

## СОСТОЯНИЕ ВДОХНОВЕНИЯ В СПОРТЕ И МУЗЫКЕ КАК ПИКОВОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ

*Стекольщикова Е.В.*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Вдохновение – состояние творческого подъема, которое объективно выражается в усилении, а отчасти в ускорении творческой продуктивности, а субъективно переживается как особая готовность, внутренняя «мобилизованность» на создание творческих продуктов [4]. Оно характеризуется повышенной общей активностью человека, сознанием легкости творчества, переживанием «одержимости». Вдохновение способствует творческому воображению, фантазии, так как в сознании легко возникают многочисленные яркие образы, мысли, ассоциации. По мнению Дени Дидро, французского философа XVIII в. [3], без вдохновения истинная мысль или совсем не возникает, или же случайным образом возникшая мысль не создает условий для развития истинной мысли.

Синонимами данного понятия являются термины «пиковое переживание» [5], «поток» [7].

По А. Маслоу, пиковое переживание – неотделимая часть самоактуализации человека. В своей книге «Психология бытия» он дает следующее определение пика: «эпизод или внезапная волна, в которой возможности человека текут все вместе особым, целенаправленным и очень радостным образом, когда он более целостен и менее раздроблен, более открыт переживаниям, в которых он ближе к своей собственной природе или наклонностям, более непринужден и выразителен, полнее действует, более созидателен, шутлив, полнее выражает себя, менее зависим от своих низменных инстинктов и т. д. В такие периоды человек становится более всего собой настоящим, более могучим в проявлении своих способностей, ближе к сути своего Бытия, более всего человеком...» [5].

Американский психолог М. Чиксентмихайи [7], в отличие от А. Маслоу, больше стремится заглянуть в динамику пикового переживания. Он говорит как о процессе, так и о моменте пика. Определяя пиковое переживание, он произвольно называет его оптимальным переживанием, самоцельным переживанием или потоком (переживаний). Оптимальное переживание, по его мнению, это чувство того, что необходимое умение и захватывающая задача уравниваются друг друга, складываясь в целенаправленную упорядоченную систему поведения, из которой ясно, как нужно действовать. Сосредоточенность настолько сильна, что человек перестает отвлекаться на второстепенное и более не тревожится сомнениями, самосознание исчезает, а рамки времени искажаются. По мнению М. Чиксентмихайи, «оптимальные переживания» чаще всего происходят вследствие упорядоченной деятельности человека, либо в результате способности создавать поток, или при их сочетании.

Датский спортсмен и психотерапевт Э. Ярлнес [8; С. 224] в результате анализа трехсот пиковых бесед дает следующее определение пиковому переживанию: «это миг, когда человек чувствует, что все объединяется, когда он ощущает чрезвычайный восторг великого достижения. Это переживание, раздвигающее границы, даже когда оно не приводит к золотой медали. Пиковое переживание – одно из величайших событий в жизни, когда нормальное восприятие расширяется так, что становится возможным лежащее за гранью обычных способностей. Это переживание, в котором время замирает, размер и форма выглядят по-другому; цвета становятся ярче. Есть чувство доброты, блаженства, открытости и любви; ощущение преобразования. Человек не может ни с кем поделиться подробностями пикового переживания, но в точности помнит его, оно всегда ясно».

Э. Ярлнес [8; С. 223–224] выделил десять основных черт, включая признаки пика А. Маслоу и М. Чиксентмихайи; некоторые из них – психологические, другие – телесные:

1. Измененное восприятие времени, т. е. кажется, что время замедляется (останавливается или растягивается до бесконечности), или, наоборот, ускоряется.

2. Измененное или искаженное восприятие пространства; изменяются физические размеры или форма, например, лунка для гольфа внезапно становится размером с ванну, так что не промахнешься. Переживание становится «обрамленным», т. е. выпирающим из фона в мощном ореоле силы.

3. Обычно обостряются все чувства. Меняются все сенсорные ощущения: восприятие цвета, запаха и звука. Цвета могут изменяться и становиться ярче; заснеженное дерево может «превратиться» в пышнозеленое; тишина может зазвенеть, а зрение обостриться.

4. Люди говорят, что испытывали надличностное, преобразующее или религиозное переживание. Появляется ощущение благоговения, которое воспринимается как достижение цели жизни и выражается, например, так: «умри я прямо здесь и сейчас, это было бы замечательно».

5. Тело всегда участвует в переживании, иногда физически; может также изменяться восприятие тела, телесных ощущений и движений. Люди часто иллюстрируют рассказ о своем пике движениями рук, показывая процесс расширения – чего-то большого, большего, чем они сами.

6. Переживание сопровождается чувством доброты, любви, блаженства, легкости, единства, изящества тела (есть также указания об уменьшении или полном отсутствии страха). Люди всегда помнят такой опыт

очень ясно, как «вспышку»; хотя бы часть воспоминания остается кристально чистой, независимо от того, сколько лет прошло.

7. Пиковым переживанием нелегко поделиться; обычно оно воспринимается как что-то исключительно личное. Многие чувствуют одиночество или изоляцию наедине с ним, если момент переживания был не на глазах других людей; иногда даже застревают в нем.

8. Появляется внутреннее чувство осмысленности, подобное получению «послания», обнаружению направления или смысла жизни; бывает слышен голос, обращенный к человеку.

9. Деятельность, в связи с которой произошел пик, обычно бывает целенаправленной.

10. В переживание вовлечен высокий уровень энергии или сильный заряд.

Чаще всего состояние вдохновения описывается в связи с творчеством, но возникнуть оно может и в других видах деятельности человека. Состояние вдохновения в спорте изучалось А.В. Алексеевым [1] и было названо оптимальным боевым состоянием (ОБС). По мнению А.В. Алексеева, оптимальное боевое состояние – это состояние, в котором спортсмен начинает чувствовать, что все ему под силу. В музыкальной деятельности оптимальное концертное состояние (ОКС) было исследовано В.И. Петрушиным [6].

А.В. Алексеев [2] выделил три основных признака оптимального состояния в спорте. Вслед за ним В.И. Петрушин [6] описал компоненты оптимального концертного состояния у музыкантов.

### 1. ФИЗИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ

При хорошем физическом самочувствии возникает ощущение здоровья во всем организме, тело кажется сильным, послушным. Когда физический компонент достигает своего оптимума, у спортсменов это проявляется в субъективных (причем весьма своеобразных) ощущениях. Так, есть немало бегунов, у которых при приближении к пику спортивной формы перед наступлением ОБС появляется удивительно приятное чувство – для них становится легче и естественнее бегать, чем ходить. У пловцов в это время обостряется «чувство воды» – она начинает восприниматься «особенно быстрой, скользкой». При хорошем самочувствии у музыкантов возникают особые физические ощущения, они говорят, что «пальцы летают», это особое ощущение клавиатуры, грифа. Каждый спортсмен, музыкант должен хорошо знать ощущения, составляющие физический компонент своего ОБС (ОКС). Причем нужно не только знать подобные физические ощущения, но и уметь сознательно вызывать их у себя, когда этого требует ситуация.

### 2. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ

Эмоциональный компонент ОБС (ОКС) складывается из ощущения эмоционального подъема, радостного предвкушения предстоящего выступления, желания играть, выступать для других людей и приносить им своим искусством радость. Одним из важнейших показателей ОБС (ОКС) может служить частота сердечных сокращений.

### 3. МЫСЛИТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ

Понятие «мыслительный» применяется здесь несколько условно, так как физический и эмоциональный компоненты ОБС (ОКС) в той или иной степени всегда связаны с мыслительными процессами. Этот компонент складывается из ясности и быстроты мышления, способности четко представить программу выполняемых игровых движений и воплощаемых слуховых образов. Волевое сосредоточение внимания позволяет музыканту, спортсмену перенести все то, что было сделано в умственном плане в план внешний, то есть показать свою работу слушателям, зрителям.

Пиковые, или оптимальные, состояния в спорте и творчестве выглядят спонтанными, но очень часто они являются результатом своего рода подготовки – «упорядоченной деятельности». Одним из первых этапов такой работы является сбор информации о пиковом переживании, вдохновении, для чего используется так называемая пиковая беседа [1, 8].

По мнению Э. Ярлнеса, пиковая беседа должна включать в себя семь основных элементов:

1. Вопросы, направленные на осознание того, что играло роль во вхождении в пик или в самом пике.
2. Вопросы, настраивающие на осознание телесной части пика.
3. Вопросы, обращающие внимание на пиковый момент, а также вопросы о процессе подготовки и вхождении в поток и о последующем «остывании».
4. Вопросы, сосредоточивающие интервьюируемого на контакте между ним и интервьюером.
5. Элементы, фокусирующие клиента на том, как важно делиться своими переживаниями.
6. Вопросы, предназначенные для проверки того, какие элементы пика включены или не включены в состав повседневной жизни человека.
7. Вопросы, служащие для поиска «пикового послания», для обращения внимания на то, где же именно человек чувствует себя в контакте со смыслом бытия, со своим жизненным путем.

С помощью такого рода беседы пиковые переживания выходят на сознательный уровень, улучшается использование ресурсов человека и повышается способность к вызову новых пиковых переживаний.

1. Алексеев, А. В. Себя преодолеть! / А. В. Алексеев. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 191 с.

2. Алексеев, А. В. Система АГИМ / А. В. Алексеев. – М.: 1995. – 88 с.

3. Ильин, Е. П. Психология творчества, креативности, одаренности / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2012. – 448 с.
4. Левитов, Н. Д. О психических состояниях человека / Н. Д. Левитов. – М., 1964. – 300 с.
5. Маслоу, А. Психология Бытия / А. Маслоу. – М.: Рефл-бук, 1997. – 155 с.
6. Петрушин, В. И. Музыкальная психология / В. И. Петрушин. – М.: ВЛАДОС, 1997. – 450 с.
7. Чиксентмихайи, М. Поток: Психология оптимального переживания / М. Чиксентмихайи; пер. с англ. – М.: Смысл: Альпина нон-фикшн, 2011. – 194 с.
8. Ярлнес, Э. Терапевтическая сила пиковых переживаний: воплощение старой идеи Маслоу / Э. Ярлнес, Ж. ван Лой-теллаа // Телесная психотерапия. Бодинамика; пер. с англ.; ред.-сост. В. Б. Березкина-Орлова. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2010. – С. 214–239.

## **ТРАКТОВКА ПОЛИТИЧЕСКИХ КОНЦЕПЦИЙ СВОБОДЫ В СТУДЕНЧЕСКОЙ АУДИТОРИИ БГУФК**

*Тарасенко А.А.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Курс политических наук позволяет существенно активизировать осознание студенческой аудиторией проблемы личной свободы. Студенты на удивление близко принимают постулаты либеральной теории: естественные права человека, свободные рыночные отношения, предпринимательская инициатива, равноправная конкуренция и т. п.). Все это служит лишь фоном для наиболее привлекательной ценности – индивидуальной свободы, которая неизбежно дополняется личным достоинством.

С позиций классического либерализма именно социальный институт частной собственности в высшей своей форме частного предпринимательства выступает самым надежным гарантом свободы индивида, исключает политический произвол со стороны властей. Могущество гражданского общества основано прежде всего на том, что большая часть произведенного в стране непосредственно принадлежит многоликому предпринимательству и тем, кто на него работает. Защита общества, отдельного индивида от самых примитивных и диких форм политического насилия представляет собой важнейшее достижение института частной собственности. Однако данная ступень высвобождения человека, являясь исторически неизбежной, фундаментальной, выступает лишь подготовительной, за которой, собственно, и начинаются проблемы раскрепощения личности.

При всем многообразии идеологических пристрастий разных социальных слоев западных стран уверенно сохраняется (на уровне предрассудка) представление о безусловном доминировании в обществе ценности свободы индивида, обязательно отраженной в извечной святости института частной собственности. Исторически обретенная незыблемость данного института получает характер самодостаточности в утверждении как самой свободы, так и ее содержания.

Свобода человека, основанная на праве владения, реализуется в самой естественной для нее среде обитания – рыночной, которая в качестве господствующей смогла оформиться лишь как капиталистическая. Отмеченная сращенность свободы и собственности создает представление о капитале как наиболее адекватной форме реализации человеческой свободы.

В современном западном обществе самые захватывающие способности человека связаны с предпринимательской жилкой, чутьем, позволяющим ублажить перенасыщенный рынок, который в основе не может не ориентироваться на массовость, доступность, а потому и заведомо определенный уровень примитивизма, пошлости. Смысленный, проницательный, нахрапистый в такой системе всегда побеждает и подчиняет утонченность и камерность любого самого изощренного таланта, напрямую меркантильно не заземленного.

Попытка отыскать скрытые недостатки либерального толкования свободы вызывает определенное замешательство. Аудитория предлагает возможность превращения свободы в хаотическую вольницу. И получает аргументированную отповедь.

Несводимость свободы к анархии, формальное подчинение жесткому правовому регламенту – таковы первые элементы понимания свободы как важнейшей категории политической науки.

Преодоление абстрактного отношения к либеральной концепции свободы весьма эффективно происходит, когда студентам предлагается оценить справедливость традиционного консервативного скепсиса по данной проблеме.

Классическая консервативная идеология не приемлет монопольного права либерализма выступать «от имени» свободы. Понимание свободы как независимости от всяких форм внешнего влияния на человека – это, по мнению консерваторов, недостижимая утопия, химера. Уместно говорить лишь о большей или меньшей не-свободе, не искушая индивида стремлением к абсолюту.