

НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ В ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ АНТИДОПИНГОВОЙ СИСТЕМЕ

*Гриценков Н.С.
Научный руководитель к.ю.н. А.А.Афанасьев
Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма*

В арсенале такой сферы научного знания как нейролингвистическое программирование (НЛП) имеются техники, несколько отличающиеся от традиционных общеизвестных аутогенных тренировок или классического гипноза, позволяющие ориентировать спортсмена на отказ от приема допинга и в этой связи представляющие определенный научный интерес. Так, специалисты данного направления Р.Бендлер и Д.Гриндер (2000) отмечают, что подсознание (бессознательное) «не терпит пустоты» [1]. Например, спортсмен, принимающий какой-либо препарат, вдруг, по каким-то причинам, сознательно отказывается от него, тем самым, создавая «пустоту» в бессознательной сфере и запуская тем самым процесс неосознанного поиска замены препарата на что-либо другое, дающее подобный психофизиологический эффект.

В рамках данного подхода Р.Дилтсом (1997, 2008) была описана «модель логических уровней», которая может быть представлена следующим образом («логические уровни» показаны в иерархическом порядке, начиная с самого высшего):

- «Сверхцель»/предназначение/смысл жизни;
- Личностное своеобразие/ жизненная роль, самоидентификация;
- Ценности/ убеждения;
- Способности/стратегии;
- Поведение/действия/состояния/навыки;

- Социальное окружение (имеется в виду отражение окружения в сознании личности).

В соответствии с этой моделью, обозначается, что чем ниже логический уровень психологического воздействия, тем меньшим оказывается влияние на более высокие уровни личности [3]. И наоборот - чем выше логический уровень происходящих изменений, тем более сильные и комплексные изменения происходят на «нижних этажах» данной модели.

К примеру, спортсмен, принимающий допинг перед выступлением, преследует цель «показать высокий результат, быть первым, победить». Если спросить спортсмена, чем важны для него эти цели и что они ему дают, то в полученном ответе прозвучат ценности актуальные для данного спортсмена, такие как «уважение, известность, слава». В том случае, если у спортсмена существует убеждение, что «рекордсменом можно стать, употребляя допинги», содержащее в себе элемент самоидентификации (рекордсмен, призер, чемпион и т.д.), то проблема употребления допинга у данного спортсмена тесно связана с уровнем личностного своеобразия.

Прием допинга спортсменом (например, легкоатлетом), являясь поведенческим актом, оказывает влияние на его психофизиологическое состояние и способности (он быстрее бежит, стартует лучше, и его сильные соперники не вызывают состояния «мандража», мешающего выступать эффективно, как это бывало раньше), а также изменяет некоторые убеждения («Если я принял допинг, то я могу выиграть, у меня все получится».).

При этом внутреннее «разрешение» на прием допинга обусловлено реализацией целей («Если я выиграю эти соревнования, то я поеду на олимпийские игры») и ценностей спортсмена («Мне важно уважение моего тренера, и я хочу самореализоваться в спорте»), а иногда (особенно в спорте высших достижений) существует связь с уровнем личностного своеобразия («Я – чемпион!») и даже сверхцели («Чтобы Россия процветала!»).

Специалистами группы «НЛП в спорте» при лаборатории психологии ВНИИФК была разработана схема системного подхода к решению проблемы использования допингов спортсменами с помощью методов НЛП, учитывающая вышеуказанные психологические особенности (http://www.myvibor.ru/sport/experience/antidoping/antidoping_02.php).

Основная идея или концепция замещения допингов психологическим воздействием НЛП, заключается в особенностях воздействия техник НЛП на бессознательную сферу человека [4,5].

Весь опыт человека (в том числе и все пережитые им психические состояния) психофизиологически закодированы в его нервной системе в виде комбинации образов, звуков и ощущений. Нейролингвистическое программирование располагает психологическими инструментами и приемами, способными воздействовать на субъективный опыт человека (вызывать и «перепроживать» заново психические состояния, имеющиеся в субъективном опыте человека). При этом стоит отметить, что интенсивность вновь вызываемых психических состояний будет ниже, чем в «оригинале» (особенно, если обычно для вызова данного состояния использовались химические препараты).

Данное обстоятельство влияет на эффективность замещения крайне мало, т.к. НЛП-психолога интересует не само состояние, а психический «спусковой крючок», запускающий это состояние (комбинация образов, звуков и ощущений). В процессе применения техники НЛП психолог «привязывает» выявленный «триггер» (спусковой крючок) вызова данного состояния к какому-либо нейтральному раздражителю (образу, звуку или ощущению) и с помощью программирования закрепляет связку «раздражитель - триггер – состояние» [2]. Так, например, выстрел стартового пистолета бессознательно будет у спортсмена вызывать психофизиологическое состояние, которое раньше вызывалось только после приема допинга.

Такой системный подход реализуется в ходе трех этапов: подготовительного, этапа непосредственного психологического воздействия, этапа закрепления и проверки (коррекции) эффектов. Этапы, в свою очередь, делятся на части.

А) Подготовительный этап:

- психологическое и психофизиологическое тестирование;
- выявление ценностей и убеждений, построение ценностного графа;
- выявление «логических уровней» заявленной задачи у спортсмена;
- подробнейшее описание субъективных переживаний психического состояния спортсмена во время приема допинга, а также психологических раздражителей («триггеров»), запускающих данное состояние;
- выявление эффектов и положительного в принятии допинга, выявление того, как допинг помогает спортсмену.

Б) Этап непосредственного использования техник и приемов НЛП:

- техники изменения убеждений;
- замещение выявленных позитивных способностей допинга на способности самого спортсмена с помощью техник и приемов НЛП;
- работа с бессознательной сферой спортсмена;
- формирование и программирование требуемых психических состояний;
- подстройка к будущему (программирование будущего поведения и состояний).

В) Этап закрепления и коррекции полученных изменений:

- использование трансовых технологий и аутогенной тренировки;
- использование трансовых методик для закрепления состояния;
- проверка эффективности воздействий в тренировочном и спортивном режимах;
- передача тренеру или спортсмену технологий по управлению состоянием;

- коррекция.

В заключении стоит отметить, что использование НЛП-подходов в замещении допингов может оказаться очень перспективным методом, т.к. психологические инструменты нейролингвистического программирования способны активировать глубинные психофизиологические ресурсы бессознательной сферы человека.

Список литературы

1. Денисов Е. Легкая атлетика против допинга. Год 2006-й / Е. Денисов // Легкая атлетика. - 2006. - N12. - С. 12-14.
2. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник для вузов/ Макарова, Г.А. М.-2003.-480 с.
3. Малиновская Е.В. Биологический паспорт спортсмена – результаты и перспективы/ Е.В Малиновская // Допинг в спорте: риски, противодействие, профилактика: матер. II общероссийск. научно-практич. конф..-М.-2012.-С.66-73.
4. Михайлова Т. В. Допинг в спорте, как социальная проблема. // Теория и практика физической культуры: Тренер: журнал в журнале. 2009. - №7. - С. 66-72.
5. Платонов В.Н. Допинг в спорте и проблемы фармакологического обеспечения подготовки спортсменов / В.Н. Платонов С.А. Олейник Л.М. Гунина М.: Советский спорт, 2010. - 308 с.