

ПРОПИСИ
ДЛЯ ПОЗИТИВНОГО
МЫШЛЕНИЯ



СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МОЗГА ОТ ТРЕНЕРОВ СССР

Быстро справиться
с тревогой,
контролировать
стресс
и настроиться
на успех



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.9
С40

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

С40 Система упражнений для мозга от тренеров СССР. Быстро справиться с тревогой, контролировать стресс и настроиться на успех / Москва : Издательство АСТ, 2026. — 80 с. — (Прописи для позитивного мышления).

ISBN 978-5-17-190796-9

Волнение крадет 10% успеха и... 90% подготовки!

Замечали, что даже отрепетированный на 100% текст, заученные движения и аргументы вылетают из головы, когда вы теряете контроль над своими эмоциями? Этим можно управлять!

Как контролировать волнение перед стартом знали великие тренеры сборных СССР. У их подопечных не было права на ошибку — чемпионаты и Олимпиады должны быть выиграны. Поэтому были разработаны специальные методики, которые помогали за считанные минуты взять под контроль эмоции и тело.

Эта книга-тренажер состоит из упражнений, которые использовали для работы лучшие спортсмены СССР! Теперь вы сможете провести диагностику своего «предстартового состояния» и попробовать разные инструменты саморегуляции. В итоге у вас появится личный арсенал «шпаргалок», которые можно применять каждый день и даже за пять минут до волнующего события!

Эта книга — не только для спортсменов. Она для всех, кто хочет добиться успеха. Тренироваться важно и нужно всем, чтобы волнение не мешало вам идти вперед к личным победам.

УДК 159.9
ББК 88.9

Издание для досуга



**СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МОЗГА
ОТ ТРЕНЕРОВ СССР.
Быстро справиться с тревогой,
контролировать стресс и настроиться на успех**

Дизайн обложки: Агапонов Д.

Подписано в печать 07.09.2026. Формат 70×90/16.

Гарнитура PF Centro Sans Pro. Бумага офсетная. Печать листовая.

Усл. печ. л. 6. Тираж 3000 экз. Заказ .

Общероссийский классификатор продукции
ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 — книги, брошюры печатные.

ООО «Издательство АСТ»

129085, Москва, Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, 7 этаж
Наш сайт: www.ast.ru E-mail: ask@ast.ru Интернет-магазин: www.chitai-gorod.ru

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Страна происхождения: Российская Федерация. Изготовлено в 2026 г.

ISBN 978-5-17-190796-9

© ООО «Издательство АСТ», 2026

ВСТУПЛЕНИЕ

Мы привыкли думать, что успех зависит прежде всего от знаний, опыта и подготовки. Выучить материал, отработать навыки, провести десятки репетиций — кажется, именно это определяет результат.

Но в решающий момент все может измениться!

Экзамен, собеседование, важная встреча, публичное выступление или соревнование — именно тогда даже хорошо подготовленный человек иногда забывает очевидные вещи, начинает волноваться, теряет концентрацию или действует совсем не так, как планировал.

Причина вовсе не в недостатке знаний. В стрессовой ситуации мозг начинает работать иначе.

Когда мы сталкиваемся с сильным волнением, включается древний механизм «бей, беги или замри». За эмоциональную реакцию отвечает амигдала — небольшая, но очень важная область мозга, которая мгновенно оценивает ситуацию и решает, представляет ли она опасность. Если ответ положительный, организм переходит в режим повышенной готовности: учащается сердцебиение, меняется дыхание, напрягаются мышцы.

Одновременно префронтальная кора, отвечающая за логику, внимание, память и принятие решений, временно работает менее эффективно. Именно поэтому в самый неподходящий момент мы можем забыть то, что прекрасно знали, растеряться или начать совершать ошибки.

Хорошая новость заключается в том, что этим процессом можно научиться управлять.

Еще в СССР спортивные психологи пришли к выводу: чтобы побеждать, недостаточно тренировать только тело и профессиональные навыки. Не менее важно научиться быстро восстанавливать спокойствие, концентрироваться и входить в оптимальное рабочее состояние перед ответственным событием.

Именно поэтому десятилетиями разрабатывались и совершенствовались методы психологической подготовки спортсменов. Многие из них успешно применялись при подготовке олимпийских чемпионов, членов сборных СССР и представителей профессий, где цена ошибки особенно высока.

Сегодня эти техники полезны не только спортсменам. Они помогают каждому, кто сталкивается со стрессовыми ситуациями: студентам, руководителям,

преподавателям, артистам, врачам, предпринимателям — всем, кому важно сохранить ясную голову и показать максимум своих возможностей.

Быть чемпионом — не значит не переживать совсем. Это значит не давать волнению сбить себя с курса и действовать, даже когда коленки трясутся.

Эта книга поможет вам создать собственную систему психологической подготовки.

Шаг за шагом вы определите свои сильные стороны, научитесь быстро возвращать себе спокойствие, сформируете личные инструменты саморегуляции и получите готовый алгоритм подготовки к любому важному событию.

Как работают техники

Любой навык развивается благодаря повторению. Чем чаще мы выполняем определенные действия, тем быстрее мозг начинает воспринимать их как привычную реакцию.

То же самое происходит и с психологической подготовкой.

Если регулярно тренировать спокойствие, концентрацию, уверенность и умение быстро переключаться с тревоги на действие, постепенно именно эти состояния начинают включаться автоматически.

Именно поэтому советские спортивные психологи уделяли большое внимание регулярным коротким упражнениям. Они помогали спортсменам входить в рабочее состояние значительно быстрее и сохранять самообладание даже в самых напряженных ситуациях.

Все техники этой книги построены по тому же принципу. Выполняя их регулярно, вы постепенно сформируете устойчивые навыки саморегуляции, которыми сможете пользоваться перед экзаменами, собеседованиями, выступлениями, важными встречами и любыми другими событиями, требующими максимальной собранности.

Краткое описание психологического инструментария, который поможет вам справляться со стрессом

1. Самоанализ черт личности и сфер психики по моделям А.Ц. Пуни и П.А. Рудика

Рефлексия, или способность анализировать себя, свои действия и состояние — фундаментальное качество для преодоления трудностей.

В советской системе самоанализ считался принципиальным элементом подготовки, который рассматривался как ключ к победам.

Вы познакомитесь с двумя небольшим опросниками состояния, которые успешно применяли великие спортсмены СССР. Разработка опросников для самоанализа — результат многолетних исследований и испытаний, которые доказали свою эффективность.

2. Метод диагностики ОПС (оптимального предстартового состояния)

Идеомоторная тренировка активно использовалась психологами сборных СССР. Три простых упражнения займут у вас не больше 5–7 минут, но они помогут вам узнать свое эталонное «ощущение оптимального предстартового состояния» (ОПС), к которому в результате тренировок вы сможете мысленно возвращаться в любых стрессовых ситуациях.

С помощью *Диаграммы боевой готовности* вы выясните, какое из трех важных для ОПС звеньев у вас чаще всего нуждается в доработке и тренировке (тело, эмоции или разум).

Лабиринт Триумфа и *Нейрографика победителя* помогут вам осознанно выравнивать все звенья и настроить свой организм на ОПС.

Почему *Лабиринты Триумфа* и *Нейрографика победителя* работают?

В их основе — тонкая моторика. Движение руки напрямую разгружает мозг. Это простой физиологический механизм.

- Точность прохождения *лабиринта* напрямую связана с самоконтролем и координацией, а мысленное проживание действия подготавливает нервную систему к предстоящему событию. Когда вы ведете линию, мозг учится синхронизировать мысли, зрение и движение, а поиск верного пути и старание не касаться стенок тренируют концентрацию и управление темпом даже под внутренним давлением.

- *Нейрографика* помогает за несколько минут снять сильные зажимы. Вы сосредоточиваете внимание только на рисунке и движении руки, и тем самым даете себе возможность выдохнуть и вернуть ясность мыслей.

3. Методы лингвистического кодирования

В советской спортивной психологии лингвистические стратегии использовались как ключевой инструмент управления состоянием спортсмена для поддержания эмоциональной устойчивости и мотивации.

- Заменяя пассивные, тревожные формулировки на активные *боевые приказы*, вы осознанно перехватываете управление у автоматического страха.
- *Формула смелости и Терапия юмором тренера Минаева* — это приемы самоприказов и переформулирования, которые рекомендовали спортивные психологи еще в 70-е годы.
- Метод Хасая Алиева (*Ключ на старт*) — легендарная разработка, которая десятилетиями применялась для подготовки космонавтов, спецназа и спортсменов высшего класса. При помощи специального «ключа» вы сможете за считанные секунды переходить к состоянию готовности.

Заполнив этот раздел один раз, вы получаете личный арсенал ключей, которые помогут подготовиться к любым важным событиям.

4. Нейронастройки для чемпионов

Нейронастройки и письма из будущего — это методы самовнушения, которые в советской спортивной психологии считались одними из базовых приемов психорегуляции.

Медленное прописывание и вдумчивое проговаривание запускают механизм идеомоторной настройки: мозг, получая четкую модель желаемого состояния, начинает подгонять под нее все текущие ресурсы. Мысленно проживая успех, вы создаете нейронную модель блестящего финала, которая опережает ход событий и помогает бессознательно выстраивать верные решения.

5. Инструменты для переключения внимания.

Шпаргалка для экстренных ситуаций

В советском спорте умению переключать внимание уделяли огромное внимание. Этот навык, как и другие, можно и нужно натренировать.

С помощью переключения внимания можно быстро и эффективно прервать панический цикл, занять мозг другой задачей. Заполните список один раз — и в любой стрессовой ситуации у вас будет готовая инструкция, как за секунды переключиться и вернуть себе контроль.

Как построена работа с книгой

Шаг 1. Проведите самоанализ и определите, что именно мешает вам чувствовать себя уверенно.

Шаг 2. Найдите свое оптимальное рабочее состояние и научитесь быстро к нему возвращаться.

Шаг 3. Создайте собственные инструменты управления тревогой и внутренним диалогом.

Шаг 4. Закрепите новые установки с помощью письменных практик.

Шаг 5. Составьте личную шпаргалку быстрых техник, к которой сможете обращаться перед любым важным событием.

Постепенно у вас сформируется собственная система психологической подготовки, которую можно использовать снова и снова.

Выполняя задания, вы научитесь:

- создавать нужное психологическое состояние перед ответственными событиями;
- лучше понимать свои реакции на стресс и управлять ими;
- быстрее восстанавливать концентрацию и эмоциональное равновесие;
- использовать простые приемы саморегуляции в повседневной жизни;
- увереннее действовать в ситуациях, когда особенно важно показать свой максимум.

Эти методы подходят не только спортсменам. Они будут полезны всем, кто сталкивается с волнением перед экзаменами, собеседованиями, переговорами, публичными выступлениями, важными разговорами или другими стрессовыми событиями.

Начните выполнять упражнения последовательно — и очень скоро вы заметите, что сохранять спокойствие и собранность становится значительно легче.

САМОАНАЛИЗ ЧЕРТ ЛИЧНОСТИ И СФЕР ПСИХИКИ ПО МОДЕЛЯМ А.Ц. ПУНИ И П.А. РУДИКА

Ответьте на вопросы каждого блока и составьте «карту своих сильных сторон и уязвимостей».

Зачем выполнять. Чтобы понять, каковы ваши сильные стороны и уязвимости. Без самоанализа все дальнейшие техники работают вслепую, вы не знаете, что именно нужно корректировать.

Главная задача. Сделать честный срез своего характера, волевых качеств и психологических особенностей, чтобы определить «мишени» для точечной работы.

Формат работы. Посвятите самоанализу один вечер — 20–30 минут в тишине. Заполните один раз перед началом всей работы. К этому блоку можно возвращаться только если вы чувствуете, что ваши устойчивые черты изменились (например, через полгода-год).

Блок 1. Черты личности и индивидуальные особенности

Опишите, как нижеперечисленные черты проявляются у вас в напряженных ситуациях (экзамен, выступление и т. п.)

Темперамент и темп работы. Вы склонны действовать быстро и импульсивно либо медленно и тщательно? Как это сказывается, когда времени мало?

Характерные установки. Например, перфекционизм, склонность избегать риска, высокая ответственность, потребность в одобрении. В каких моментах они помогают, а в каких мешают?
