

С. 81.

Антиципация означает предощущение или предвидение события. Она помогает нам определить то, что должно произойти, прежде чем это фактически произойдет. Антиципирование (по сути, прогнозирование будущего) – одна из самых предпочитаемых способностей, которой хотели бы обладать люди, для избегания и предотвращения ошибок и экстремальных ситуаций. И действительно, многие люди этой способностью обладают, но каковы ее механизмы и можно ли натренировать эту способность – до сих пор неизвестно.

Антиципация, как эффективный тактический прием избегания ошибок принятия решений заранее, рассматривается некоторыми психологическими школами. Робин Скиннер и Клиз (1994) считали, что антиципация (предощущение) является одним из «зрелых способов борьбы с настоящим стрессом. Вы уменьшаете стресс некоторых трудных задач, предвидя, каково это будет и готовитесь к тому, как вы собираетесь с ним справляться» (Skynner R., Cleese J., 1994).

С. 255.

7.3.2 Хронопсихотелесные упражнения и компьютерная программа «Солнечный круг»

Анализ связей нервных отделов спинного и головного мозга с движениями, а также с днями календаря позволил, с позиции современного естествознания, и на основе ряда экспериментов, проведенных автором с коллегами, объяснить ряд вопросов, которые ранее относились к «мистической области знаний»:

1. Связать анатомо-физиологические диспозиции человеческого организма с околгодовым планетарным циклом;
2. Предложить оригинальную модель психики человека, изложенную в следующей главе настоящей монографии;
3. Вскрыть механизмы системы управления психическими процессами средствами хронопсихотелесных упражнений.

Один из примеров таких связей анатомо-физиологические диспозиции человеческого организма с околгодовым планетарным циклом проиллюстрирован в таблице 7.5.



Рис. 7.3. А.Ф. Полищук

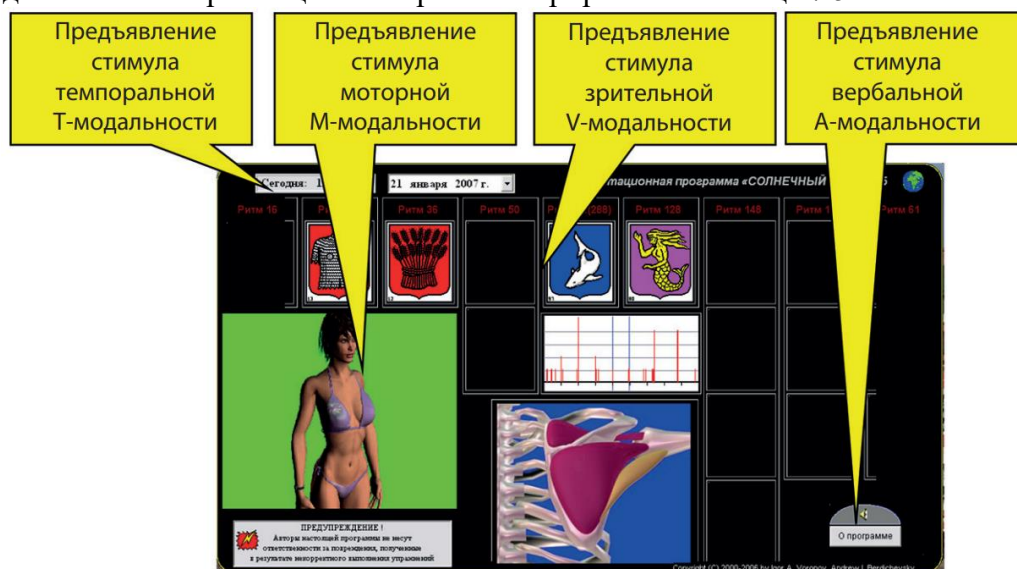


Рис. 7.4. Мультимедийная программа «Солнечный круг-075» для адаптации к измененным условиям существования средствами MAVT-упражнений.

На самом деле, таких алгоритмов, как «75», проиллюстрированный в таблице 7.4, насчитывается около полутора сотен, поэтому для облегчения работы с хронопсихотелесными упражнениями еще в 1992 году Александром Федоровичем Полищуком было предложено создать компьютерную программу. Это предложение стало результатом эксперимента, проведенного бортинженером А.Ф. Полищуком (рис. 7.3) на орбитальном пилотируемом комплексе «Мир». По его рекомендации и была создана компьютерная мультимедийная программа «Солнечный круг» (рис. 7.4), для адаптации к измененным условиям существования средствами МАVT-упражнений, основанных на синестезии моторно-аудио-визуально-темпоральных модальностей.

База данных программы «Солнечный круг» насчитывает 75 комплексов хронопсихотелесных упражнений, состоящих из физического упражнения, эйдоса и звукоряда, предъявляемых комплексно в соответствии с цирканнуальными планетарными ритмами.

Для создания мультимедийной программы «Солнечный круг» использовались пакеты трехмерной графики Curious Labs Poser и 3D Studio Max. Только на трехмерное моделирование мышц тела человека ушло более 2-х лет. К настоящему времени эта программа прошла апробацию в системе бортовой гимнастики космонавтов, в спорте, лицами экстремальных видов деятельности в интересах снижения ошибок принятия решений и развития антиципации. Многолетняя апробация программы «Солнечный круг» показала ее высокую эффективность и может быть рекомендована для решения ряда задач:

1. Профилактика заболеваний и оздоровительный эффект
2. Развитие профессионально значимых качеств
3. Развитие интуиции и прогностических способностей.
4. Снижение количества и качества ошибок принятия решений.
5. Выживание в экстремальных условиях

Некоторые результаты апробации как психотехнологии «Пульсар», так и программы «Солнечный круг» представлены в 8-й главе настоящей монографии.

Как показала многолетняя практика, потребность в решении указанных задач возникает, как правило, у лиц, занятых в различных видах деятельности:

- Прежде всего у лиц, в силу профессии, связанных с деятельностью в экстремальных условиях и чрезвычайных ситуациях (военнослужащие, работники правоохранительных структур, и др.);
- У атлетов различных видов спорта;
- У спортивных тренеров, преимущественно из традиционных систем типа йога, тайцзи, цигун, восточные боевые искусства;
- У фитнес-инструкторов;
- У психологов, причем чаще практикующих;
- У менеджеров;
- Врачей, в частности врачей ЛФК;
- У актеров и лиц творческих профессий.

С. 320.

8.4.5. Результаты, цели и задачи апробации психотехнологии «Пульсар» в разных целевых группах

Таблица 8.11. Апробация психотехнологии «Пульсар» в разных целевых группах

Решаемые задачи	Целевая группа	Апробация
<p>Повышение физической готовности к деятельности – оздоровление, повышение сопротивляемости иммунной системы, ускорение адаптационных и реабилитационных процессов, терапия некоторых психосоматических заболеваний (в частности, восстановление функций мочеполовой сферы, повышение потенции и пр.)</p>	<p>Группа А. Для лиц с ослабленным здоровьем, лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), лиц, проходящих курс реабилитации, пожилых людей и пр.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Оздоровительный эффект (1993 - кафедра медицинской реабилитации и спортивной медицины Санкт-Петербургской Медицинской академии последипломного образования МАПО – ГИДУВ)
<p>Коррекция профессиональной готовности – ускорение развития профессионально важных качеств (ПВК), повышение конкурентоспособности, уменьшение количества и качества ошибок в принятии решения, развитие интеллектуальных способностей, развитие антиципации.</p>	<p>Группа Б. Для операторов сложных систем, управленцы и пр.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие ПВК у военных летчиков (1995 – 1996 - командный факультет ВВА им. Ю.А. Гагарина. Монино)
<p>Психологическая/психофизиологическая готовность к деятельности – повышение качества принимаемой информации доминирующей сенсорной системой человека, коррекция механизма переработки информации и принятия решения, уменьшение времени принятия решения, уменьшение количества и качества ошибок в принятии решения, развитие прогностических способностей и антиципации, развитие аналитических способностей и интеллекта.</p>	<p>Группа В. Для лиц, профессии которых связаны с деятельностью в экстремальных ситуациях и чрезвычайных условиях</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие ПВК у спортсменов единоборцев массовых разрядов (1997 – 2002 - кафедра спортивно-боевых единоборств СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта) • Развитие ПВК у спортсменов единоборцев высших разрядов (2002 – 2004 - Некоммерческое партнерство «Спортивная Профессиональная Лига Нокдаун Каратэ») • Развитие ПВК у «силовикиков», МЧС и т.д. 1993 - 2017
<p>В частности, для профессий:</p>		
<p>Снижение вероятности возникновения нештатных ситуаций по т.н. «человеческому фактору» в процессе всех этапов подготовки к космическому полету, его осуществления и этапа реабилитации</p>	<p>Космонавт</p>	<p>Развитие ПВК у космонавтов (ЦПК им. Ю.А. Гагарина):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1992 – ОПК «Мир», бортиженер А.Ф. Полищук; • 2006 – МКС, летчик-космонавт С.В. Залётин