмоционального состояния человека аппаратно-методический комплекс «ИПЭР-1К» уникален, так как позволяет наблюдать и контролировать в режиме настоящего времени эмоциональные реакции человека, которые он сам не осознает. Индикатор психо-эмоциональных реакций «ИПЭР-1К» можно сравнить с УЗИ в хирургии, только с помощью индикатора можно видеть не внутренние органы, а неосознаваемые самим человеком причины его трудностей и проблем.

Полный список услуг – <http://www.osoznanie.biz/services/>

Обучение способу – <http://www.osoznanie.biz/services/teacher.htm>

Предложение сотрудничества – <http://www.osoznanie.biz/info/cooperation.htm>

«Способ гармонизации психо-эмоционального состояния человека» является запатентованным способом (№2373965).
Товарный знак является запатентованным (№2008715445), Технология Направленного Осознания «ГАРМОНИЯ»,
депонирована в РНТИЦ Академии наук РФ, № 002/2003

ВСЕ ПРАВА НА ДАННЫЙ МАТЕРИАЛ ПРИНАДЛЕЖАТ ГРУППЕ АВТОРОВ-РАЗРАБОТЧИКОВ.
КОПИРОВАНИЕ, РАЗМНОЖЕНИЕ, ИЗМЕНЕНИЕ ИЛИ ДРУГИЕ ОПЕРАЦИИ С ДАННЫМ МАТЕРИАЛОМ
МОГУТ БЫТЬ ТОЛЬКО С РАЗРЕШЕНИЯ АВТОРОВ-РАЗРАБОТЧИКОВ.

Академия Развития Способностей «Гармония»

127051, Россия, г. Москва, М.Сухаревская пл., д.6, стр.1, помещение ТАРП ЦАО (для писем)

Тел.: 8-916-801-1718 или **8-916-801-1732**, e-mail:b2000s@yandex.ru



www.osoznanie.biz