

Л. П. Гримак

Психологическая подготовка парашютиста

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 159.9
ББК 88
Л11

Л11 **Л. П. Гримак**
Психологическая подготовка парашютиста / Л. П. Гримак – М.: Книга
по Требованию, 2012. – 132 с.

ISBN 978-5-458-35825-5

В книге рассказано о закономерностях психических и физиологических реакций человека на прыжок с парашютом. Книга рассчитана на инструкторов, тренеров и спортсменов-парашютистов.

ISBN 978-5-458-35825-5

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2012

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2012

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

дуальные свойства личности и конкретную обстановку, — одна из основ работы спортивного педагога.

Далеко позади то время, когда парашютный прыжок считался небезобидным для здоровья парашютиста спортивным трюком. Развитие парашютизма сопровождалось изучением его влияния на организм человека. В настоящее время ряд советских и зарубежных специалистов установил, что реакция здорового организма во время парашютного прыжка не выходит за границы физиологической нормы и мало чем отличается от тех функциональных изменений в организме, которые наблюдаются в других видах спортивной деятельности, где спортсмен переносит значительную физическую нагрузку. Своеобразие реакции у парашютистов таково, что физиологические сдвиги в организме появляются в основном за счет сильного нервно-психического напряжения перед прыжком и в момент отделения от летательного аппарата. Поэтому педагогические воздействия на начинающего парашютиста должны быть направлены прежде всего на уменьшение эмоционального напряжения. Ведь именно эти чрезмерно выраженные эмоциональные переживания затрудняют процесс обучения, являются основной причиной невысоких спортивных достижений и иногда причиной спортивных травм.

Знание психологической подготовки парашютистов приобретает еще большее значение сейчас, когда парашютизм в нашей стране получил повсеместное распространение, стал подлинно массовым и любимым видом спорта молодежи.

Человек проник в космос и начал покорение межпланетного пространства. Специальная тренировка летчиков-космонавтов неминуема без прыжков с парашютом. Ведь в дружбе с белым куполом космонавт обретает решительность, смелость, стойкость, отвагу.

Новые задачи уже не позволяют инструкторам и многочисленной армии спортсменов-парашютистов удовлетворяться лишь теми психологическими знаниями, которые можно почерпнуть из различных изданий по вопросам психологии, часто далеких от парашютизма.

Советская психологическая наука постоянно обогащает спортивную психологию и внесла уж немало чрезвычайно много в практику спортивного обучения. Это позволяет систематизировать имеющийся теоретический ма-

териал и на основе учения И. П. Павлова о высшей нервной деятельности человека наметить общие методические принципы психологической подготовки парашютиста с учетом индивидуальных особенностей личности.

Этим важным вопросам и посвящена настоящая книга.

В заключение хочется сказать, что исследования, результатом которых явилась данная книга, были проведены под руководством моего учителя профессора К. К. Платонова. С благодарностью я воспользовался также ценными советами и деловыми замечаниями мастеров парашютного спорта Д. Т. Жорника, П. А. Сторченко, К. В. Лушников. Я глубоко признателен пионеру парашютного спорта в Советском Союзе Леониду Григорьевичу Минову, проявившему живой интерес к этому труду и высказавшему ряд принципиально важных положений.

Автор надеется, его труд будет полезен читателю. В то же время скромные размеры книги и чрезвычайная сложность вопроса не позволяют осветить его с исчерпывающей полнотой. Поэтому все критические замечания, которые помогут устранить возможные недостатки и упущения, будут приняты с большой благодарностью

Глава I

ЭМОЦИИ И ВОЛЯ

ОБЩЕЕ ПОНЯТИЕ ОБ ЭМОЦИЯХ

Воспринимая окружающий мир, осмысливая бесчисленные связи между предметами, явлениями и событиями, люди в то же время определяют свое отношение к воспринимаемому. Одни явления вызывают чувства удовольствия, радости, восторга, восхищения, другие, наоборот, неудовольствия, огорчения, гнева, страха, ненависти и т. п. Чувственное отражение объективных отношений, в которых находятся предметы и явления окружающей действительности, к потребностям, целям и мотивам деятельности человека получило название эмоций.

Главная особенность эмоций — их личный, субъективный характер. У каждого человека в течение жизни вырабатываются свои привычки, склонности, идеалы, поэтому одно и то же явление или событие у разных людей может вызывать прямо противоположные переживания. Опытный парашютист, например, наблюдая, как совершаются парашютные прыжки, испытывает чувство радости, подъема, спортивной гордости. В то же время люди, не причастные к парашютизму, могут пережить грезвогу, робость, страх.

Человеческие эмоции крайне разнообразны по своим качествам. Радость, печаль, восторг, огорчение, разочарование, страх, отчаяние, стыд, изумление, чувство прекрас-

ного, чувство справедливости, долга, коллективизма, патриотизма, классовое чувство и т. д.—этот очень краткий перечень различных эмоциональных переживаний лишь ничтожно малая часть тех, которые нашли свое выражение в человеческой речи. И если даже попытаться перечислить все известные эмоции, то и они не отразят всего их разнообразия. Ведь каждая из них может приобретать всевозможные оттенки в зависимости от причин, ее вызвавших. Мы испытываем чувство радости, услышав первые такты любимого музыкального произведения, принимая участие в спортивном соревновании, возвращаясь в родной город после дальней поездки, читая сообщение в газете о новом космическом полете советского человека. Эти события придают одному слову «радость» настолько разнообразные оттенки, что оно может выражать бесконечное богатство внутренних переживаний.

Эмоции накладывают своеобразный отпечаток на любую деятельность людей. Без них немыслимы вдохновенный труд и великие творческие дерзания. Разве не пламенные человеческие чувства осветили гениальность мысли в «Манифесте коммунистической партии», вызвали к жизни «Патетическую сонату», знаменитых «Бурлаков на Волге»?

«Без «человеческих эмоций»,—говорил В. И. Ленин,—никогда не бывало и быть не может человеческого искажения истины»*. И действительно, без «человеческих эмоций» не появился бы закон всемирного тяготения Ньютона, расчет будущего космолана Циолковского, теория относительности Эйнштейна. «Зачем говорить против страстей?—страстно восклицал в свое время Гюстав Флобер. — Разве они не лучше всего существующего на свете; разве они не источник героизма, энтузиазма, поэзии, музыки, искусства — одним словом - всего?»

В одних случаях эмоции мобилизуют духовные силы для преодоления трудностей, помогают справиться с непосильными задачами, в других оказывают совершенно иное, противоположное влияние. Захватив все помыслы человека, они угнетают его волю и психику, дезорганизуют поведение, делают его нерешительным, робким, слабым, беспомощным

Вот почему роль эмоций надо учитывать в разных сфе-

* В. И. Ленин Соч., т. XX, стр. 237.

рах деятельности людей. Чувственный мир человека во все времена привлекал к себе внимание множества авторов. Познавать тайну душевных движений, вскрыть их неуловимые законы пытались не только философы, педагоги, врачи и юристы. Старая и вечно новая проблема — проблема человеческих страданий и слез, радости и любви, малодушия и мужества встает из древних папирусов и со страниц произведений современных поэтов и писателей. Наивно и просто она находила свое отражение в незатейливых рисунках пещерных обитателей, получила величественное воплощение в благородных линиях мраморных скульптур древней Греции, на полотнах художников всех эпох.

В наше время советская психология, развивающаяся на теоретической базе марксистско-ленинской философии и основах физиологического учения И. П. Павлова, располагает большими научными знаниями, которые помогают все глубже и полнее познавать мир эмоций и чувств человека. Используя эти знания, педагогическая наука имеет возможность целенаправленно воспитывать именно те эмоционально-волевые качества, которые необходимы в том или ином виде деятельности человека.

Трудовая и спортивная жизнь советских людей очень многообразна. Она требует различных волевых и эмоциональных качеств. И требования эти повышены к тем, кто занимается спортом, особенно парашютизмом.

Эмоции парашютиста зависят от условий выполнения прыжка. Они появляются сразу же после сообщения о предстоящем прыжке, становятся более выраженными в ходе подготовки и непосредственно перед прыжком. Ведь стремление добиться намеченных спортивных результатов может вызвать сомнение в достижении цели, а нередко и чувство тревоги за благополучный исход прыжка. Все эти внутренние переживания изменяют реактивность нервной системы и, естественно, сказываются на точности и своевременности действий парашютиста.

Достигнутые после прыжка показатели вызывают удовлетворение и радость или чувство досады и неудовольствия. Содержание и сила этих эмоциональных переживаний имеют большое значение для воспитания высокой спортивной активности парашютиста. Вот почему в процессе обучения инструктор должен максимально использовать благоприятное влияние эмоций на спортсме-

на и своевременно устранять их отрицательное воздействие. Поэтому необходимо иметь четкое представление о психологических закономерностях формирования эмоций, их особенностях, классификации и методах целенаправленного воспитания эмоционально-волевых качеств спортсмена

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЭМОЦИИ

Внутренние переживания, или эмоции, какими бы простыми они не казались, всегда имеют сложное психологическое строение. Каждая из них прежде всего это определенное чувственное состояние, выражающее удовольствие или неудовольствие. И это очень важно, ибо там, где начинается безразличие, заканчивается эмоция

Чувственная окраска эмоций делает их простейшим регулятором человеческой деятельности, вызывающим стремление совершенствовать необходимые умения и навыки, повышать теоретические познания, или, наоборот, притупляет стремление человека.

По разным причинам отношение людей к окружающим предметам, явлениям и событиям меняется. То, что раньше вызывало неудовольствие, может стать источником положительных эмоций и наоборот.

— Раньше я очень боялся высоты, — рассказывает один из парашютистов. — Даже к перилам балкона на третьем этаже подходил с большой осторожностью. Сейчас же высота настраивает как-то восторженно. Чувствую себя ее хозяином.

Следующей, очень важной психологической характеристикой эмоций являются состояния напряжения и разрешения. Напряжение возникает, когда ждешь значительных и ответственных событий. Развиваясь на определенном отрезке времени, оно изменяет реактивность нервной системы, течение физиологических процессов и проявляется рядом внешних признаков, по которым легко определить напряженное состояние

Разрешение наступает после окончания ожидаемых событий в виде своеобразной психической разрядки, освобождения от предшествующего напряжения.

Развитие этих эмоций очень хорошо можно проследить у начинающего спортсмена-парашютиста. Ожидая первый парашютный прыжок, он находится в ярко выра-

женном напряжении, вызванном сознанием опасных моментов, которые могут возникнуть на непривычно большой высоте. В такие моменты напряжение порой бывает настолько сильным, что снижает работоспособность, нарушает сон и аппетит. И только после прыжка, когда все опасения остаются позади, напряжение сменяется эмоцией разрешения.

Все эмоциональные переживания протекают на определенном фоне нервного возбуждения, успокоения и т. же угнетения. Некоторые эмоции, например гнев, радость, восторг, возбуждают нервную деятельность. Внутренние переживания удовлетворения, наслаждения и т. п. протекают при успокоении нервной системы. Бесшумная группа эмоций угнетает человеческую психику (тоска, робость, печаль, некоторые формы страха).

Нормальный человек не может длительное время находиться под влиянием возбуждающей эмоции, состояние его психики непрерывно меняется. Чем сильнее возбуждение, тем скорее наступает успокоение или даже угнетение. Это происходит потому, что энергия возбужденных нервных клеток постепенно истощается и они переходят в тормозное состояние. Такая физиологическая закономерность служит причиной полярной (противоположной) смены эмоций, когда возбуждение сменяется успокоением, напряжение — разрешением.

Необходимо упомянуть еще об одном сложном эмоциональном состоянии, именуемом в психологии чувственной амбивалентностью. Оно характеризуется одновременным переживанием двух противоположных чувств, например любви и ненависти, страха и любопытства.

Чувственную амбивалентность нередко переживают и начинающие парашютисты, когда в их сознании соседствуют большая социальная значимость парашютного спорта и представление о возможных опасных ситуациях при совершении прыжка. Поэтому перед ознакомительным прыжком у парашютиста всегда возникает определенный эмоциональный конфликт, решение которого зависит от индивидуально-психологических особенностей спортсмена и прежде всего от его волевых качеств.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ЭМОЦИИ

Эмоции тесно связаны с врожденными сложными рефлексами—инстинктами (пищевым, оборонительным, по-

ловым). В процессе исторического развития они превратились в целый психофизиологический механизм, содействующий удовлетворению потребностей организма. Эмоции генерализуют потребность, превращая ее в общее дело всего организма, регулируют его действия, помогая найти эффективные пути удовлетворения, отражают качественную сторону течения процесса удовлетворения потребности.

Любая потребность, возникшая в результате «частного» сдвига в физиологической системе организма (будь то обеднение крови питательными веществами, болевое раздражение и пр.), приводит в возбужденное состояние ту систему центров и связей в головном мозгу, деятельность которой обеспечивает соответствующую внутреннюю и внешнюю активность организма. В результате возбуждения этих систем в организме происходят сложные функциональные преобразования: повышение восприимчивости органов чувств, перестройка работы внутренних органов, усиление кровоснабжения тех групп скелетных мышц, участие которых необходимо в процессе удовлетворения потребности.

Пришедший в активное состояние организм ищет во внешней среде сигналы, свидетельствующие о приближении к цели. Если они поступают в короткое время и в достаточно большом количестве, удовлетворение потребности наступает быстро — возникает положительное эмоциональное состояние. В случае нарушения привычного образа действий или же задержки в удовлетворении потребности нервное напряжение в соответствующих центрах усиливается — появляется отрицательная эмоция. Когда удовлетворение потребности становится привычным, вы поднимается без задержек и срывов, эмоции, как таковые, не возникает.

Целостная реакция организма, обусловленная эмоцией, сформировалась на низкой ступени развития животного мира, поэтому нервные связи, обеспечивающие эмоциональные реакции, установились в наиболее ранних образованиях головного мозга — в подкорковых отделах.

С развитием нервной системы инстинктивная деятельность животного начинает все больше опираться на сигнальное значение разнообразных косвенных раздражителей, поступающих из внешней среды. Таким образом, появляется условнорефлекторная эмоциональная деятель-

ность, которая возникает и закрепляется только в том случае, если она связана с каким-нибудь врожденным рефлексом

Условные (временные) связи замыкаются в наиболее молодом образовании центральной нервной системы — в коре головного мозга.

Механизм эмоционального состояния, развивающегося по типу условного рефлекса, очень сложный. Сигналы, воспринимаемые органами чувств, поступают в кору головного мозга и образуют там очаг возбуждения. Отсюда возбуждательные процессы широко распространяются (иррадируют), захватывая при этом и подкорковую область с центрами эмоциональных реакций. Характерно, что возбуждение прежде всего достигает тех центров, с которыми функциональная связь данного сигнала была установлена ранее. Возбуждение этих центров приводит к определенным физиологическим изменениям в организме, что, в свою очередь, рождает множество новых нервных импульсов, поступающих в кору головного мозга. Там они накладываются на уже имеющееся возбуждение и создают сложную картину нервных процессов, лежащих в основе коркового эмоционального состояния.

«Высшая нервная деятельность, — пишет И. П. Павлов, — складывается из деятельности больших полушарий и ближайших подкорковых узлов, представляя собой объединенную деятельность этих двух важнейших отделов центральной нервной системы. Эти подкорковые узлы являются... центрами важнейших безусловных рефлексов, или инстинктов, пищевого, оборонительного, полового и т. п., представляя, таким образом, основные стремления, главнейшие тенденции животного организма. В подкорковых центрах заключен фонд основных внешних жизнедеятельностей организма»*. Подкорковые отделы можно рассматривать как своеобразный генератор, снабжающий кору головного мозга эмоциональной энергией, воспринимающей не пассивно. Кора оказывает на нее сильное тормозящее и контролирующее влияние. Проведенные опыты показали, что если у животного удалить кору головного мозга, его поведение становится необычайно агрессивным, злобным, «взрывчатым». Бурная эмо-

* Павлов И. П. Полное собрание соч., т. 3, вып. II, стр. 402

нальная реакция возникает в ответ на самые легкие раздражения.

Мы рассмотрели механизмы корковых и подкорковых эмоций, связанных с непосредственными физическими раздражениями (сигналами), поступающими из внешней среды. Система нервных аппаратов (органы чувств и специальные нервные окончания в мышцах и суставах), с помощью которых человек воспринимает эти сигналы, называется первой сигнальной системой.

Значение первосигнальных раздражений в возникновении эмоций парашютиста очень велико. При совершении ознакомительного прыжка наибольшее эмоциональное воздействие оказывает зрительное восприятие громадной высоты. Кроме того, периоды свободного падения, снижения и приземления при первых прыжках рождают множество непривычных раздражений, поступающих в головной мозг от внутренних органов, органов чувств, опорно-двигательного аппарата. Все эти новые для человека воздействия сами по себе могут быть источником отрицательных эмоциональных реакций, вызывающих скованность, напряженность, растерянность. Если инструктор не предусмотрит возможность появления этих естественных реакций у начинающих парашютистов, то допустит серьезные методические ошибки в своей педагогической работе.

В отличие от животного у человека большинство эмоциональных состояний связано с процессами высшей нервной деятельности, протекающими в коре головного мозга. Особое значение здесь имеет формирование новых условных связей или же их переделка и разрушение. В физиологии эти процессы соответственно называются установкой, переделкой и разрушением динамического стереотипа, основанного на условном рефлексе.

Кора головного мозга постоянно воспринимает большое количество раздражений, вызывающих строго определенную условнорефлекторную реакцию. Организм не имеет возможности отвечать на каждую из них в отдельности. Одна из главных особенностей высшей нервной деятельности и состоит в том, что все внешние раздражения воспринимаются как система воздействий и вызывают не разобщенную, а системную реакцию организма. Поэтому каждый из действующих комплексных раздражителей возбуждает реакцию во всей сложившейся ранее функции