

Культяев Б. Т., старший преподаватель кафедры физической подготовки, подполковник полиции;

Жакишев Д. С., преподаватель кафедры физической подготовки, подполковник полиции;

Ахметова Д. А., старший преподаватель кафедры физической подготовки, подполковник полиции

(Карагандинская академия МВД Республики Казахстан им. Б. Бейсенова)

СОСРЕДОТОЧЕНИЕ И МЕДИТАЦИЯ КАК СРЕДСТВО УСТРАНЕНИЯ СОСТОЯНИЯ УТОМЛЕНИЯ И ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ У КУРСАНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Для достижения успеха в любой деятельности человека, особенно спортсмена, необходимо оптимальное состояние готовности к ней, что хорошо известно специалистам по физической культуре, психологам, акмеологам.

Одним из популярных сегодня методов достижения успеха является сосредоточение, медитация. Этот метод пришел с Востока и практикуется для психологической подготовки спортсменов и лиц, чья профессиональная деятельность сопряжена со стрессом, большой моральной ответственностью.

Нами проведено тестирование курсантов по определению умения расслаблять мышцы тела и снимать напряжение методикой расслабления по системе «тыныс». Перед группой из 34 человек ставилась задача — с помощью сознания стараться снять напряжение (физическое и психологическое), чтобы мышечный тонус снизился, а нервная система избавилась от малейшего напряжения. Для этого необходимо принять позу медитации и сосредоточить все свое внимание внутри себя, изгнать из головы все мысли и чувства, стараясь затормозить работу коры головного мозга. Когда психика «в покое», тело отдыхает. И наоборот, когда тело расслаблено, психика успокаивается. Вначале у 27 курсантов наблюдалось тревожное состояние, тремор век, в голову «лезли» различные мысли, у 7 отмечались головные боли. Психическое состояние определяли с помощью наблюдения за состоянием мышц лица. При достижении внутреннего спокойствия мышцы лица полностью расслабляются, и на лице появляется выражение покоя, удовлетворения. Физический и психический эффект, получаемый от расслабления, разнообразен.

Медитация — это, с одной стороны, высшее трансное состояние внутренней интеграции психики, сконцентрированной на каком-то центре, с другой — достижение единства духа (волевая сфера быстрой релаксации, психического отдыха, сосредоточение на цели действия и собранности перед началом тренировки. Медитация на точку «Дянь-Тянь» («море цхай») позволяет человеку отключить свое внимание от окружающего мира, обеспечить переход в дремотное состояние и обратить внимание «внутри себя».

Нами исследовались варианты медитативной процедуры, дающие наибольший эффект сосредоточенности внимания курсантов в момент старта (при прохождении раздела легкой атлетики «Бег на короткие дистанции»), с помощью которых волевая концентрация внимания позволяет сосредоточиться на звуке, принять единственно правильное решение для достижения успеха.

В заключительной части занятия для снятия утомления после физической нагрузки применялась методика сосредоточения внимания. Вначале овладение сосредоточением внимания проходит достаточно сложно. Это, впрочем, объяснимо, так как в каждую секунду в нашем мозге внезапно возникают и также внезапно исчезают сотни мыслей. Сосредоточение внимания — высшая форма деятельности головного мозга, в которой присутствуют процессы торможения и возбуждения. Торможение необходимо для исключения обрывков мыслей и воспоминаний с целью сохранения одной единственной мысли, например, мысли об управлении дыханием, когда одновременно в воображении рисуется картина тишины. В здоровом организме мышцы находятся в среднем тоне, готовы к выполнению движений. Курсантам рекомендуется принять стойку «Дзен» или спокойную сидячую позу. Начиная двигательную мышечную работу, в начале занятия не следует расслабляться. Позже было добавлено требование: не входить в состояние транса, не сняв возбуждение. После его снятия занимающиеся полностью расслабляются, направляют

сознание внутрь себя и, отключившись от внешнего мира, приступают к контролю за дыханием. При этом надо следить за постепенным прохождением энергии воздуха по энергетическим каналам или за накоплением ее в том или ином участке тела. В результате «мысль, энергия и сила» должны стать единым целым. Тогда, куда бы ни направлялась мысль, туда же направится и энергия, а за ней, подобно тени, и сила.

В ходе занятий «тыныс» было установлено, что для начинающих процесс дыхания служит лучшим средством приобретения навыков по управлению мыслью и остановке ее. Наблюдение за дыханием — первый шаг в овладении концентрацией внимания. В мысленном управлении дыханием и заключается суть упражнений «тыныс». Через несколько занятий курсантам было предложено мысленно сосредоточить дыхание на том или ином участке тела. На следующем этапе занятия использовать механизм дыхания для упражнения в управлении и остановке мысли уже не понадобится: этого можно добиться лишь волевым посланием энергии в слабые, зажатые мышцы.

С помощью таких занятий можно легко научиться снять головные боли, не принимая лекарство, которое лишь временно притупит боль, но не разрешит проблему. В результате занятия по сосредоточению курсанты научились снимать головные боли, используя:

1) систему Кундалини — энергетический центр, который находится внизу позвоночника в треугольной косточке. Энергия находится там в «спящем» состоянии, свернутая в 3,5 витка. Кундалини — это исцеляющая сила. Направляя и балансируя энергию, можно излечить головную боль;

2) момент сосредоточения — умение принять боль как ощущение, вызывающее заинтересованность. Направляя внимание внутрь, надо слегка «посмотреть на мозг сверху», «оглядеть со всех сторон» (по методу Шри Матаджи Деви, 1987 г.). Боль будет перемещаться, расширяться или сужаться, менять интенсивность. Все внимание должно быть сосредоточено на больном участке. Энергия сосредотачивается вначале мысленно, а затем с помощью дыхания. При этом необходимо мысленно представлять, что вдыхаемый воздух проходит в избранную вами точку.

Значение упражнений в сосредоточении внимания состоит в том, что они:

– помогают научиться произвольно управлять своей высшей нервной деятельностью, контролировать поступки и исключить нежелательные импульсивные действия;

– помогают преодолевать такие трудности в занятиях медитацией, как утомляемость, сонливость, снижение внимания;

– являются способом овладения своей энергией и развития внутренней силы;

– приучают организм к мобилизации сил в нужный момент, что помогает преодолеть различные трудности и невзгоды.

Чтобы заниматься упражнениями «тыныс», необходимо прежде всего овладеть пятью способами управления своей жизненной энергией:

1) «движением энергии» — с помощью мысли, волевого посыла вести энергию, заставляя ее двигаться по энергетическим каналам к определенному участку тела или акупунктурной точке;

2) «сдавливанием энергии» — с помощью мысли концентрировать энергию в той или иной акупунктурной точке. При этом сосредоточение внимания на указанной точке должно быть максимальным: нужно представить себе, что именно туда направлены все силы вашего организма;

3) «собираанием энергии» — с помощью волевого посыла накапливать энергию в желаемом участке тела для акупунктурной точки и удержанием ее там в течение определенного времени;

4) «сосредоточением энергии» — вначале мысленно, а затем с помощью дыхания сосредотачивать энергию в той или иной точке тела. При этом необходимо мысленно представлять, что вдыхаемый воздух проходит в избранную вами точку;

5) «испусканием энергии» — с помощью волевого посыла освободиться от энергии, «выбрасывать» ее наружу из кончиков десяти пальцев рук.

