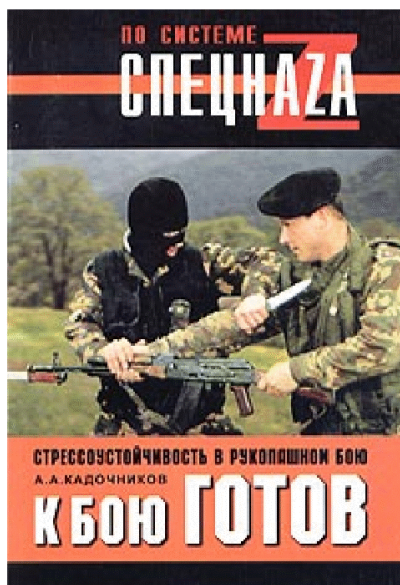


Алексей Алексеевич Кадочников

К бою готов! Стрессоустойчивость в рукопашном бою



«К бою готов! Стрессоустойчивость в рукопашном бою»: Феникс; Ростов-на-Дону;
2004
ISBN 5-222-04984-1

Аннотация

В книге изложены основные аспекты психической подготовки для развития стрессоустойчивости как определяющего фактора поведения в опасной ситуации, достижения состояния адаптированности к любым воздействующим экстремальным факторам в рукопашном бою.

Алексей Алексеевич Кадочников

К бою готов! Стрессоустойчивость в рукопашном бою

Введение

Уже давно в сознании выдающихся полководцев твердо установилась мысль о том, что на войне и в бою духовное начало имеет большее значение, чем материальное, а носитель этого духа — человек является главным орудием боя.

Еще задолго до появления военной психологии как науки, а точнее появлением ратных людей на Руси, надобность психологической подготовки к ведению рукопашного боя ни у кого не вызывала сомнений.

С появлением письменности многие выдающиеся личности оставили свой след в формировании военной психологии, как отдельной науки. По этому поводу можно вспомнить такие труды, как «Поучение Владимира Мономаха» (1096); «Соборное уложение царя Алексея Михайловича» (1649) и др. В первой четверти XVII века развитие психологической мысли тесно связано с именем Петра Первого. Ему принадлежат слова: «Солдат надлежит непрестанно тому обучать, как в бою поступать, и учить действовать, яко в самом деле».

Большое значение для развития военной психологии в свое время (1730–1800) имели прогрессивные взгляды А. В. Суворова. Выступая против муштры, он ратовал за привитие воинам необходимых знаний и их осознанные действия в бою. Суворову принадлежит

перечень качеств воина, который не устарел и поныне. Это любовь к Отечеству, чувство воинского долга, уверенность в победе. Это твердая воля, сообразительность, находчивость, взаимовыручка. Это инициатива, военная хитрость и т. д.

Значительный вклад в становление военной психологии внес военный врач, известный психолог и психиатр Г. Е. Шумков. В его работах наряду с рассмотрением общих проблем и задач исследования анализируется психическое состояние и поведение воинов в различных условиях боя. Особое внимание уделяется кульминации боя — рукопашной схватке. Выводы Шумкова не потеряли своей актуальности и сегодня. Главный из них — необходимость предварительного ознакомления воинов с условиями реального боя, с психическими переживаниями в боевой обстановке. Накопление боевого практического опыта снижает вредное влияние на сознание воинов всех тех переживаний, которые связаны с чувствами тревоги, страха.

В конечном счете, в мире есть только один человек, способный потянуть тебя на дно или вытянуть наверх, — это ты сам.

В современных условиях роль психологической подготовки еще более возросла. Важность проблемы, всю остроту которой показали локальные военные конфликты последних лет, привела к разработке концепции морально-психологического обеспечения войск.

Она включает целый комплекс мероприятий, в том числе — воинское и патриотическое воспитание, культурно-массовую работу, информационное и психологическое обеспечение, снабжение техническими средствами и др.

Сущность проблемы состоит в том, что длительное соприкосновение с опасностью, резкое изменение привычного образа жизни и само содержание боевой деятельности оказывают мощное дестабилизирующее воздействие на психику воина.

Опыт боевых действий подтверждает, что войска наряду с неизбежными физическими потерями несут ощутимые психологические потери. Это, прежде всего, связано с получением воинами боевых психических травм, которые, в свою очередь, приводят к расстройствам психической деятельности, полной или частичной потере боеспособности.



Основным психотравмирующим фактором является опасность, угрожающая жизни и физическому здоровью человека. Переживание этой опасности является самым сильным и, как правило, связано с восприятием ужасающей картины гибели и ранений других людей.

Боевые психические травмы подразделяются по условиям и времени появления. К первой группе относятся травмы, возникающие в относительно короткий промежуток времени, практически в момент появления стрессовой ситуации. Человек может впасть в

состояние полной заторможенности, слабо или совсем не реагировать на окружающую обстановку, а может, напротив, проявлять высокую двигательную активность, метаться, кричать и т. д. Нервное потрясение, которое в этот момент испытывает человек, настолько сильно, что он временно теряет способность критически оценивать происходящие события, трезво мыслить.

Ко второй группе относятся травмы, проявляющиеся через относительно большой промежуток времени под воздействием слабых, но постоянно действующих психотравмирующих факторов.

Накопление психического напряжения иногда происходит незаметно. Человек становится замкнутым, угрюмым, может грубо реагировать на обращения товарищей. Даже те воины, которые имеют солидный боевой опыт, могут внезапно ощутить сильные приступы страха перед выполнением боевой задачи, становятся излишне осторожными.

Вероятность получения психической травмы при определенных условиях повышается. Это физическое истощение, длительное вынужденное бодрствование, нарушение сна; это заболевания, злоупотребление алкоголем, известие о смерти близкого человека, чувство безысходности и т. д.

Таким образом, получение воинами боевых психических травм приводит к полной или частичной потере боеспособности. Как отмечалось выше, снижение вредного влияния психотравмирующих факторов достигается, главным образом, за счет предварительного ознакомления воинов с условиями реального боя. «Тяжело в учении — легко в бою!»

Напомним, что на формирование личности воина влияют вполне определенные условия и обстоятельства.

Человек начинается в семье, и семья на протяжении всей последующей жизни человека оказывает самое существенное влияние на формирование его отношения к своей роли в собственной семье, его отношения к женщине, браку, к общественному и государственному строю, к политике и т. д.

На формирование личности воина оказывают влияние и социальные условия, в которых он живет. Как следствие, в характере человека формируется совокупность качеств, типичных для данного общества.

Социальные обстоятельства жизни вырабатывают некоторые общие черты характера людей. При этом определяющую роль играет воинский коллектив. Отношения товарищества, контроль и требования, которые коллектив предъявляет к своим членам, формируют у воинов осознание гражданского и воинского долга, готовности к взаимодействию и взаимовыручке. Эти черты придают характеру воина общественную направленность и высокие волевые качества.

Заметим, что всегда существует опасность возникновения, под действием неблагоприятных условий, ложного представления таких понятий как честь, товарищество, коллективизм. В таких случаях упрямство выдается за проявление настойчивости (боец перестает реагировать на изменение окружающей обстановки, не вносит коррективы в свои действия). Лихачество выдается за смелость (это проявляется в неоправданном риске, который может поставить под угрозу выполнение задачи). Слабость характера подменяется вежливостью и т. д.

В процессе обучения воин впитывает в себя культурное и историческое наследие своего народа, осознает связь с национальным образом жизни, с народными обычаями и традициями.

Глава 1

Условия деятельности в рукопашном бою

Психология рукопашного боя призвана изучать закономерности проявления и развития психики человека, формирования психологии деятельности личности в специфических условиях военно-прикладной деятельности. К деятельности в рукопашном бою приложимы

все категории, характеризующие психологическую структуру любой профессионально-прикладной деятельности: идеология, цели, мотивы, средства, результат. Но вместе с тем существует и ряд различий. Человек, занимаясь изучением и совершенствованием искусства рукопашного боя, сознательно овладевает специфическим набором двигательных действий, навыками перемещения своего тела во времени и пространстве с помощью собственных усилий. В процессе этой деятельности он развивает необходимые ему физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость и т. д.) и вместе с тем совершенствует психические процессы, психические состояния и личностные качества. Исходя из особенностей этой деятельности, можем выделить ряд специфических особенностей, характерных именно для нее:

1) хотя предметом деятельности по овладению рукопашным боем является сам занимающийся, он должен общаться с другими людьми в процессе этой деятельности и управлять собой, как в условиях взаимного содействия, так и противодействия;

2) сущностью рукопашного боя является конкретное боевое взаимодействие. Психологически это характеризуется стремлением одержать победу в условиях борьбы с любым противником;

3) для рукопашного боя характерны околопредельные и предельные по интенсивности и длительности физические и психические напряжения. Систематическое и разумное использование этих напряжений приводит к тому, что они становятся привычными и, благодаря адаптации организма и психики, позволяют решать поставленные задачи профессиональной деятельности. Несистематическое и неразумное использование подобных напряжений приводит к переутомлению и травмам, вплоть до того, когда необходимо специальное лечение.

Классификация мотивов деятельности

По направленности на процесс или результат деятельности	По степени устойчивости	По связи с целями спортивной деятельности	По месту в системе «Другие Я»	По доминирующей установке
Процессуальные мотивы (интерес, удовольствие и др.) Результативные мотивы (ожидание награды, позитивные соц. последствия победы и т.п.)	Ситуативные (кратковременные, проходящие) Устойчивые (долговременные, часто многолетние)	Смыслообразующие (прямо связанные с целью) Стимулы (побуждающие к деятельности, например материальные стимулы)	Индивидуальные (мотивы личного самоутверждения) Групповые (патриотизм всех уровней, мотивы честной соревновательной борьбы и др.)	Мотивация достижения успеха (преобладание мотивов на успех, победу, даже путем риска) Мотивация избегания неудачи

Таковы самые общие специфические условия деятельности в рукопашном бою.

Психологическая структура деятельности в рукопашном бою

В психологической структуре деятельности выделяют три блока: мотивацию, средства и результаты деятельности.

Мотивация — совокупность различных побуждений к определенной активности, которые порождают, стимулируют и регулируют эту активность. Блок мотивации образуют: потребности, мотивы и цели деятельности.

Потребность или ощущение человеком нужды в чем-либо, всегда связано с появлением определенного дискомфорта, от которого можно избавиться, лишь удовлетворив эту нужду. Именно поэтому любая потребность приобретает так называемую поисковую активность, направленную на поиск способа ее удовлетворения.

Мотив — побуждение к определенной активности, к удовлетворению потребности определенным способом. Разные способы удовлетворения потребности могут конкурировать друг с другом, что находит отражение в борьбе мотивов. Отечественный психолог Н. Б. Стамбулова разработала классификацию мотивов спортивной деятельности, которая может быть применима и к мотивам деятельности в рукопашном бою.

На протяжении времени роль конкретных мотивов в стимулировании профессионально-прикладной деятельности и активности может меняться, и для каждого этапа могут быть свои доминирующие мотивы. Если мотивы определяют выбор пути, направление движения, то цели — насколько далеко человек намерен пройти по данному пути. В психологии цель определяется как образ предполагаемого результата деятельности того, к чему человек хочет прийти к концу деятельности или конкретного ее этапа. Цели являются итогом внутренней работы человека, в процессе которой он пытается для себя разрешить противоречие между требованиями деятельности, ее конкретными условиями, с одной стороны, и собственными возможностями, способностями адаптироваться к этим условиям и требованиям, с другой. Поэтому цель выступает в качестве регулятора активности, влияя на выбор средств достижения конкретного результата. Таким образом, блок мотивации выполняет следующие функции: является пусковым механизмом деятельности, поддерживает необходимый уровень активности в процессе деятельности и регулирует содержание активности.

К средствам деятельности относят способы и условия.

В качестве способов деятельности в рукопашном бою рассматриваются движения и действия (двигательные и умственные; технические и тактические).

Условия деятельности разделяют на объективные и субъективные. К объективным условиям можно отнести общие требования профессионально-прикладной деятельности, а также конкретные условия жизнедеятельности (материально-техническая база, квалификация наставников, технологии обучения и т. д.).

Объективные условия деятельности — это уровень требований к рукопашнику, субъективные — это его возможности и активность, направленная на расширение и повышение этих возможностей.

К субъективным условиям относят природные задатки, уровень развития психических процессов (ощущения, память, мышление, специализированные восприятия и т. д.); доминирующие психические состояния, черты характера; опыт рукопашника, воплощенный в знаниях, умениях и навыках. Субъективные условия деятельности формируются в процессе подготовки.

Интегральной характеристикой блока средств является **индивидуальный стиль деятельности** — относительно устойчивая система эффективных приемов и способов деятельности, отвечающая индивидуально-психологическим особенностям рукопашника.



Индивидуальный стиль деятельности (ИСД) — общая способность, проявление индивидуальных особенностей в реализации данной деятельности. Можно выделить следующие особенности ИСД:

1. Благодаря индивидуальным приемам, видам, реакциям люди, обладающие разными особенностями внимания, восприятия, мышления, эмоционально-волевых реакций, в той же области деятельности достигают той же эффективности.

2. Индивидуальный стиль деятельности формируется в течение жизни. Он воспитывается в процессе деятельности, в условиях активного и положительного отношения к данной деятельности.

3. Индивидуальный стиль деятельности зависит от свойств нервной системы и темперамента, которые представляют собой необходимые предпосылки для формирования стиля.

Термин «стиль» употребляется и в научном, и в обиходном языках достаточно часто и в разных смыслах:

- совокупность приемов, способов работы, индивидуальная манера;
- совокупность отличительных черт в творчестве данного человека (обычно применительно к художественным профессиям);
- течение, школа в искусстве, совокупность черт, отличающих творчество группы людей;
- характерная манера выполнения, например спортивных упражнений, обусловленная принадлежностью к той или иной школе, а также индивидуальными особенностями личности.

Итак, индивидуальный стиль деятельности — это обусловленная темпераментом и характером устойчивая система способов, которая складывается у человека, стремящегося к наилучшему осуществлению данной деятельности; это индивидуально-своеобразная система психологических средств, к которым сознательно или стихийно прибегает человек в целях наилучшего уравнивания своей индивидуальности с внешними условиями деятельности.

Всесторонне подготовлен лишь тот, кто, тренируясь, наряду с необходимыми физическими данными и навыками, учитывая специфические требования, так же оптимально развивает необходимые психические предпосылки.

Четкое знание своего стиля способствует эффективной регуляции психических состояний в процессе деятельности: когда нужно — снять излишнее волнение или, наоборот, создать необходимый фон возбуждения.

Индивидуальный стиль деятельности складывается и развивается на протяжении всего пути занятий рукопашным боем и отражает закономерность, при которой рукопашник не только сам приспособливается к профессиональной деятельности, но и приспособливает эту деятельность к себе. В целом блок средств этой деятельности обеспечивает практическую реализацию целей и планов рукопашника, превращая образы предполагаемых результатов деятельности в ее реальные эффекты.

Глава 2

В настоящее время в психологии различают следующие основные свойства темперамента.

Сензитивность (повышенная чувствительность). О ней мы судим по наименьшей силе внешних воздействий, необходимой для того, чтобы вызвать у человека какую-то психическую реакцию. Если у одного определенные условия деятельности не вызывают раздражения, то для другого они становятся сильным сбивающим фактором. Одна и та же степень неудовлетворенной потребности одним человеком почти не замечается, а у другого вызывает страдание. В данном случае второй имеет более высокую сензитивность.

Реактивность, эмоциональность. Это свойство определяется силой эмоциональной реакции человека на внешние и внутренние раздражители. Можно вспомнить, например, достаточно большое число выдающихся личностей, которые отличались ярко выраженной эмоциональностью, бурными реакциями на любую удачу или неудачу.

Эмоциональная устойчивость. В том случае, когда речь идет об успешной стабильной деятельности в условиях сильных и эмоциональных воздействий (например, актерская деятельность), принято говорить о таком свойстве личности как эмоциональная устойчивость. Она характеризуется индивидуальным для каждого человека взаимодействием различных компонентов психики и свойствами темперамента, в частности, такими как тревожность и невротичность.

Тревожность может выступать и как независимый фактор (т. е. как характеристика индивида), и как проявление другого, более общего фактора — эмоциональной неустойчивости, важным компонентом которой является невротичность.

Тревожность связана с повышенной возбудимостью отрицательных эмоций, склонностью человека оценивать различные ситуации как угрожающие и испытывать при этом состояние тревоги, беспокойства и страха. Она может быть относительно постоянной или вызвана ситуативно, как психическое состояние.

«Течение психической жизни подобно водному потоку. У одних, как в горной реке, образы и мысли, чувства и настроения стремительно и быстро сменяют друг друга. У других, подобно широкой, многоводной реке, психическая жизнь течет медленно, с большим внутренним напором».

Мерлин В. С.

Наиболее часто тревожность имеет место в эмоциогенной, стрессовой ситуации и, по мнению английского психолога Т. Айзенка, одновременно является и причиной возникновения стресса и формой его проявления.

В настоящее время считается доказанным, что лица с повышенным чувством тревожности более чувствительны к стрессу. Поэтому измерение уровня тревожности позволяет прогнозировать поведение человека в стрессовой ситуации. Тревожность рассматривается как относительно устойчивая тенденция (предрасположенность) личности отвечать на угрожающие ситуации эмоциональными реакциями тревоги или страха.

В некоторых научных работах беспокойство (тревога) отождествляется с невротичностью. Несомненно, связь между этими двумя явлениями существует, однако, простое отождествление или подмена одного свойства другим неправомерны.

Невротичность определяется как эмоционально-психологическая неустойчивость поведения, повышенная эмоциональная реактивность. Анализ поведения, например, спортсменов во время соревнования позволил выделить различные по степени проявлений невротические реакции:

— реакцию тревожного ожидания и реакцию протеста. Последняя выражается в нежелании, а возможно и в неспособности спортсмена считаться с какими-либо замечаниями

или советами тренера. Спортсмены с более высоким уровнем невротичности чаще подвержены срывам в соревнованиях и их результаты менее стабильны.

Резистентность . Это сопротивляемость неблагоприятным условиям, тормозящим деятельность. Наиболее ярко такое свойство темперамента проявляется в сопротивлении стрессу, в отсутствии снижения функционального уровня деятельности при сильном нервном напряжении. Недостаточная резистентность с большим трудом компенсируется высоким уровнем развития других качеств и свойств личности.

Каждый человек имеет свой индивидуальный стрессовый порог, т. е. только определенная доля стресса, определенный его уровень является оптимальным и позволяет показывать наилучший результат. Уровень стресса выше или ниже оптимального не способствует достижению высокого результата. Иными словами, резистентность человека к воздействию экстремальных условий деятельности имеет свой верхний и нижний «предел». В то же время в спорте именно достижение индивидуально предельного напряжения является сущностью соревнования.

Ригидность — пластичность . Первое свойство характеризуется негибкостью приспособления к внешним условиям, второе свойство ему противоположное. Человек с пластичным темпераментом легко и гибко приспосабливается к смене обстановки.

Экстравертированность — интровертированность . О них мы судим по тому, от чего в большей степени зависят реакции и деятельность человека — от внешних впечатлений в данный момент (экстравертированность) или, наоборот, от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим (интровертированность). Поэтому экстраверт часто выражает свои переживания внешне, тогда как интроверт склонен «уходить в себя», особенно в напряженной обстановке. Интроверсия-экстраверсия является основным фактором, определяющим поведение личности, включая психофизиологические и социальные аспекты. Конкретно такие свойства темперамента проявляются в следующем:

Величина затрат на ту или иную деятельность определяет и величину психического напряжения.

1. Интроверты воспринимают явления окружающей среды более субъективно, чем экстраверты.

2. У интровертов приспособление к среде заключается в активизации интеллектуальной деятельности, у экстравертов — в активизации поведенческой деятельности.

3. Уровень самоконтроля у интровертов значительно выше, чем у экстравертов.

4. Возбудимость внимания. Чем меньшая степень новизны способна привлечь внимание, тем более оно возбудимо у данного человека.

Темперамент определяется не каждым отдельным свойством, а особым соотношением всех свойств. Если не брать в расчет противоположные свойства (например, ригидность-пластичность), то у любого человека в той или иной мере проявляется каждое свойство и лишь определенное их соотношение выражается в данном темпераменте.

Одно и то же свойство темперамента, в зависимости от характера деятельности, может проявляться различным способом. Диапазон этих проявлений, а также своеобразие связей, в силу которых определенному свойству темперамента присущ именно данный комплекс показателей, а не какой-нибудь иной, указывает на большие приспособительные возможности организма. Простое деление свойств на «плохие» и «хорошие» неправомерно. Все свойства темперамента оказывают влияние на характер деятельности, причем в такой степени, что в одних условиях ряд свойств будет одновременно способствовать успешности деятельности и компенсировать отрицательное воздействие других свойств. В других условиях соотношение может быть совсем иным.

Так, сангвиник, по гиппократовскому типу темперамента, реактивен, с пониженной чувствительностью, пластичен, экстравертирован. Холерик тоже недостаточно чувствителен, чаще экстравертирован и реактивен, но отличается от сангвиника большей ригидностью и

меньшей возбудимостью внимания. Флегматик и меланхолик ригидны, интравертированы, но последний намного более сензитивен и не обладает высокой резистентностью.



Рассмотрим типы темперамента в целостном виде, с учетом данных современной психологии.

Холерический темперамент характеризуется повышенной возбудимостью и неуравновешенностью поведения. У человека с таким темпераментом часто наблюдается цикличность в деятельности, т. е. переход интенсивной деятельности к резкому спаду вследствие снижения интереса или истощения психических сил. Холерики отличаются быстрыми и резкими движениями, общей моторной подвижностью, их чувства ярко выражаются в мимике, речи.

Для такого темперамента довольно типичны вспыльчивость и даже агрессивность. Склонность к экстраверсии выражается не только в широте общения с окружающими, но и в резких переходах от выражения симпатии к проявлению антипатии по отношению к одному и тому же человеку. В процессе деятельности холерик отличается срывами в поведении, склонностью к агрессивному отношению к сослуживцам под влиянием неудач; в то же время при удачном стечении обстоятельств холерик способен проявлять большую творческую силу, волю в работе и готов повести группу за собой.

Сангвинический темперамент также отличается большой подвижностью, однако человек, обладающий им, легче приспосабливается к изменяющимся условиям жизни. Сензитивность у него незначительна, поэтому сбивающие факторы деятельности не всегда отрицательно влияют на его поведение. В этом случае можно говорить о довольно значительной резистентности. Хотя человек сангвинического темперамента быстро реагирует на окружающие события, неприятности он переживает сравнительно легко. Сангвиник общителен, легко вступает в контакты с другими людьми, у него отсутствуют резкие отрицательные реакции на поведение других и т. д. Легкость образования и переделки новых временных связей создают благоприятные условия для формирования такого ценного качества, как гибкость ума. Этим же свойством определяется и легкость переключения внимания. Человек сангвинического темперамента из-за своей общительности особенно необходим в группе, именно он чаще всего является ее душой.

Флегматический темперамент отличается слабой возбудимостью, сензитивностью, ригидностью. Несмотря на то, что психические процессы у человека этого темперамента протекают медленно, после длительного периода «вырабатываемости» он может настойчиво работать в одном и том же направлении. Люди флегматического темперамента не отличаются инициативностью; поэтому часто нуждаются в руководстве при любой деятельности. Наличие сильного торможения, уравнивающего процесс возбуждения, способствует тому, что флегматик может сдерживать свои импульсы, не реагировать на воздействие отвлекающих раздражителей. В то же время инертность нервных процессов

сказывается на косности динамических стереотипов, недостаточной гибкости в действиях.

Меланхолический темперамент связан не только с высокой эмоциональной чувствительностью, сензитивностью, но и с повышенной ранимостью; меланхолики болезненно реагируют на внезапное усложнение обстановки, испытывают сильный страх в опасных ситуациях, чувствуют себя неуверенно при встрече с незнакомыми людьми. При склонности к устойчивым длительным настроениям меланхолики внешне слабо выражают свои чувства. У представителей меланхолического темперамента преобладает процесс торможения, поэтому сильные раздражители влекут за собой резкое ухудшение деятельности.

Приведенные характеристики весьма относительны, так как деление всех людей по темпераменту на четыре группы очень условно. Более широко можно говорить лишь о том, что темперамент определяет главным образом течение психической жизни человека, динамику психической деятельности.

Под влиянием различных психологических условий деятельности происходит ослабление воздействия одних и усиление других свойств темперамента. В частности, в условиях стресса мотивы одной и той же активности вызывают неодинаковую степень нервнопсихического напряжения у сангвиников и меланхоликов. Окружающие, в таком случае, начинают не совсем обоснованно искать причины неблагоприятного психического состояния человека в условиях жизни и даже уровне его воспитанности. А между тем налицо не что иное, как специфика проявлений тех свойств темперамента, которые как бы «провоцируются» определенной обстановкой, чаще всего экстремальной. В условиях повседневной жизни эти свойства практически можно и не заметить.

Известный специалист в области спорта, в прошлом олимпийский чемпион, а ныне профессор медицины А. Н. Воробьев, поделился своими наблюдениями по этому поводу: «Я знаю одного штангиста как человека с очень сильным характером. Но стоит ему провести серию больших нагрузок, его поведение резко меняется. Он становится раздражительным, несдержанным. У него появляется неуверенность в своих силах. Спортсмен быстро превращается в человека с очень трудным характером. Для тренеров диагноз ясен: надо срочно снизить нагрузку в двух-трех тренировках. Раздражительность штангиста исчезает — он становится приветливым, общительным и спокойным». Что это такое: человек в одних условиях, как правило, выглядит спокойным, а в других — раздражительным. Прежде всего, спокойствие и раздражительность — это определенные психические состояния. Они возникают под влиянием определенных условий деятельности и особенно ярко проявляются, когда эти условия достаточно трудны. Но Воробьев неспроста привел этот пример, так как он характеризует индивидуальную склонность человека к тем или иным психическим реакциям. Эта индивидуальная склонность и определяется прежде всего индивидуальными особенностями темперамента.

Темперамент — одна из ведущих характеристик индивидуальности, но не единственная. Сюда же можно отнести и свойства характера. Характер является основой и высшей организацией сознательной саморегуляции личности. Чтобы лучше разобраться в характере человека, выделяют пять групп отношений. Это отношение к людям — доброта, чуткость, отзывчивость, справедливость, благородство, доверчивость, вежливость, честность и т. д.; отношение к самому себе и к своей личности — скромность, уверенность в своих силах, чувство собственного достоинства, требовательность к себе, самоуважение и т. д.; отношение к труду — трудолюбие, добросовестность, инициативность, ответственность и др.; отношение к вещам — аккуратность, бережливость и др.; отношение к препятствиям — настойчивость, решительность, самостоятельность, самообладание и др.



Перечень черт характера может быть очень велик.

Варианты сочетаний свойств характера с трудом поддаются той классификации и типизации, какая имеет место, например, при описании свойств темперамента. В то же время в литературе психологического направления встречаются описания «типичного» характера, присущего той или иной профессии. Обычно говорят об активности и инициативности журналиста, решительности и надежности летчика, упорстве и терпеливости шахтера, контактности и выразительности актера. Считаю необходимым еще раз подчеркнуть, что учет индивидуальных особенностей личности, в том числе и свойств характера, особенно необходим в тех видах деятельности, при которых человек часто оказывается в стрессовых ситуациях.

Говоря о нагрузках и реакции на них, нужно рассматривать человека как психофизическую систему со специфическими подсистемами.

В этой системе различные физиологические функции как, например, кровяное давление, ЧСС, температура тела и такие психические процессы как чувства, мысли, регулируются таким образом, что система практически всегда находится в равновесии. Говорят о соответствии «мира, который есть» и «мира, который должен быть».

При наличии высоких требований к деятельности возникает, так сказать, нарушение равновесия в «системе человек». Некоторые подсистемы становятся нестабильными, а значит отклоняются от нормы: «мир, который есть» и «мир, который должен быть» больше не совпадают. В таком случае включаются механизмы регуляции.

Биологическая регуляция

Во время бега на 5 километров, например, очень существенно отклоняются от нормальных величин ЧСС, кровяное давление, температура тела, т. е. сердечно-сосудистая система находится под сильным воздействием, равновесие нарушено. Это включает биологические процессы регуляции, направленные на восстановление равновесия. Приспособление системы-главный механизм любого тренировочного эффекта. Если же во время бега возникает состояние коллапса, это значит, что нагрузка на сердечно-сосудистую систему была такой большой, что система в прямом смысле слова «сломалась».

Психическая регуляция

Для примера возьмем ситуацию во время экзамена: здесь сначала включаются психические регуляционные процессы и возникает напряжение в психической системе. Неожиданный вопрос может легко вывести экзаменуемого из состояния равновесия. Он переживает страх, волнение, чувство беспомощности, к тому же ощущает, как у него дрожат колени или на лбу выступает холодный пот и т. д. При этих обстоятельствах ему необходимо

некоторое время, чтобы «прийти в себя». В ситуации «нервного срыва» проявляется отклонение психической системы; как только человек «придет в себя», сработает механизм регуляции.

Каждый из нас знает, что разные люди каждый по-своему, приспособляются к объективно одинаковым требованиям. То, что один выполняет легко, другому дается с трудом или не дается вообще. По опыту известно, что так бывает и с одним и тем же человеком. Осуществление каких-либо конкретных одинаковых задач один раз может даваться человеку очень легко, а в другой раз это же дело покажется напряженным и утомительным. Все зависит от взаимодействия всех элементов системы ЛУО (Личность — Установка — Окружение).

В системе ЛУО различают 5 основных возможных вариантов взаимодействия.

Социальное окружение с его нормами, т. е. социальными установками. Они влияют на взгляды, отношения к требованиям общества и их выполнению.

Знания и умения. Это и моторные навыки (например: ходьба, письмо, вождение автомашины), и познавательные процессы (например: восприятие, мышление, представление и память).

Время, которое имеется в распоряжении для выполнения задания.

Готовность к напряжению.

Уровень осознанности действий.

Для того, чтобы возникло соответствие между окружающим миром и личностью, любое действие должно регулироваться, управляться. Например, при управлении автомобилем вы согласуете отдельные движения таким образом, что можете ехать точно по выбранному вами пути.

Регуляция деятельности происходит на различных уровнях. Психологи различают в целом 3 иерархических уровня. Немецкие ученые Г. Эбершпехер и Ю. Ренцланд предлагают простой эксперимент, чтобы определить эти уровни. Усядьтесь поудобнее, в правой руке — книга, а в левой — бельевая прищепка. Теперь большим и указательным пальцами левой руки сожмите прищепку так, чтобы она открылась. Легко, не правда ли? Читайте дальше, не отпуская прищепку.

Нижний уровень регуляции.

На нижнем, так называемом сенсомоторном уровне регуляции находятся все автоматические программы, рефлексy. Их действие приходится на первую пару секунд сжимания прищепки. Если вы идете гулять, то движения ваших ног совершаются автоматически. Затраты, необходимые для этого, настолько малы, что вы еще многое можете делать одновременно, например, беседовать с кем-либо. Все это — нижний уровень регуляции.

Средний уровень регуляции.

Следующий, более высокий уровень осознанности связан с вашим восприятием окружающей обстановки (в эксперименте с прищепкой — вы уже чувствуете легкую усталость пальцев?), т. к. восприятие — вход в систему регулирования деятельности. Если во время своей прогулки вы увидите, как поблизости кто-то споткнулся, это может заставить вас лучше контролировать свои шаги и даже во время беседы смотреть под ноги.

Высший уровень регуляции.

Осознание регулирования деятельности на интеллектуальном уровне. Если на прогулке вы споткнетесь о едва видимую кочку, ваша беседа вдруг прервется и вы, возможно, чертыхнетесь. В любом случае все ваше внимание будет полностью сосредоточено на том, чтобы предотвратить падение.

Вывод: Чем лучше вы что-то умеете делать, чем легче это дело у вас спорится, тем

неосознаннее протекает само действие. То, что освоено плохо и дается с трудом, напротив, осознается вами в большей степени, воздействуя и на интенсивность познавательных процессов, которые сопровождают вашу деятельность.

Так в примере с прищепкой: чем больше прошло времени, тем труднее читать дальше. Маленькая прищепка принуждает вас сосредоточиваться на ней все больше, чтобы случайно не отпустить ее. Большой и указательный пальцы начинают дрожать или болеть. Все большие затраты и все больший уровень осознанности при возрастающем напряжении.

Отпустите прищепку — вы только что на себе испытали, как постепенно повышался уровень осознания действия, направленного на преодоление все возрастающего напряжения.

Но не только это. Решающим фактором в конкретной ситуации является и сама личность человека. Так для одного человека при проведении отпуска оптимальны затраты на катание на яхте, на серфинге, на плавание, для другого — необходимо только кресло-качалка. Любое отклонение от необходимого оптимального варианта для каждого будет уменьшением или увеличением затрат на деятельность, что способствует повышению напряжения.

Даже музыка разными людьми и в зависимости от ситуации воспринимается неодинаково. Звуки гавайской гитары могут доставить вам удовольствие на пляже, когда вы лежите в кресле, а вечером на дискотеке, когда вы хотите танцевать, она просто будет вам мешать, громкая же диско-музыка на пляже может помешать вашему отдыху.

Избежать перенапряжения — это совсем не значит искусственно предусматривать в ЛУО ситуации оптимальные или минимальные затраты на деятельность, так как слишком высокие и слишком низкие требования рано или поздно приводят к психофизической дезорганизации, к трудно контролируемым нарушениям равновесия, а отсюда — к перенапряжению.

Напряжение и перенапряжение не обязательно возникают во время деятельности, а часто до или после.

Даже утром, идя на работу, вы готовитесь психически к требованиям, стоящим перед вами: продумываете свои действия, решая как будете реализовывать свои знания и умения, предвидя последствия успеха или неудачи. И если предполагаемый объем затрат велик, как, например, у студента, неуверенного в себе накануне экзамена, то и напряжение до, тоже ярко выражено. Оно оказывает воздействие и на саму деятельность и на конечную ее оценку. Тот, кто умеет «показать себя» своему сопернику (будь им даже экзаменатор), тот «выиграл» уже до соревнований (экзамена).



На психику человека отрицательно влияет и сознательное занижение затрат на деятельность в ЛУО — ситуации.

В таком случае наблюдаются чувство пресыщения или монотония.

Представим сильного шахматиста, который вынужден играть с более слабыми противниками. В таком случае он считает партию для себя несущественной, так как в его победе никто не сомневается, и меньше всего он сам, совсем не хочет напрягаться; был бы рад, если бы соперник немного быстрее делал ходы, с трудом выносит эту партию; в мыслях он где-то в другом месте.

Психологически это и есть пресыщение.

Примерно то же самое происходит с любым служащим, если на работе он скучает. Собственно, работа есть, но каждый день одно и то же... После работы он устает так, как если бы ему пришлось пробегать целый день.

Качественная недогрузка интеллектуального потенциала, возникающая, когда по своим знаниям и умению человек способен выполнять задачи значительно более высокого уровня, чем поставленные перед ним, когда его возможности даже приблизительно не реализуются, приводит к снижению психофизической активности, вызывает так называемый недогрузочный стресс. В результате — плохое настроение, потеря интереса к делу.

Итак, напряжение с последствиями в форме недо— и перегрузочного стресса, монотонии, пресыщения и утомления может возникать до, во время и после деятельности. Важно вовремя обнаружить начало возникновения таких состояний и суметь их преодолеть.

Глава 3¹

Условия, в которых проходит современный рукопашный бой предъявляют повышенные требования к точности выполнения как конкретных двигательных действий, так и умственных операций. Для соответствия этим условиям, рукопашник должен уметь владеть не только своим телом, но и психикой, сознательно регулировать свое поведение в экстремальных условиях. Сознательное управление своим поведением и своими действиями характеризуется многими психологическими особенностями. Большие трудности возникают при контроле за эмоциональными состояниями. Эмоциональные состояния представляют собой интегральные психофизиологические явления, при которых возникают многообразные изменения в протекании процессов, управляемых корой головного мозга. Эмоции возникают под воздействием внешних или внутренних раздражений непреднамеренно, как акт первичного переживания.

Учитывая специфику профессионально-прикладной деятельности бойца-рукопашника, применительно к рукопашному бою более всего подходит классификация психических состояний, предложенная отечественным психологом А. В. Алексеевым. А. В. Алексеев выделяет три группы, или категории психических состояний: нормальное, патологическое и мобилизационное.

Три состояния организма

Чтобы легче ориентироваться в весьма большом многообразии психических состояний, удобнее всего, все это многообразие подразделить на три основные категории, на три главные группы.

Первая группа — норма. Норма — это такое состояние организма, при котором все органы и системы функционируют вполне успешно согласно законам природы: мозг мыслит логично, сердечно-сосудистая система, благодаря хорошей работе здорового сердца, а также артериальных и венозных сосудов, обеспечивает высокое качество кровообращения, легкие

¹ Данная глава написана на основе курса лекций и практических семинаров доктора А. В. Алексеева.

легко и свободно вдыхают воздух с его кислородом и выдыхают излишний углекислый газ, желудочно-кишечный тракт полностью перерабатывает съеденные продукты, печень надежно обеззараживает ядовитые соединения и т. д. Таким образом, речь идет о качественном функционировании всех органов и систем, которое осуществляется при обычном, при нормальном, не напряженном режиме жизнедеятельности организма, обеспечивающего, в частности, высокопродуктивную работу и психического аппарата — головного мозга.

Вторая группа — болезненные отклонения от психической нормы. Или, другими словами, **психическая патология**. Термин «патология» произошел от древнегреческого слова «патос», означавшего «страдание». Причин для возникновения всевозможных страданий в современном мире более чем достаточно. Однако надо сразу же сказать, что развивающиеся при этом патологические состояния лишь в редких случаях достигают такой остроты и тяжести, при которых требуется специальная психотерапевтическая помощь.

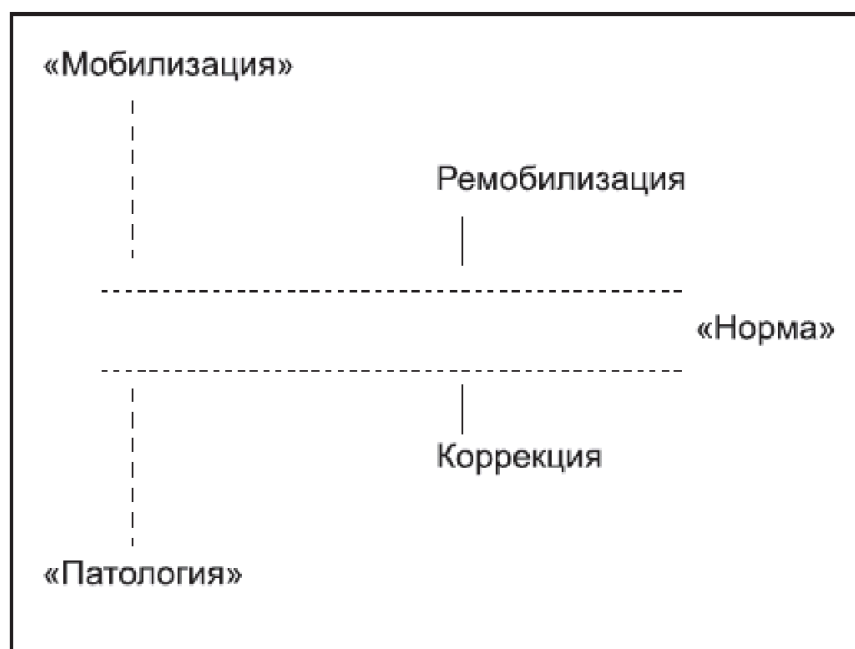
Психологические проявления, наблюдаемые у рукопашников, чаще всего весьма тонкие, своеобразные, а их симптоматика определяется спецификой профессионально-прикладной деятельности.

Надо хорошо уяснить, что все подобные отклонения от нормы, связаны, в первую очередь, с нарушениями в психическом аппарате в головном мозге. Они могут быть кратковременными и пройти сами по себе, но могут и зафиксироваться надолго. Однако при этом нет, как правило, поражения глубоких психических механизмов, определяющих сущность личности человека — он остается психически нормальным в общепринятом значении этих слов. Поэтому, если с подобными отклонениями от нормы обратиться за помощью к психотерапевту в общей медицинской сети, тот не сочтет обратившегося больным в том смысле, в каком считаются больными люди, нуждающиеся в специальной психотерапевтической помощи. А тем не менее налицо явно патологические, но определяемые спецификой деятельности, отклонения от нормы, мешающие рукопашникам успешно заниматься своим профессиональным делом.

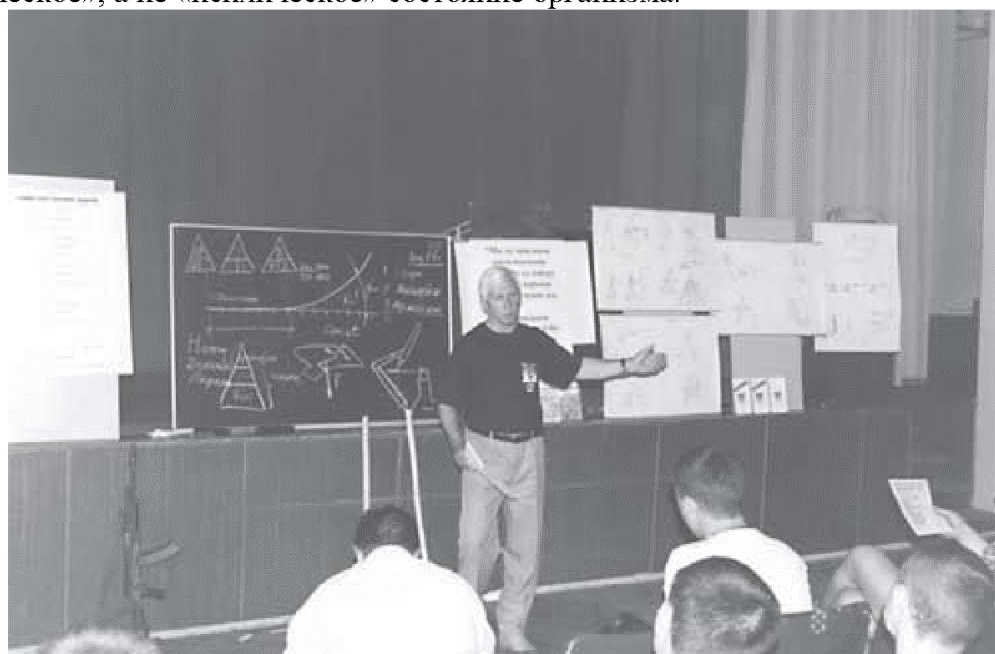
«Психика» и «физика», мозг и тело у действующего человека настолько тесно взаимосвязаны, что лишь в редких случаях можно констатировать их, так сказать, раздельное функционирование.

Третья группа — **мобилизованное состояние организма**. Для него характерно высокоактивное функционирование тех органов и систем, которым предстоит осуществить какую-либо очень трудную деятельность, например, показать нужный результат или выиграть бой. Решение подобных трудных задач, специфичных для рукопашного боя, требует включения в высочайшую активность соответствующих резервных сил организма, что никогда не наблюдается при его обычном нормальном состоянии.

Говоря о психической мобилизации, необходимо уточнить следующее обстоятельство. Хотя пусковые механизмы, включающие организм как в патологическое, так и в мобилизационное состояние, а также обеспечивающие норму, находятся в психическом аппарате рукопашников, в их головном мозге, тем не менее правомернее говорить не о чисто психических, а о психофизических состояниях.



Например, рукопашник в преддверии боя поставил перед собой задачу — быть в бою предельно агрессивным. Если вслед за таким «самоприказом» у него не начнет мощнее биться сердце, не углубится дыхание, мышцы не станут более работоспособными, в крови не увеличится количество норадреналина и глюкозы, не обострятся зрение и слух, не активизируется деятельность других систем организма, то поставленная психическая задача, не «поддержанная» физическим состоянием организма, просто не сможет быть реализованной. Вот почему в дальнейшем будет использоваться, как правило, термин «психофизическое», а не «психическое» состояние организма.



Итак, мы познакомились с тремя основными группами психофизических состояний, наблюдаемых при занятиях рукопашным боем, это нормальное, патологическое и мобилизованное состояния. Приводится простая схема, иллюстрирующая это положение.

Практика показывает, что данная схема значительно облегчает ориентировку в тех многочисленных и разнообразных психофизических состояниях, которые наблюдаются у рукопашников в процессе учебно-тренировочных занятий и во время профессиональной деятельности. О ремобилизации как об особой задаче, ставшей весьма актуальной в последние десятилетия, будет рассказано несколько ниже.

Начнем подробный анализ каждого из трех психофизических состояний, согласно приведенной схеме снизу вверх — с патологии.

Патологии

Как уже было сказано, древнегреческое слово «патос» означает «страдание». В данном разделе речь пойдет о страданиях, которые поражают психику рукопашников в связи со специфическими особенностями, характерными для профессионально-прикладной деятельности.

Психические отклонения от нормы, встречающиеся в профессиональной среде, весьма разнообразны как в плане содержания, так и по интенсивности. Хотя интенсивность психических нарушений может подчас достичь весьма выраженной степени, позволяющей говорить о том, что развилось по-настоящему болезненное, то есть невротическое состояние, все отклонения будем называть мягко — «психическими дисгармониями» чтобы не травмировать пострадавших пугающими медицинскими диагнозами.

Все многообразие психических дисгармоний, возникающих в процессе занятий рукопашным боем, удобнее классифицировать, сообразуясь со следующей классификацией.

Дисгармонии, проявляющиеся перед боем

Предстартовая лихорадка. Основное, что определяет ее интенсивность и содержание — это повышенное возбуждение нервно-психической сферы. Оно проявляется у каждого по-своему, но есть и общее. Чаще всего это всевозможные нарушения сна, чрезмерная раздражительность, ведущая если не к открытым конфликтам с окружающими, то к напряженным отношениям с ними. Пульс, как правило, учащен, черты лица заострены, в глазах «лихорадочный» блеск, взгляд бегающий, аппетит то излишне повышен, то пропадает, а иногда появляется желание есть что-либо необычное, например, мел. Может подняться температура, даже за 38–39° и т. д.

Причины, определяющие развитие такого лихорадочного состояния связаны, во-первых, с особенностями психической организации данного рукопашника. Есть люди изначально тревожные, то есть испытывающие чувство опасения, тревоги и даже страха при встрече с каждой новой, неожиданной, а тем более трудной и опасной ситуацией. Такая повышенная тревожность может быть передана генетически, по наследству, но может сформироваться в течение жизни под воздействием различных травмирующих психику обстоятельств. Естественно, что возможна и совокупность обеих этих причин. Во-вторых, лихорадочное состояние возникает в тех случаях, когда впереди очень значимое для данного рукопашника задание, а он не чувствует себя хорошо к нему подготовленным. А если налицо и врожденная склонность к тревожности и плохая подготовленность к ответственному заданию, то при такой комбинации неблагоприятных факторов «лихорадка» может достичь столь высокой выраженности, что рукопашник просто лишается способности выполнять задачу.

Стартовая апатия. В переводе с древнегреческого языка слово «апатия» означает «бесчувственность». Среди высокопрофессиональных рукопашников крайне редко встречаются такие, которые склонны безразлично, равнодушно относиться к своим занятиям рукопашным боем.

Основной контингент страдающих от стартовой апатии — это те рукопашники, которые оказываются пораженными предстартовой лихорадкой. Если представить, что у человека есть некая «нервная энергия», то ее запасы за дни и часы «лихорадки» неуклонно идут на убыль. Эта убыль тем больше, чем сильнее выражено лихорадочное состояние. Вот и получается, что рукопашник приходит к моменту боя, как «выжатый лимон», как бы с «пустыми бензобаками», уже не имея сил, необходимых для ведения трудной, напряженной борьбы. Ощущение развившейся физической слабости порождает нежелание испытывать

напряжение, преодолевать его. Отсюда состояние вялости, безразличия ко всему происходящему и, естественно, негативное отношение к предстоящему бою. Само собой разумеется, что в таком психофизическом состоянии надеяться на какой-либо успех просто не приходится. А отсутствие надежды на успех еще в большей степени снижает желание бороться, завершая состояние, именуемое «стартовой апатией».

Стартовая самоуспокоенность — третье отклонение от нормы в этой группе психических дисгармоний. Если два предыдущих состояния пронизаны отрицательными, неприятными, мешающими эмоциональными переживаниями, то, находясь в «самоуверенности», рукопашники, наоборот, полны приятных, положительных эмоций. Но хотя положительные эмоции, как правило, полезны для самочувствия и деятельности, в данном случае они играют неблагоприятную, более того, предательскую роль, ибо демобилизуют рукопашников, снижают их готовность к предстоящей борьбе, уменьшают желание тратить силы, когда победа (как им кажется), что называется, уже в «кармане». Однако практика показывает, что такая самоуспокоенность, такое шапкозакидательское отношение к сопернику очень часто весьма жестоко мстит в конечном счете.

Стартовая несобранность проявляется в том, что рукопашник, находящийся перед боем в нужном оптимальном эмоциональном возбуждении, без признаков лихорадки или апатии, тем не менее не может целенаправленно управлять собой. Мысли его, как правило, в таком состоянии весьма обрывочные, случайные. Внимание никак не удается сконцентрировать на конкретной задаче, оно рассеянное и неуправляемое. В результате в сознании нет четкого плана собственного поведения в предстоящем бою, что ведет к ошибкам, в первую очередь, тактического плана. «Стартовая несобранность» — четвертое отклонение от нормы в данной группе предстартовых психических дисгармоний.

Приметы и талисманы. Их тоже следует отнести к категории предстартовых психических дисгармоний. Ведь вера в то, что приметы и талисманы могут помочь, свидетельствует о своеобразной психической слабости верящих. Не найдя или не умея найти точек опоры в самом себе, рукопашник начинает искать такую опору вне себя, в частности, в приметах. То есть, начинает связывать желаемый успех, желаемый результат с такими фактами или явлениями, которые по своей сути между собой логически никак не связаны.

Ну как, например, может помочь трехкратное поцелкивание пальцами левой руки? Но рукопашник верит, что этот жест помогает ему, и такая вера, подобно любой вере, действительно оказывает нередко благоприятное воздействие, освобождает от чувства неуверенности или, что почти одно и то же, придает ему уверенность. Но ведь причинно-логической связи между поцелкиванием пальцами, причем именно левой руки, и качеством действий нет и быть не может. Поэтому надеяться на помощь примет, право, не стоит — они могут и подвести. Причем очень подвести. Чему есть немало примеров.

Как рождается вера в ту или иную примету? Возможно, в какой-то благоприятный день случайно произведенное поцелкивание пальцами перед боем же случайно связалось с удачным результатом, что и зафиксировалось в памяти. Поцелкал в следующий раз уже специально — и снова удача! И, как говорится, пошло-поехало! Веря в примету, рукопашники помогают себе нейтрализовать свою слабость, о которой они сами, подчас, лишь смутно догадываются. И такая вера, действительно, способна помочь, но только в тех случаях, когда приметы связаны с надеждой на успех. Однако есть приметы, так сказать, отрицательного действия. Встретил, к примеру, на улице человека, у которого один глаз, предположим, серый, а второй карий — и все! Значит, ничего хорошего не жди, впереди только одни огорчения. Люди, считающиеся с подобными приметами — настоящие страдалцы, ибо связывают свою жизнь с вещами, никакого отношения к течению их жизни не имеющими.

Схоже с верой в приметы и упование на различные талисманы. Последнее, можно сказать, даже предпочтительнее, так как с ними связывают только одни надежды на успех или видят в них защитников от различных неприятностей.

Конечно, вера в приметы и талисманы не очень большая беда, если только не

превращает рукопашников в их безропотных пленников. Но все же гораздо правильнее, гораздо «выгоднее» не прибегать к ним, а найти нужные точки опоры в самих себе.

Стрессорный иммунодефицит. Это особое отклонение от норм, возникающее на последних этапах подготовки к ответственным задачам, а также во время их проведения. Оно проявляется в изменениях, поражающих весь организм, в том числе и психическую сферу.

Давно было замечено — чем ближе к пику психофизической формы, тем в большей степени некоторые рукопашники становятся повышено восприимчивыми к различным неблагоприятным воздействиям: легче простужаются, чрезмерно остро реагируют на погрешности в диете, на изменения в погоде, становятся более ранимыми в психическом отношении.

В 1986 году коллектив отечественных ученых (Б. Б. Першин, В. А. Левандо, Р. С. Суздальницкий, С. П. Кузьмин), тщательно исследовав состояние спортсменов, находящихся в пике формы, показал, что в основе повышенной восприимчивости к неблагоприятным факторам лежит своеобразное нарушение иммунных процессов, которое получило название «явление исчезающих иммуноглобулинов». А в целом возникающее при этом болезненное состояние называется так: «Стрессорный спортивный иммунодефицит». Под таким названием оно зафиксировано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) как отдельное, имеющее соответствующее специфическое содержание, заболевание.

Его симптомы как физические, так и психические, весьма разнообразны, индивидуальны и тонки, что затрудняет их субъективную оценку: рукопашники, как правило, жалуются лишь на общее дискомфортное состояние, на какую-то непонятную слабость, повышенную утомляемость, снижение жизненного тонуса. Удалось разработать средства и методы, позволяющие предупреждать развитие этого заболевания, а также лечить его, если оно уже возникло. Эти методы и средства находятся главным образом в руках специалистов по внутренним болезням — у терапевтов и иммунологов, к которым и следует обращаться, если возникает необходимость.

Дисгармонии, возникающие во время боя

В этой группе дисгармоний наиболее частыми являются моторно-двигательные нарушения (потеря способности выполнить правильный удар, вовремя защититься), а также всевозможные фобии (от греческого слова «фобос» — «страх»). Это чувство нередко играет весьма коварную роль, так как прочно и вредно фиксирует в памяти рукопашника ту или иную пережитую неудачу, что способствует появлению фобического состояния каждый раз, когда возникает ситуация, схожая с той, в которой чувство данного страха возникло впервые.

Конечно фобии не формируются, как говорится, на пустом месте. Чаще всего их зарождение связано с тем, что наставники, проводя обучение, не воспитывают чувства бесстрашия и этим самым допускают появление страха перед выполнением того или иного сложного задания. А страх, впервые возникнув на тренировках, очень часто разгорается ярким пламенем в экстремальных условиях, после чего ликвидировать его бывает весьма непросто. Так что, в развитии различных фобий всегда повинны наставники, не сумевшие найти правильного подхода к ученикам, решающим трудные для них задачи.

При всем разнообразии фобий (ударение надо делать на втором слоге) думается, что подавляющее большинство из них правомерно разделить на две большие группы — обоснованные, так сказать, логичные фобии и на необоснованные, нелогичные.

Обоснованные фобии. Представим, что не очень подготовленному рукопашнику предстоит бой с опытным сильным мастером. Если при этом у первого возникает чувство страха, то оно будет обоснованным, логичным. Или другой пример из этой группы фобий — совершить первый прыжок с парашютом из самолета. Чувство страха перед высотой у большинства людей заложено генетически. Поэтому и здесь, если оно возникает, то будет вполне естественным, обоснованным, логичным.

Однако необходимо сразу же подчеркнуть, что страх, если он возникает даже

обоснованно, как правило, снижает шансы на успех в предстоящей борьбе. Так что тот, кто победит в себе чувство страха, пусть даже обоснованного и логичного, сделает очень важный шаг на пути к победе.

Растерянность. В этой психической дисгармонии чувство страха может быть как обоснованным, так и нелогичным. Развивается такая растерянность в тот момент, когда возникает какая-либо непредвиденная и неприятная неожиданность. Например, не стал почему-то получаться испытанный «коронный» прием.

Подобные неожиданности и неудачи вызывают целый букет переживаний — от недоумения до раздражения и злобы. Но, в конечном счете, на первом месте оказываются такие отрицательные эмоции, как опасение, тревога, страх. Эти отрицательные эмоции могут быть оправданными, обоснованными, когда, скажем, в процессе боя рукопашник получил неожиданную травму, не позволяющую успешно выполнить запланированный технический прием. И такие эмоции становятся совершенно нелогичными, необоснованными в тех случаях, когда рукопашники перестают контролировать себя. Возникшие опасения проигрыша, когда они перерастают в тревогу и страх, лишь усиливают состояние растерянности, которое, естественно, снижает боевой потенциал, ибо снижает способность правильно и быстро мыслить, принимать логичные решения, адекватные складывающейся ситуации.

«Рассеянность» по своему содержанию довольно схожа со «стартовой несобранностью», о которой речь шла выше. Различие здесь в сроках развития этих психических дисгармоний — «несобранность» возникает перед боем, а «растерянность» — в процессе боя. Но при обеих дисгармониях на первом месте стоит затрудненность мышления и сосредоточенности внимания на тех средствах, которые могли бы помочь преодолеть развившееся отклонение от нормального состояния.

Преждевременная успокоенность. Суть этой дисгармонии сводится к следующему: рукопашники, явно выигрывая, начинают снижать свою активность. Лишь почувствовав угрозу поражения, преждевременно расслабившиеся рукопашники начинают, что называется «на зубах» включаться в прежнюю активность путем преодоления целого ряда всевозможных дискомфортных травмирующих переживаний, за счет огромной затраты нервно-психических и физических сил. Хотя во всех отношениях было бы гораздо «выгоднее» завершить бой свободно, раскованно.

Синдром самострессирования. Есть рукопашники, которые только тогда начинают по-настоящему активно вступать в борьбу, когда оказываются в очень трудной, в остро-экстремальной ситуации. Причем такую ситуацию они создают сами специально.

В основе данной дисгармонии лежит определенная психическая слабость, не позволяющая рукопашникам самостоятельно, опираясь на разумные методы самомобилизации, готовить себя к предстоящей борьбе. Поэтому они прибегают к косвенным раздражителям, к так называемым стрессам (опоздание на атаку, угроза поражения и т. п.), которые только и способны мобилизовать таких рукопашников на предельную самоотдачу.

Синдром самострессирования крайне вреден, так как мобилизация здесь осуществляется за счет отрицательных эмоций, в частности, с помощью чувства острого страха. А такие эмоции, тем более часто переживаемые, ведут к ослаблению организма.

Работа по ликвидации данного синдрома должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей личности рукопашника. Можно использовать гипнотическое внушение, очень полезно обучить самогипнозу, но может помочь и правильно проведенная разъяснительная беседа.

Двигательные дисгармонии. Это особая группа отклонений от нормы, для которой ведущим нарушением является потеря способности качественно выполнять то или иное физическое действие. Правда, здесь главным виновником возникающих нарушений оказывается страх, но он вскоре уходит на задний план, а рукопашник, хотя субъективно уже не испытывает этого чувства, тем не менее не может выполнить качественно нужное

движение.

Двигательные нарушения могут подчас принять столь выраженный, столь тяжелый характер, что делают психически здоровых рукопашников буквально инвалидами с точки зрения их профессиональных возможностей. В таких случаях приходится констатировать наличие уже болезненного невротического процесса и говорить уже о «двигательных неврозах», которые, кстати, почти не известны в общей психотерапии.

Здесь подошло время сделать небольшое отступление, специально посвященное чувству страха. Нетрудно заметить, что именно страх является своеобразным стержнем, пронизывающим все вышеперечисленные психические дисгармонии — от стартовой лихорадки до двигательных нарушений. Нетрудно также сделать вывод, что страх не только субъективно неприятен, но и вреден, ибо, как правило, мешает нормальному течению психических и физических процессов в нашем организме.

Откуда же берется это чувство? Оно рождается в результате неправильного отношения к тем или иным явлениям, к тем или иным фактам. Вспомним стихи В. Маяковского: «От вороны карапуз убежал заохав. Мальчик этот просто трус, это очень плохо. Этот, хоть и сам с вершок, спорит с грозной птицей. Храбрый мальчик — хорошо, в жизни пригодится». Хотя эти стихи написаны для детей, в их строках отражены две основные формы поведения в устрашающей ситуации — трусливое и храброе. Эти две формы свойственны всем людям, независимо от возраста, пола, социального положения и национальности. Определяется же окончательный вариант поведения, повторяю, личным отношением к фактам. В данном примере факт один и тот же — ворона, а отношение к нему и, следовательно, поведение, диаметрально противоположны.

Всех нас по характеру поступков в ситуации, порождающей страх, современная наука делит, образно говоря, на «львов» и «кроликов». «Львы» при опасности действуют активно, стремясь уничтожить причину страха или преодолеть это чувство, независимо от источника, его породившего. А «кролики», наоборот, или отчаянно дрожат, оставаясь в бездействии, либо обмирают настолько, что кажутся лишившимися признаков жизни, или всю свою активность обращают в бегство от возникающей опасности.

Как показала наука, в основе столь различного поведения лежат, в частности, и биохимические процессы, определяющие характер выделения в кровь гормонов, баланс которых в момент возникновения страха у разных людей изменяется по-разному. У «львов» в опасной ситуации выделяется больше норадреналина, а у «кроликов» преобладает в крови адреналин. Однако гормоны гормонами, но человек на то и считается «царем природы», чтобы познав ее законы, суметь подчинить их себе и стать из «кролика» «львом». Как этого добиться — об этом будет рассказано ниже, в разделе о коррекции психических дисгармоний.

Как своеобразный курьез, как исключение из правила можно привести пример «полезного» страха. Так, австралийский пловец Стив Холланд, установивший в свое время несколько мировых рекордов, развивал и поддерживал максимальную скорость, представляя, что за ним гонится гигантская акула.

Не думаю, однако, что подхлестывание себя с помощью страха будет регулярно давать стойкий результат и пройдет бесследно для здоровья. Ведь что ни говори, а страх, все же, в первую очередь, вредная для организма эмоция. Один из ведущих специалистов в области изучения чувств, профессор психологии Делавэрского университета (США) Кэррол Е. Изард в своей книге «Эмоции человека» со всей определенностью пишет: «Страх является наиболее опасной из всех эмоций. Интенсивный страх приводит даже к смерти».

Вот почему крайне важно, чтобы не возникало страха. А если почему-либо появились первые искры этого чувства, их нужно сразу же тушить, чтобы они не перешли в обжигающее, а то и вовсе сжигающее пламя. Ибо страх в его многообразных обличьях — враг психики и всего организма.

Если все же пришлось испытать горечь поражения, то лучше всего вспомнить слова, которые, по свидетельству Г. В. Коробкова, любил повторять знаменитый американский

тренер Ларри Снайдер: «Прими это полегче, старина! Ведь это только игра!». Отличнейший совет! Его просто необходимо, жизненно необходимо вспомнить в тот момент, когда охватывает отчаяние. И повторять самому себе, причем не один раз. Наверняка это поможет выйти из критической ситуации.

Ремобилизационные дисгармонии. Психические отклонения от нормы, причем нередко весьма выраженные, могут наступить и после самого успешного боя.

Причина здесь в резком выключении организма из большого, подчас чрезмерного психофизического напряжения и несоблюдении правила о необходимости постепенного перехода от огромного напряжения к обычному, повседневному функционированию всех органов и систем. Этот переход из высокой мобилизованности к обычным, привычным нагрузкам, правильнее всего называть «ремобилизацией» (латинская частица «ре» означает «назад», «обратно»). При неправильно проведенной ремобилизации в организме развивается, если прибегнуть к сравнению, нечто подобное тому, что происходит с пассажирами быстро едущего автобуса, если он резко тормозит — всех бросает вперед, сбивая с ног и травмируя. Так и в организме рукопашника, выведенного на уровень высочайшей мобилизованности, все системы работают в таком напряженном режиме, что их нельзя выключать сразу, ибо вслед за этим сразу же возникают своеобразные нарушения, даже «поломки» в деятельности тех или иных органов и систем.

Спортивная болезнь. Так обычно называют состояние перетренированности. Утомление, накапливаясь из месяца в месяц, в какой-то период переходит в переутомление. Рукопашники, привыкшие к большим нагрузкам, далеко не всегда ощущают наступившее переутомление, как чувство постоянной усталости. Хотя налицо имеются такие объективные признаки, как снижение интереса к тренировкам, нежелание переносить большие нагрузки. Симптомы перетренированности проявляются подчас в столь невыразительной степени, что долго не обращают на себя необходимого внимания. Однако при психологическом обследовании, в частности, тестом Люшера, такое, уже развившееся переутомление, выявляется очень просто, в течение одной минуты. Состояние хронической усталости — самая частая психическая дисгармония у высококвалифицированных рукопашников.

Для психического состояния перетренированных рукопашников характерны следующие проявления: повышенная утомляемость и раздражительность, снижение работоспособности и настроения, склонность к конфликтам. Если к этому добавляется еще ухудшение ночного сна, то это говорит о том, что переутомление достигло высокой степени и требуется срочная коррекция для восстановления нормального самочувствия. Ибо тренироваться в состоянии переутомленности — значит вредить организму и, следовательно, тормозить достижение желаемых результатов. Если рукопашник утром, проснувшись, не чувствует себя отдохнувшим, свежим, если он думает о предстоящих тренировках как о наказании, то это верный признак наступившего переутомления, симптомы того, что уже развилась спортивная болезнь.

Ликвидацией явлений перетренированности занимаются в первую очередь врачи-терапевты. Если же говорить о том, как помочь при этом нервно-психической сфере, то здесь самое главное состоит в следующем: не прекращая физических нагрузок полностью, а лишь уменьшив их временно в два-три раза, кардинально поменять характер и содержание тренировок, чтобы восстановить ощущение нервно-психической свежести, необходимо на какое-то время ориентируясь на самочувствие, переключиться на физическую деятельность, весьма отличающуюся от той, которая вызвала перетренированность. И, конечно же, необходимо принять меры для нормализации ночного сна, в дополнение к которому весьма полезно поспать и днем минут 30–90, смотря по потребности.

Звездная болезнь. Так принято называть целый комплекс качеств, никак не украшающих рукопашников, достигших более или менее заметных успехов в своем деле. Речь идет о таких отклонениях от нормы, как высокомерное отношение к окружающим, нетерпимость к замечаниям, а тем более к критике, противопоставление себя другим членам коллектива, которых пораженные «звездной болезнью» начинают считать чуть ли не людьми

«второго сорта», требование повышенного внимания к своей особе, предоставления особых льгот и преимуществ и т. п.

Все это делает пораженных «звездной болезнью» махровыми эгоистами и ведет в конце концов к тому, что они быстро теряют уважение тех, с кем живут рядом, а уж о любви к ним не может быть и речи. Потеряв добрые отношения с товарищами, «звездники» очень часто начинают снижать свои показатели, причем в своих неудачах обвиняют, как правило, кого угодно и что угодно, но ни в коем случае не себя.

Еще одно немаловажное обстоятельство — позволившие себе «заболеть» этой болезнью, не только сами становятся дисгармоничными в психическом плане, но и вносят различные дисгармонии в отношения с теми, с кем тренируются. А нередко подчиняют своему влиянию наиболее ведомых, чем в еще большей степени усугубляют нездоровую психическую атмосферу в команде. Так что, вред от «звездной болезни», можно сказать, двойной. Тем более, что раз появившись, эта «болезнь» довольно стойко держится, мало реагируя на воспитывающие воздействия. Чтобы не дать развиваться «звездной болезни», необходимо сразу же погасить ее самые начальные проявления.

Профилактика и коррекция психических дисгармоний

Итак, мы познакомились с основными психическими (точнее, психофизическими) дисгармониями, которые наиболее часто встречаются, и естественно, у нас встают вопросы — как не допустить их появления и развития, а если они уже сформировались, то как их ликвидировать?

Есть два подхода, два направления на пути решения этих задач. Одно направление педагогическое, второе — медицинское. Но надо сразу же подчеркнуть, что в обоих направлениях всегда важную роль играет психология, и что оба направления зачастую тесно переплетаются в процессе решения той или иной задачи.

Педагогические методы профилактики дисгармоний

Не так-уж много опубликовано материалов, в которых излагаются рекомендации, направленные на педагогическую профилактику психических дисгармоний, специфичных для профессионально-прикладной деятельности. Есть минимум весьма конкретных правил-заповедей, опираясь на которые и систематически используя их в своей повседневной работе, можно не допустить развития многих психических дисгармоний.

1) «Абсолютно уверен в себе, в своих силах, в своих возможностях. Я все смогу!».

2) «Мгновенно отвечаю мобилизацией всех своих сил на преодоление любых помех, неприятностей, трудностей!».

3) «В любую ситуацию включаюсь с предельно высокой активностью!».

Среди основных принципов обучения, позволяющих хорошо усвоить данные правила-заповеди, видятся принципы доступности, сознательности, активности, систематичности и последовательности, что должно, в конечном счете привести к прочному закреплению преподаваемого материала.

А теперь подумаем — возникнут ли стартовая лихорадка, апатия, несобранность, бремя лидерства, фобии и прочие психофизические дисгармонии если в сознании рукопашников во всем их психофизическом аппарате прочно утвердится после соответствующего обучающего и воспитывающего воздействия правильное отношение к своей деятельности? Если они всегда будут чувствовать себя абсолютно уверенными? Если научатся на любые помехи и трудности автоматически отвечать мгновенной мобилизацией всех своих сил? Будут уважать своих наставников, товарищей?

Да ведь в сознании рукопашников, воспитанных на этих правилах-заповедях, просто не останется места для возникновения всевозможных страхов и других психических дисгармоний, вплоть до веры в приметы и талисманы! И даже для звездной болезни не

окажется здесь почвы — ибо уважение к окружающим, если оно прочно войдет в моральный кодекс рукопашника, просто не допустит возникновения этой болезни!

Основной причиной, вызывающей различные психофизические дисгармонии, является страх. Поэтому крайне важно сразу же гасить самые начальные проявления этой вредной эмоции.

Еще с XVII века известно изречение английского философа Френсиса Бекона сказавшего, что «знание — сила». Но это не совсем так. Ибо сами по себе знания никакой силы не представляют, они лишь предтеча сил, возможных в последствии. Знания обретают реальную силу лишь после того, как переходят в новую категорию — в умения. А в умения знания переходят только при одном условии — если их начинают использоваться в практической деятельности. Только практика переводит начальные и непрочные знания в основные и прочные умения. Так как же добиться такого перевода знаний в умения в процессе повседневных учебно-тренировочных занятий?

Да очень просто! Нужно только как можно чаще, при каждом подходящем случае, напоминать то или иное правило, подкрепляя его конкретным примером из сиюминутной практики.

Медицинские методы профилактики дисгармоний

Эти методы связаны с регулярным соблюдением правил психогигиены — науки о том, как сохранять и укреплять здоровое состояние нервно-психической сферы. О психогигиене будет подробно рассказано в главе, название которой — «Норма». Пока же можно сказать, что в целом ряде случаев психогигиенисты используют педагогические подходы, ибо медикам этой специальности приходится в первую очередь учить людей тем правилам повседневного поведения, соблюдение которых только и может обеспечить крепкое нервно-психическое здоровье. А при таком здоровье возможность возникновения различных психических дисгармоний сведена к минимуму, что и является медицинским подходом в деле профилактики дисгармоний.

Медицинские методы коррекции дисгармоний

Речь пойдет о трех основных методах коррекции — о применении фармакологических препаратов, гипнотическом внушении и психической саморегуляции, которую также можно назвать аутотренинг самовнушением и самогипнозом.

Фармакологические препараты. Они способны оказать необходимое воздействие, снять, например, явления стартовой лихорадки. Но одновременно может упасть боевой тонус. Использование фармакологических средств для регуляции психического состояния в предшествующий профессиональной деятельности период — дело весьма рискованное. А вот при после мобилизационных страданиях лекарственные препараты подчас просто необходимы. Причем химический состав лекарства, дозировка, длительность использования определяются особенностями течения болезненного состояния, его симптоматикой и личностью рукопашника. Тактика лечебной помощи должна быть всегда сугубо индивидуальной, поэтому заниматься самолечением по принципу — выпью седуксен, ведь он помог моему товарищу — ни в коем случае нельзя. Ибо тот же седуксен у одного вызовет успокоение, а у другого может ухудшить болезненное состояние. Так что использование фармакологических препаратов для коррекции психических дисгармоний — дело весьма тонкое и требует немалого опыта.

Гипнотическое внушение. Это такое словесное воздействие на человека, в результате которого он погружается в своеобразный сон, а его головной мозг обретает повышенную восприимчивость к словам внушения и связанным с ними мыслительным

образам. Повышенная восприимчивость головного мозга человека, находящегося в гипнотическом сне, позволяет внушить ему, сидящему в комнате, что он находится, например, в лесу. И человек будет чувствовать себя соответствующим образом. Ибо здесь главную роль играет феномен абсолютной веры в то, что внушает гипнолог. А вот логически убедить находящегося дома, что он гуляет по лесу, невозможно. Следовательно, вера сильнее логики.

Гипнотическое внушение в спорте, например, начали использовать давно. Если говорить об отечественном опыте, то еще в предвоенные годы патриарх советской психотерапии К. И. Платонов вместе со своими сотрудниками применял гипнотическое внушение для оказания помощи спортсменам-бегунам. Немалый опыт в этом отношении имеет наш соотечественник Б. Б. Кузьмин, большой энтузиаст применения гипноза в спорте. Эффективность этого метода основана на том, что после целенаправленного внушения все органы и системы человека начинают функционировать в режиме, оптимальном для достижения поставленной цели. А это позволяет не только нейтрализовать возникшие психофизические дисгармонии, но и мобилизовать резервные силы организма на предстоящую борьбу.

Но хотя гипнотическое внушение весьма эффективный метод воздействия, его не приходится рекомендовать как основное средство из арсенала медицины. Причин этому несколько. Во-первых, организационный момент: психотерапевтов, знающих специфику рукопашного боя и способных оказать необходимую помощь с учетом этого, считанные единицы. Но главная причина в другом. Дело в том, что гипнотическое внушение все же ставит рукопашника в определенную зависимость от врача. А это крайне нежелательно! Ибо нет ничего надежнее, чем уверенная самостоятельность. Поэтому, оставив гипнотическое внушение для помощи в чрезвычайных ситуациях, лучше всего взять на вооружение самогипноз. Или, другими словами, овладеть психической саморегуляцией, которую можно также назвать аутотренингом, самовнушением, самогипнозом.

Психическая саморегуляция (ПСР). Этот метод самовоздействия на нервно-психическую сферу, а через нее и на весь организм, должен стать основным как в деле коррекции уже сформировавшихся дисгармоний, так и при организации профилактических мероприятий.

Роль психической саморегуляции во всех аспектах профессионально-прикладной деятельности (да и, вообще, в жизни) исключительно велика.

Норма

Как уже было сказано выше, нормальное состояние организма, норма — это состояние, при котором все органы и системы успешно справляются со своими обязанностями — сердце хорошо перекачивает кровь, легкие свободно дышат, желудочно-кишечный тракт переваривает пищу до конечных продуктов и т. д. Область медицины, которая занимается этими вопросами нормы, называется гигиеной.

Сделаем небольшой экскурс в далекую историю. В Древней Греции среди множества разных богов, которых народная фантазия создала, что называется, на все случаи жизни, был и бог врачевания — Асклепий. Поэтому в те времена врачи именовались асклепиадами. Гениальнейший врач античного мира Гиппократ, живший за несколько столетий до нашей эры, был из знаменитого рода асклепиадос Косских, то есть из рода тех древнегреческих врачей, которые дали свою, известную во всем античном мире медицинскую школу на острове Кос, что в Эгейском море. Позже, когда римляне покорили греков, они переименовали Асклепия на свой, на латинский лад и назвали его Эскулапом. Вот почему и в наши дни врачей нередко именуют эскулапами.

Но еще задолго до нашествия римлян древние греки хорошо уяснили, что Асклепию, хотя он и бог, одному все же не справиться со всеми задачами тогдашнего здравоохранения. И народная мудрость дала ему в помощницы двух дочерей, двух молодых богинь. Одну

звали Панакея. Ее имя означало — «всецелительница». Ей молились больные, испрашивая выздоровление. Римляне и ее переименовали на свой лад в Панацею — так мы до сих пор называем все то, что на наш взгляд, способно помочь нам, причем не только в лечении, но и в любом деле.

А вторую дочь звали Гиги́ея. К ней обращали свои молитвы тогда, когда нужно было получить совет, как сохранить и укрепить здоровье. Например, перед свадьбой, военным походом или в преддверии Олимпийских игр. В память об этой славной девушке ту область медицины, которая занимается сохранением и укреплением здоровья у здоровых людей, стали называть гигиеной.

Таким образом, уже в те, очень далекие от нас времена, люди хорошо понимали, что в борьбе за здоровье существуют два основных направления — лечебное, помогающее заболевшим вернуть здоровье, и гигиеническое, задача которого — сохранить здоровье у здоровых людей. Хотя элементарная логика подсказывает, что во всех отношениях лучше жить не болея, чем заболев, лечиться, тем не менее, подавляющее большинство все еще крайне несерьезно, а то и пренебрежительно, относится к рекомендациям врачей-гигиенистов. И результат на лицо — человечество поражено множеством самых различных заболеваний, которых могло бы просто не быть, если бы соблюдались правила гигиены. Да и экологические беды, обрушившиеся на нас особенно за последние десятилетия (парниковый эффект, озоновые дыры и т. п.), тоже от пренебрежения этими правилами.

Гигиена, можно сказать, — это медицина будущего. Такого будущего, где не будут болеть. Такого будущего, где на заболевшего, скажем, ангиной или дизентерией, будут смотреть не с сожалением, а с осуждением, как смотрят в наши дни на грязнулю, который сам виноват в том, что ходит грязным, хотя к его услугам и горячая вода, и мыло, и мочалка.

Но чтобы дожить до такого счастливого времени, где не будет места многим современным болезням, надо уже сейчас, не откладывая в долгий ящик, приступать к неукоснительному, ежедневному соблюдению правил гигиены. В этой науке есть различные отделы, например, такие, как военная, производственная, возрастная, социальная и т. д. Но во всех этих отделах есть две основные ветви — гигиена физическая — гигиена тела, и психическая — гигиена головного мозга, именуемая психогигиеной.

О правилах гигиены тела у нас, в общем знают, и в той или иной степени соблюдают их в повседневной жизни. Например, моют руки перед едой и после посещения туалета. Упавшее на землю яблоко не вытирают о живот, рукав или штанину, а освобождают от грязи под струей чистой воды и т. п. Но что касается правил психогигиены, то здесь, как показывает практика, знания чаще всего просто нулевые. Хотя от состояния нервно-психической сферы зависит в первую очередь наше психическое и физическое здоровье. Почему же и физическое?

На сегодняшний день во всем цивилизованном мире на первом месте стоят заболевания сердечно-сосудистой системы. И умирают в первую очередь от этих заболеваний. Почему именно от них? Разве мы так уж сильно утомляем наше сердце и сосуды непосильными физическими нагрузками? Как раз наоборот! В этом отношении мы не догружаем нашу сердечно-сосудистую систему, так как стали меньше двигаться, пренебрегаем физической культурой, подолгу сидим за столом и перед телевизором. И сердце, не получая необходимой, тренирующей его мышцу, нагрузки, начинает слабеть. И оказывается беззащитным перед весьма грозной опасностью наших дней — перед грузом всевозможных психических переживаний и потрясений. Ведь сердечно-сосудистая система очень тесно связана с нервно-психической сферой, с головным мозгом. Поэтому все, что «бьет по голове», всегда отражается на состоянии сердца и сосудов. Все хорошо известные гипертонические кризы, приступы стенокардии, инфаркты, инсульты — все это следствие именно психических переживаний, ранивших в первую очередь сердце.

Но не только сердечно-сосудистая система страдает от психического перенапряжения. Может развиваться также язвенное заболевание желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальная астма, диабет, разные поражения кожи вплоть до экземы и т. п. Все эти недуги

объединены под общим названием — психогенные заболевания, то есть порождаемые психическими причинами.

Однако не только личные переживания всему виной. Мы живем в очень непростое время. На нас сейчас обрушились многие недобрые силы. Это и убыстряющийся темп жизни с самыми различными социальными потрясениями, и усиливающиеся шумовые и электромагнитные воздействия, и неблагоприятный радиационный фон, и неуклонно возрастающий поток всевозможной информации, от которой нельзя отмахнуться, а она хронически перегружает наш мозг, вызывая в нем состояние перенапряжения. И когда такое перенапряжение достигает критической точки, оно, подобно удару молнии, разряжается внутрь организма, выводя из строя ту или иную его систему — кому как повезет. Одни ограничиваются легкой отдышкой, а другие, например, после инфаркта и вовсе расстаются с жизнью. К большому сожалению, как свидетельствует статистика, число людей, пораженных психогенными заболеваниями, растет из года в год во всех экономически развитых и не очень развитых странах с их весьма напряженным образом жизни.

Возникает знаменитый вопрос — что же делать? Как уберечь себя от ударов жизни, ведущих к психогенным заболеваниям? Отвечая на этот вопрос со своих позиций, медицинская наука создала немало лекарственных препаратов, прием которых снижает степень психического напряжения. В их число входят широко популярные сегодня седуксен, элениум, тазепам и многие другие, объединенные под общим названием «транквилизаторы», то есть, дающие состояние спокойствия и безмятежности. Казалось бы, выход найден, оказался в плену трудной, ранящей психику ситуации, выпил таблетку-другую и лекарство помогло, сняло тяжесть душевных переживаний. Так в действительности и происходит — транквилизаторы в большинстве случаев несомненно помогают. Но до поры, до времени. Дело в том, что если против кратковременного приема лекарств возражать не приходится, то о систематическом их использовании не может быть и речи. Ибо организм начинает постепенно привыкать к действию фармакологических средств и перестает реагировать на них желаемым успокоением. А это требует повышения доз, что в свою очередь нередко ведет к отравлению и к возникновению новой, особой — лекарственной болезни.

И вновь встает прежний вопрос — что же делать? Ведь жизнь не перестает сталкивать нас с различными трудностями, неприятностями, страданиями. А постоянно пользоваться успокаивающими препаратами, оказывается, нельзя, даже опасно. Отвечаю — надо овладеть правилами психогигиены и неуклонно следовать им каждый день. Эти правила сэкономят, защитят нервно-психическую сферу и весь организм от последствий тех «ударов по голове», на которые так щедро наша жизнь. Но прежде чем знакомиться с правилами психогигиены, несколько слов о том, что такое стресс.

Это слово в наше время стало весьма распространенным, даже по-своему, модным. То и дело слышишь: «Не устраивай мне стресса!» и т. д. Нетрудно заметить, что в подобных выражениях под стрессом понимается нечто нежелательное, что-то такое, что способно причинить неприятности, нанести вред. И неведомо так говорящим, что автор теории стресса канадский ученый Ганс Гуго Бруно Селье (1907–1982 гг.), опубликовавший первые работы о стрессе еще в конце 30-х годов, на последнем этапе своей жизни пересмотрел во многих отношениях и переоценил свои прежние взгляды. В 1974 году он выпустил книгу «Стресс без дистресса», которая, кстати, переведена на русский язык. Уже в заглавии книги старое понятие «стресс» противопоставлено новому — «дистрессу». В чем же различие? Стресс — английское слово, которое широко используется в повседневной жизни, когда говорят о таких процессах, как напряжение, давление, нажим, ударение, подчеркивание. А дистресс в переводе с английского — горе, несчастье, истощение, беда, недомогание. Различие, как нетрудно заметить, существенное.

Так вот, согласно окончательным воззрениям Г. Селье, люди не должны, да и не в состоянии избегать стресса, ибо многие факторы, вызывающие стресс — так называемые «стрессоры» — являются важнейшими активизаторами в жизни каждого человека, поскольку сопровождают почти любую деятельность, не испытывать его воздействия может лишь тот,

кто вообще ничего не делает. Да и то, по мнению Г. Селье, само безделье тоже является стрессором, а точнее дистрессом. Привожу такие цитаты из названной книги Г. Селье: «Стресс — это аромат и вкус жизни». «Полная свобода от стресса приводит к смерти». Даже к смерти? — могут удивиться многие. Да, к смерти. Ведь организм, не получающий стимулирующих стрессовых воздействий, перестает функционировать должным образом и начинает постепенно погибать, подобно тому, как затухает костер, если в него не подбрасывать сухих веток.

Сделаем теперь принципиально новый вывод — стресс полезен. Но в тех случаях, когда стрессовые факторы (стрессоры) начинают причинять горе, беду, несчастье, страдания, они становятся уже дистрессовыми. А с дистрессом, как явлением вредным и опасным, необходимо бороться. А еще лучше — не допускать его по мере возможности.



В противовес дистрессу шведский ученый Леннард Леви предложил еще один термин — «эвстресс». Греческая приставка «эв...» означает «хороший, благоприятный». Так что в настоящее время все расставлено по своим местам: любое воздействие на организм является стрессом; если оно причиняет вред, его называют дистрессом, а если приносит явную пользу, говорят об эвстрессе.

Естественно возникает вопрос — как же защититься от различных дистрессовых воздействий, от всего того, что вредит здоровью. Как сохранить здоровье в состоянии прочной высокой нормы? Ответ на этот жизненно важный вопрос содержится в правилах психогигиены.

У нас, к большому сожалению, пока еще не ценят врачей-психогигиенистов. Многие рассуждают так:

«Какой он врач? Только дает советы как правильно жить. Мы и сами, мол, это знаем — были бы условия хорошие, да зарплата повыше! Настоящий врач тот, кто вылечит, когда заболеешь». И почему-то забывают так рассуждающие, что во всех отношениях гораздо лучше за счет соблюдения правил психогигиены жить не болея, чем, заболев, лечиться.

Правил, предписываемых психогигиеной, немало. Но, но на мой взгляд, для успешной защиты мозга и всего организма, для того чтобы всегда, несмотря ни на что, находиться в состоянии психической, а вместе с ней и физической нормы, достаточно взять на вооружение всего лишь три основных правила.

Правило первое. Я формулирую его, возможно, несколько неожиданно и категорично, но считаю, что такая формулировка лучше запоминается. Итак, первое правило — «Не

страдать!»).

— Как же не страдать? — воспротивятся многие, — когда столько всевозможных причин для страданий?

И все равно, — отвечаю я, — не страдать! Несмотря ни на что!

Дело в том, что немало людей, попав в беду, в дистрессовую ситуацию, начинают как бы «купаться» в своих страданиях. Все время думают о них, делятся ими с окружающими, ищут сочувствия, обижаются, если не встречают его, ложась спать, перебирают в мыслях все детали произошедшей беды, сожалеют, что поступили так, а не иначе, а проснувшись, вновь начинают думать о том, какие они несчастные. И неведомо им, что упиваясь страданиями, они страшно вредят самим себе, своему здоровью. Каким же образом?

А таким — когда человек страдает, когда оказывается в плену отрицательных эмоций, таких, как, например, горе, тревога, страх, все системы его организма начинают функционировать намного хуже, чем обычно. И тем хуже, чем сильнее страдания. Страдающим труднее мыслить, решения, принимаемые ими в таком состоянии, очень часто неверны и вызывают у окружающих сожаление, недоумение, даже протест. Нарушается сон, изменяется аппетит. Сердечно-сосудистая система страдальцев обретает склонность к возникновению спазматических состояний — отсюда все эти гипертонические кризы, инсульты, приступы стенокардии, инфаркты миокарда. Дыхание становится стесненным, затрудненным, нарушается деятельность желудочно-кишечного тракта, падает физическая сила и т. д. Поэтому сделаем вывод — страдать вредно!

Те же, кто не хочет бороться со страданиями, уподобляются человеку, который прищемив палец дверью, кричит, как ему больно, призывает свидетелей его мучений, проливает слезы, просит помощи, но при этом оставляет палец в тисках двери. Да освободи сначала палец, выйди из травмирующей ситуации, а уж затем думай, что делать дальше — сунуть ли палец под струю холодной воды, бежать ли в травматологический пункт или переделать дверь таким образом, чтобы не дать возможности повториться случившемуся.

Этот пример физического страдания, конечно, сознательно упрощен и даже карикатурен. Освободить зажатый дверью палец не так уж трудно. А как освободиться от душевных страданий? Ведь они образно говоря, злыми крючьями впиваются в мозг и сердце! И вот увидев знакомого, у которого спина сгорблена, голова опущена, глаза потухшие и узнав, что с ним случилась беда, мы, проявляем сочувствие, говорим ему что-нибудь такое: «Не думай об этом, не надо! Брось, забудь! Выкинь из головы!»).

Совет добрый, но, увы, не выполнимый. По той причине, что освободиться от цепких пут страданий далеко не просто, его не выкинешь, из головы, подобно тому, как можно выбросить из кармана ненужную бумажку. Но есть другой путь, другой механизм самопомощи — страдание можно и нужно вытеснить. Чем? Таким мысленным образом, который способен лично вам всегда улучшить настроение. Этим мысленным образом может быть дорогой вам человек, красивый пейзаж, прекрасная мелодия, любимое занятие и т. д.

Практически это делается так: попав в ситуацию, ранящую мозг, надо сразу же, не теряя буквально ни секунды, напрячь по сильнее все мышцы — рук, ног, туловища, шеи и лица, задержать такое напряжение на высоте вдоха в течение 3–5 секунд, а затем мгновенно сбросить его и сделать спокойный, замедленный выдох, представив, что все мышцы стали предельно расслабленными. В этот момент по расслабленным мышцам, как по громоотводу, минуя внутренние органы, начнет уходить из мозга то чрезмерное напряжение, которое всегда представляет опасность как для психического, так и для физического здоровья. Такую процедуру (3–5-секундное напряжение мышц на высоте вдоха с последующим сбросом напряжения и спокойным замедленным выдохом) надо проделать несколько раз подряд. А затем «вставить в мозг кассету» с теми мысленными образами, которые могут лично вам всегда принести успокоение и создать хорошее настроение. И всеми силами удерживать эти, можно сказать спасительные мысленные образы в фокусе спокойного сосредоточенного внимания до тех пор, пока они не станут устойчивыми. Ибо страдания не сдают легко своих позиций, они будут вновь и вновь стараться подчинить себе ваш мозг. Но в том-то и состоит

искусство самопомощи, чтобы полезные, несущие хорошее настроение мысленные образы, сделать в своем сознании прочно доминирующими. Этому поможет внимание, сосредоточенное на принятых мысленных образах, так как когда внимание хорошо сконцентрировано на чем-то одном, то нечто постороннее (в данном случае мысли, вызывающие страдание) уже не может «войти» в сознание.

Второе правило психогигиены. Оно вытекает из всего вышесказанного и формулируется так: «Всегда быть в хорошем настроении!». Если не в приподнято хорошем, то хотя бы в спокойно благополучном, уравновешенном состоянии.

Что такое настроение? Это конечный результат всех тех переживаний, которые мы испытываем в данный период времени. Оно является как бы средней величиной, выведенной из суммы всевозможных эмоций — отрицательных и положительных — проходящих через наш мозг. Так вот, надо, более того, жизненно необходимо, приучить себя к такому реагированию на различные привратности и занозы жизни, чтобы в конечном счете всегда сохранять хорошее ровное настроение. Несмотря ни на что!

Почему это важно, даже жизненно необходимо? Потому что у человека, находящегося в хорошем настроении, все органы и системы функционируют, как сейчас нередко говорят, в «режиме наибольшего благополучия». То есть, он лучше мыслит, ровен с окружающими, не раздражается даже тогда, когда для этого есть повод, хорошо спит, продуктивно трудится. Сердце у него активно перекачивает кровь, а сосуды без помех разносят ее по всем тканям организма. Легкие отлично забирают из воздуха живительный кислород и отдают отработанный углекислый газ. Печень успешно обеззараживает продукты обмена веществ, поступающие из хорошо работающего желудочно-кишечного тракта, мышцы сильные и выносливые и т. д. Следовательно, быть в хорошем настроении — полезно.

Даже когда человек болен, крайне полезно сохранять хорошее настроение за счет оптимистического отношения к своему будущему. Ибо преобладание положительных эмоций, составляющих основу хорошего настроения, способствует ускоренной нормализации деятельности самых различных функций организма. Об этом известно с незапамятных времен, а в средние века говорили, что приезд в город комедиантов, умеющих развеселить народ, намного полезнее для здоровья жителей, чем целый воз лекарств. Эту закономерность также очень точно и лаконично сформулировал главный хирург наполеоновских армий Доминик Жан Ларрей, сказав: «У победителей раны заживают скорее». Так и должно быть, скажем мы, стоя на позициях современной науки — ведь у победителей настроение всегда хорошее! Не то, что у побежденных, страдающих и несчастных.

Сделаем очень важный вывод — когда человек в хорошем настроении, у него все функционирует нормально, согласно законам природы. Он также успешно адаптируется ко всем изменениям, происходящим как во внешнем мире, так и во внутренней среде организма, в частности, скорее справляется с различными болезнями. То есть, все у него, как сейчас принято говорить, в норме. А разве такая норма не идеал? Не одно из главнейших условий счастливой жизни?

Оба этих правила психогигиены — «Не страдать!» и «Всегда быть в хорошем настроении!» очень удачно объединил в поэтических строках (стихотворение «Глубокий тыл») наш современник С. В. Смирнов, написав:

Да здравствует уменье быть веселым,
Когда тебя ничто не веселит!

Очень ценный совет! А психическая саморегуляция — лучший способ его реализации на практике, в трудностях и заботах повседневной жизни.

Третье правило психогигиены — «Своевременно отдыхать». Или, что одно и то же, — «Своевременно восстанавливать силы». Совет, конечно, имеет самый общий характер и

требует конкретизации в каждом отдельном случае. Длительность и характер отдыха могут быть весьма различными — от глубокого ночного сна, длящегося непрерывно 7–8 часов, до 2–3-минутного особого — самовнушенного отдыха, похожего скорее всего на кратковременное отключение сознания от того, что происходит вокруг. Так что как отдыхать, сколько времени и когда — это должно определяться спецификой деятельности, которой занимается человек, особенностями его личной нервно-психической и физической организации, возрастом, условиями жизни, питанием и т. д.

Нередко в процессе деятельности появляется чувство усталости. Так вот, надо знать, что утомление — полезно. По той причине, что преодолевая его, организм вводит в действие свои резервные силы, а это способствует развитию многих полезных качеств, в частности, укрепляется воля, повышается выносливость.

Утомление, однако, может накапливаться. И в один, далеко не прекрасный момент, какая-то, образно говоря, лишняя капля усталости переполняет чашу накопившегося утомления, и оно переходит уже в новое, в отрицательное качество — переутомление. А вот переутомление вредно, ибо это уже болезненное состояние, при котором в организме начинаются всевозможные отклонения от нормальной деятельности.

К большому сожалению, нет точных критериев, четко определяющих границу между утомлением и переутомлением. А вернее, такой четкой границы быть и не может — она столь же подвижна и изменчива ото дня ко дню, как и сама жизнь с ее бесконечным разнообразием самых различных нагрузок, ложащихся на человека. Правда существуют психологические, физиологические и биохимические тесты с помощью которых можно предсказать приближение переутомления. Но для их проведения требуется использование специальных методик, которые пока применяются главным образом там, где есть большая необходимость в таком предсказании, например, при занятиях циклическими видами спорта.



В обычной же жизни критерий один — если даже после самого тяжелого труда человек засыпает, как убитый, спит без перерыва до утра и просыпается со свежей головой, то он накануне просто основательно устал и не более. Но если после тех или иных больших нагрузок сон никак не наступает, ночь проходит в метаниях по постели, а утром нет желаемого ощущения отдыха, то все это уже прямые признаки наступившего переутомления. И тут уже необходимо принимать самые срочные меры, направленные на как можно более быстрое восстановление потерянного благополучия в самочувствии. В каждом отдельном случае такие меры должны иметь, естественно, индивидуальную специфическую направленность, но, общее, что объединяет восстановительные мероприятия — это организация правильного отдыха, рационального питания и использования соответствующих

медицинских мероприятий — физиотерапии и лекарственного лечения.

А теперь назовем еще раз все три основные правила психогигиены: не страдать, всегда быть в хорошем настроении и своевременно отдыхать. Соблюдая их, мы обеспечиваем здоровое нормальное состояние своей нервно-психической сферы. Для людей с крепкой нервной системой характерны, в частности, следующие качества:

1. Правильное, адекватное восприятие любой информации.
2. Быстрая ее переработка (осмысление) с выходом в конкретный полезный результат.
3. Преобладание положительных эмоций и стремление поделиться ими с окружающими.
4. Высокая активность в делах с получением полезных результатов для себя и других.
5. Быстрый переход от бодрствования ко сну и ото сна к бодрствованию.

А теперь посмотрим, как приложимы три правила психогигиены на практике. Начнем с вопроса своевременного отдыха, восстановления сил. В связи с этим напомним вывод, сделанный отцом русской физиологической школы И. М. Сеченовым более 100 лет назад, при физическом утомлении в первую очередь и главным образом устают не работавшие мышцы, а нервные клетки головного мозга, посылавшие активизирующие импульсы к действовавшим мышцам. Следовательно, восстановительный процесс надо начинать с возвращения работоспособности головному мозгу.

Тут есть два направления. Первое — правильное питание. Дело в том, что нервные клетки питаются главным образом глюкозой. Но для того, чтобы глюкоза хорошо усваивалась клетками мозга, в организме должно быть достаточное количество витамина В1 (тиамина) в противном случае глюкоза, образно говоря, будет проходить через клетки мозга не задерживаясь, подобно воде сквозь сито. Сколько же надо глюкозы и витамина В1 в сутки для рукопашников? В среднем около 50–60 граммов глюкозы и 50–60 миллиграммов тиамина, хотя, конечно, здесь возможны самые различные отклонения в обе стороны, определяемые возрастом, весом, периодом тренировочного процесса. В решении этого вопроса главные действующие лица — врачи и биохимики, располагающие на сегодняшний день большим набором рецептов специального рационального питания.

Второй способ восстановления сил — отдых. Лучше всего в виде сна той максимальной длительности, которая допустима в данной конкретной ситуации.

Умение за счет механизмов психической саморегуляции выключать головной мозг из напряжения и погружать себя в отдых-сон хотя бы на самое короткое время — очень важное умение, обеспечивающее такое необходимое качество, каким является чувство нервно-психической и физической свежести перед началом борьбы.

Конечно, устают и мышцы. Но способы восстановления их работоспособности известны хорошо и применяются повсеместно: это различные тепловые и электропроцедуры, бани, массаж, барокамеры и т. п. Так что с уставшими мышцами на сегодняшний день умеют справляться достаточно успешно. Что же касается восстановления потенциала нервных клеток головного мозга, то это дело у нас все еще не получило должного внедрения в практику.

Мобилизация

Что такое мобилизованное состояние организма, чем оно отличается от обычного, повседневного, нормального? Тем, что в момент мобилизации происходит весьма существенная перестройка психофизической деятельности, для которой характерен намного более высокий (по сравнению с нормой) уровень интенсивности в функционировании всех органов и систем, участвующих в процесса мобилизации. Поэтому «мобилизация», согласно схеме трех состояний организма, во многом отличаясь от «нормы», располагается над нею. Основную же роль в соответствующей мобилизующей перестройке играет так называемая симпатическая нервная система.

Как известно, наша нервная система состоит из трех отделов. Первый, включающий

головной и спинной мозг, называется центральной нервной системой. Второй отдел — периферическая нервная система — представляет собой обширную сеть многочисленных ветвей — нервных волокон, которые связывают центральную нервную систему с периферией тела. По одним нервным волокнам на периферию бегут импульсы, поступающие из центральной нервной системы. А по другим — с периферии тела возвращается обратная информация, позволяющая центральной нервной системе, в частности, головному мозгу — органу сознания и мышления — ориентироваться в состоянии дел на периферии организма.

Третий отдел — вегетативная нервная система. Название ее идет от латинского слова «вегетативус», переводимого как «растительный». Когда вводился этот термин, считалось, что вегетативная нервная система функционирует подобно растениям — бездумно, по своим, далеко не познанным, растительным законам. Поэтому возникло наименование — «автономная» нервная система, то есть действующая самостоятельно, автономно, независимо от нашего сознания, неподчиняющаяся нашему контролю и целенаправленному влиянию.

Так, в сущности, и происходит на самом деле. Ведь мы не с помощью сознания, не путем волевых усилий изменяем, скажем, частоту сердечных сокращений, когда переходим, например, с медленной ходьбы на быстрый бег — сердце при этом начинает биться гораздо чаще, как бы само по себе, вегетативно, автоматически перестраивая характер своей деятельности в соответствии с решаемой задачей. И состав желудочного сока в зависимости от съеденной пищи тоже становится таким, каким это требуется, без участия нашего сознания. Также и печень, совершенно автономно, следуя законам своей вегетативной деятельности, выбрасывает в кровь глюкозу, если этого требуют обстоятельства, например, при выходе на старт, и откладывает ее в своих клетках про запас в виде гликогена, когда потребность в большом количестве глюкозы прекращается. Подобных примеров автономной (без участия сознания и волевых усилий) деятельности вегетативной нервной системы можно привести множество. Таким образом, принимая самое активное участие в функционировании всех внутренних органов — сердца, легких, печени, почек, желудочно-кишечного тракта, эндокринных желез, а также в обмене веществ, вегетативная нервная система играет весьма важную роль в деле мобилизации резервных возможностей организма.



Она имеет два отдела — симпатический и парасимпатический, которые на многие процессы в организме оказывают прямо противоположное действие. Симпатический отдел способствует активации многих функций организма в условиях, требующих от человека напряжения сил и повышенного расхода энергии. А парасимпатический, наоборот,

автоматически включается тогда, когда необходимо успокоиться и восстановить затраченные энергетические ресурсы. С некоторой долей условности можно сказать, что в дневные часы, когда люди активны, преобладает деятельность симпатического отдела, а в ночные, отводимые отдыху — парасимпатического.

Давно установлено, что именно симпатическому отделу вегетативной нервной системы принадлежит ведущая роль при мобилизации всех сил организма в любой экстремальной ситуации. У человека, оказавшегося в условиях, где от него требуется высокая интенсивная деятельность, тонус его симпатической нервной системы сразу же резко повышается. Происходит это так — сначала головной мозг, сознание воспринимают какой-то волнующий, эмоциогенный, то есть порождающий эмоции, сигнал. Например, команду — «На старт!». И сразу же импульсы из головного мозга по околопозвоночной цепочке симпатического отдела вегетативной нервной системы передаются на все симпатические пути, ведущие к внутренним органам, мышцам, железам внутренней секреции, органам чувств. В результате деятельность всех перечисленных систем быстро активизируется, а в крови увеличивается количество гормонов, в частности, адреналина и норадреналина, играющих важную роль в поддержании тонуса симпатической нервной системы.

Основные изменения, которые наступают в организме в связи с повышением тонуса этого раздела вегетативной нервной системы, состоят в следующем:

1. Сердце начинает сокращаться чаще и сильнее.
2. Коронарные сосуды, по которым поступают к сердечной мышце питание и кислород, расширяются.
3. Диаметр воздухоносных путей в легких увеличивается, дыхание становится более активным, глубоким, уменьшается газообмен.
4. Повышается работоспособность скелетных мышц, причем именно тех, сила которых нужна в данной конкретной ситуации, кровеносные сосуды расширяются.
5. В неработающих скелетных мышцах кровеносные сосуды сужаются, так как эти мышцы не нуждаются в усиленном притоке кислорода и питания.
6. Деятельность желудочно-кишечного тракта ослабевает, тормозится.
7. Сужаются сосуды кожи и брюшной полости, так как ни кожа, ни органы брюшной полости не играют существенной роли в мобилизации резервных сил организма.
8. Сокращаются гладкие мышцы кожи, что ведет к появлению «гусиной кожи», поднятию на ней волос, возникновению чувства «ползания мурашек» по телу и озноба.
9. Расширяются зрачки, обостряются зрение и слух, улучшаются функции вестибулярного аппарата, от состояния которых зависит устойчивость чувства равновесия.
10. Резко активизируется обмен веществ, в связи с чем из печени, где в виде гликогена хранятся запасы глюкозы, это вещество выбрасывается в кровь в большом количестве, что способствует улучшению питания всех органов и систем, но в первую очередь активизации обмена веществ в центральной нервной системе, в головном мозге.

Какие же силы, какие ключи к самим себе позволят нам сознательно руководить симпатической нервной системой, а следовательно процедурой мобилизации? Сила здесь одна. Она та же, что и при использовании возможностей психической саморегуляции. Называется эта сила — слово.

А. В. Алексеев

Анализ всех перечисленных изменений позволяет сделать вывод: повышение тонуса симпатической нервной системы способствует экстренной перестройке тех функций организма, активная деятельность которых необходима, чтобы человек в новой, экстремальной ситуации, которая его так или иначе волнует, смог обрести высокую мобилизованность и преодолеть возникшие трудности. Следовательно, именно симпатической нервной системе принадлежит основная роль в мобилизации сил организма в процессе любой интенсивной работы, выходящей за рамки привычных повседневных нагрузок в частности, такой работы, которую выполняют рукопашники во время

напряженных тренировок.

Говоря о важной роли симпатической нервной системы, следует однако всегда помнить, что, хотя система обладает большой автономностью и ее функции в обычных условиях почти не поддаются нашим волевым усилиям, ее деятельность в известной степени все же зависит от состояния нашего сознания, от состояния нашего мышления. Поэтому процесс мобилизации может происходить как автоматически, на базе бессознательно протекающих механизмов, но может быть и вполне осознаваемой процедурой.

Академик И. П. Павлов писал: «Слово, благодаря всей предшествующей жизни взрослого человека, связано со всеми внешними и внутренними раздражениями, приходящими в большие полушария, все их сигнализирует, все их заменяет и поэтому может вызывать все те действия, реакции организма, которые обуславливают те раздражения».

Обратим внимание на ту часть цитаты, в которой сказано, что «Слово... связано со всеми внешними и внутренними раздражениями, приходящими в большие полушария... и... может вызвать все те действия, реакции организма, которые обуславливают те раздражения». Проще говоря, используя слова, возможно не только оформить (назвать) те ощущения, те сигналы, которые приходят из всех отделов организма в большие полушария головного мозга, в аппарат мышления и сознания, но и провести соответствующую процедуру, так сказать в обратном направлении — с помощью слов (а точнее, с помощью мысленных образов, связанных со словами) воздействовать в нужном направлении на самые различные функции организма.

Как же практически, используя слова, — продукт мышления, можно воздействовать на те функции своего организма, которые, как было сказано, осуществляются по своим автономным законам и обычно не подчиняются нашему мышлению, сознанию, волевым усилиям?

Начнем с того, что слово слову — рознь. Для одних значимы одни слова, для других — другие. Скажите вору, что он вор и ответом будет скорее всего ироничная презрительная улыбка. А назови воров кристально честного человека и у него может развиться тяжелый сердечный приступ, то есть произойдет выраженная реакция со стороны вегетативной нервной системы, регулирующей деятельность сердечнососудистой системы.

Или отметить барышню весьма определенного поведения вполне определенным словом, и она только вызывающе вскинет голову. А это же слово, брошенное в адрес чистой целомудренной девушки, вызовет самое искреннее и бурное негодование, в основе которого — повышенная активность процессов в вегетативной нервной системе.

Как мы видим, слова одни и те же, а реакция на них со стороны «вегетатики» совершенно различная. Следовательно, теми словами, которые для данного человека значимы, можно воздействовать на течение вегетативных нервных процессов. Поэтому рукопашники должны иметь в своем боевом арсенале подобные, высоко значимые для них слова и использовать их как средство мобилизирующего воздействия на свой организм, на свое психофизическое состояние. Приведем пример из практики спорта: на первенстве мира перед финальным поединком один из борцов, уроженец Кавказа, попросил своего тренера крикнуть ему в решающий момент: «Вспомни о своей матери!». И когда такой момент наступил, тренер прокричал своему, терпящему неудачу, воспитаннику эти, заветные для него слова, произошло чудо — уставший борец собрал все свои силы и победил своего соперника.

Подобные слова, несущие заряд высокой значимости, способны весьма сильно участить сокращения сердечной мышцы, углубить дыхание, обострить слух и зрение, придать мышцам необходимые качества и произвести еще целый ряд таких изменений в вегетативной нервной системе, в частности, в ее симпатическом отделе, которые помогут мобилизовать себя на бескомпромиссную борьбу.

К сожалению, не всегда удается найти слова, обладающие подобной силой мобилизирующего воздействия. Поэтому предлагается другой механизм самопомощи, который подробно описан в разделе «Психическая саморегуляция». Его суть — чтобы обычные слова

обрели высокую степень воздействия, их, а следовательно и связанные с ними мысленные образы, надо использовать после предварительного погружения в снопоподобное, дремотное состояние, при котором головной мозг становится повышенно восприимчивым к вводимой в него информации, в частности, к словесной. Таким образом, овладение возможностями психической саморегуляции является верным способом, позволяющим сознательно и целенаправленно регулировать деятельность вегетативной нервной системы.

В конце 60-х годов, когда шли поиски путей, ведущих к мобилизации ресурсов организма, сформировалось представление о двух этапах в процессе достижения мобилизованного состояния. Представлялось, что на первом этапе нужно сначала возбудить до нужной степени свою симпатическую систему, а на втором — так организовать свое поведение, чтобы оно способствовало успешным действиям.

Для реализации первого этапа — для мобилизующего возбуждения, использовались механизмы психической саморегуляции (самовнушение, аутотренинг, самогипноз), формулы которой строились таким образом, чтобы они могли поднять тонус симпатического отдела вегетативной нервной системы. Привожу набор таких формул, которые лучше использовать после предварительного погружения в снопоподобное, дремотное состояние, хотя некоторым удавалось достичь нужного эффекта и в обычном, в бодрствующем состоянии. Вот эти мобилизующие формулы, чье содержание лучше проговаривать — промышлять про себя с закрытыми глазами, чтобы лучше сосредоточиться на соответствующих мысленных образах:

1. Возникает чувство легкого озноба...
2. Состояние как после прохладного душа...
3. Из всех мышц уходит чувство тяжести и расслабленности...
4. В мышцах начинается легкая дрожь...
5. Озноб усиливается...
6. По телу побежали «мурашки»...
8. Кожа становится «гусиной»...
9. Холодеют ладони и стопы...
10. Дыхание глубокое, учащенное...
11. Сердце бьется сильно, энергично, учащенно...
12. Озноб все сильнее и сильнее!
13. Все мышцы легкие, упругие, сильные!
14. Я все бодрее и бодрее!
15. Открываю глаза...
16. Смотрю напряженно, предельно сосредоточенно...
17. Я приятно возбужден!
18. Я полон энергии...
19. Я — как сжатая пружина!
20. Я полностью мобилизован!
21. Я готов действовать! Активно и успешно!

Как видите, ни одного слова о самой симпатической нервной системе, она никак не упоминается. Воздействие на нее осуществляется косвенным, обходным путем, за счет мысленных образов, способных возбудить ее. Конечно, приведенные мобилизующие формулы — не догма. Кому-то больше подойдет иной их порядок, а кому-то, понадобятся лишь две-три формулы, созданные на основе опыта, например, такие:

«Хожу босиком по снегу», «Купаюсь в проруби», «Стою на краю пропасти» и т. п. Образное представление подобных ситуаций и своего состояния при этом, оформленное в точные фразы, тоже способно вызвать подъем тонуса симпатической нервной системы, а следовательно, и необходимую мобилизацию сил организма.

И еще один важный момент: промышляя содержание мобилизующих формул, можно и нужно использовать соответствующие физические процессы. И если, например, при формуле «Я пружина!» невольно напрягутся мышцы тела или сожмутся

кулаки, то это надо расценивать как естественную и полезную сопроводительную реакцию. Подобные физические элементы желательны потому, что они помогают сопровождать словесные формулы и закреплять их содержание четкими конкретными реальными ощущениями. В ряде случаев соответствующие физические ощущения можно и нужно воспроизводить специально, сознательно активизируя те или иные группы мышц (например, воссоздать нужную походку, или принимать оптимальную боевую стойку и т. д.). С помощью такой целенаправленной активизации опорно-двигательного аппарата в сознании прочно закрепляются конкретные физические ощущения, способствующие процессу дальнейшей психологической мобилизации.

Оптимальное боевое состояние — это наилучшее психофизическое состояние, это состояние вдохновения, которое достигается за счет правильно организованной самомобилизации и обеспечивает предельно успешную реализацию всего имеющегося опыта в экстремальных условиях борьбы.

Но вот первый этап — собственно «мобилизация» — осуществлен, симпатическая нервная система приведена в состояние нужного самочувствия и поведения. Следующий, второй этап, также воспроизводится за счет словесных формул и соответствующих словам мысленных образов.

Пример организующей формулы — «Четко вижу действия соперника и мгновенно опережаю их!» и т. д. Нетрудно заметить, что содержание организующих формул, используемых на фоне возбужденной симпатической нервной системы, определяется видом деятельности и, конечно же, индивидуальными особенностями личности, ибо, как говорится, «каждому свое».

По мере накопления опыта в работе с мобилизационными состояниями стало очевидно, что для мобилизации резервных сил организма на борьбу этот процесс не обязательно разделять на два последовательных этапа — на собственно мобилизацию и организацию. Практика показала, что можно достичь одновременно и подъема тонуса симпатической нервной системы, и нужной организации поведения, если найти и заключить в предельно точные слова формулы так называемого оптимального боевого состояния. Что же представляет собой это оптимальное боевое состояние или сокращенно — ОБС?

Оптимальное боевое состояние (ОБС)

ОБС — это наилучшее психофизическое состояние, находясь в котором человек начинает показывать свои самые высокие результаты и действует самым успешным образом. ОБС — это синоним вдохновения. Система вхождения в оптимальное боевое состояние, есть система сознательного обретения состояния вдохновения, которое всегда окрыляет и позволяет проявить себя самым наилучшим образом. Причем предлагаемая система вполне конкретна и достаточно проста для ее реализации.

Поэтому каждый, кто хочет действовать наилучшим образом, должен непосредственно перед началом значимой деятельности ввести себя в свое оптимальное боевое состояние и сохранять достигнутую мобилизованность буквально до самых последних секунд.

Лишь со временем, когда придет опыт, процесс вхождения в ОБС будет занимать несколько минут, а то и секунд. А поначалу для того, чтобы разобраться в сущности этого состояния и научиться вполне осознанно достигать его, необходимо уяснить из каких составных частей, из каких компонентов складывается это замечательное состояние.

Надо сказать, что ОБС у каждого человека весьма специфично и глубоко индивидуально.

Однако, хотя ОБС для каждого человека строго индивидуально, в нем можно и нужно выделить три основных компонента, общих для всех.

Первый компонент — физический.

Будем говорить о сложном просто, с позиций решения практических задач. Поэтому

ради удобства понимания начнем рассматривать организм как машину, состоящую из двух основных тесно взаимосвязанных частей.

Первая часть — головной мозг. Его основная функция — осмысливать и планировать предстоящую деятельность. Вторая часть — все остальные органы тела: мышцы, суставы, сердце, сосуды, легкие, эндокринные железы, желудок, кишечник, почки, печень и т. д. Их функция — физически выполнять то, что было запрограммировано в психическом аппарате, в головном мозге.

Итак, на пути достижения ОБС головной мозг — это программирующая часть, а все остальное тело — исполняющая, и эти обе части прочно соединены в единое целое, имя которому — организм.

В любой системе, в любом механизме, как бы ни были они просты или сложны, от состояния исполняющей части зависит очень многое. А подчас и все. Если, например, в автомобиле прекрасно работает мотор, но кузов готов развалиться и еле держатся колеса, то на такой машине далеко не уедешь.

Таким образом, физический компонент ОБС — это совокупность чисто физических качеств и соответствующих им ощущений в организме таких, как, например, сила, гибкость, ловкость, подвижность, расслабленность, чувство свободного глубокого дыхания, хорошей работы сердца и т. д. А подобные ощущения, как известно, полностью зависят от качества физической (сейчас чаще говорят «функциональной») и технической подготовки. Итак, чем лучше человек подготовлен функционально и технически, тем богаче возможности его физического компонента ОБС.

Когда физический компонент достигает своего оптимума, начинают появляться особо субъективные, причем весьма своеобразные ощущения.

Физические ощущения легче уловить и запомнить, чем, скажем, психические. Каждый рукопашник должен хорошо знать телесные ощущения, составляющие физический компонент своего ОБС. Это, к примеру, чувство «взрывных мышц», «хлесткости» удара, «растянутости», и т. д. «Руки теплые, мягкие, эластичные. Правая рука расслабленная и мгновенная, как молния. Ноги сильные, быстрые, свободные. Тело жесткое, упругое».

Причем нужно не только знать подобные физические ощущения, но и уметь сознательно вызывать их у себя, когда этого требует ситуация.

Надо так же еще знать, что память не всегда способна сама по себе удерживать испытанные ощущения и переживания и нередко ведет себя весьма коварно — человек невольно забывает, долго помнит именно то что нужно как можно скорее забыть, например, неприятные ощущения, связанные с травмой или пережитым страхом. Вот почему так важно всегда ориентировать себя на то хорошее, положительное, полезное, что возникает в процессе приобретения боевого опыта. И обязательно записывать в дневнике предельно точными словами эти ощущения.

Подобные записи (помимо общей пользы) помогут также вытеснить из памяти все то, что нужно забыть. Просматривая свой дневник человека освежает все полезное, а следовательно и нужное, что было испытано в прошлом. А это намного облегчит сознательную выработку необходимых элементов физического компонента своего ОБС. Разумеется, если только просматривать даже очень полезные и точные записи, исполняющая часть организма — тело — не войдет в оптимальный режим физической, функциональной работоспособности.

Практика подтверждает, что физический компонент крайне существенная составная часть в оптимальном боевом состоянии. Но только одного, даже отличнейшего физического самочувствия и технического мастерства недостаточно.

Второй компонент — эмоциональный. В практике прочно утвердилось понятие «уровень эмоционального возбуждения». Этот уровень может быть высоким, низким, средним и т. д. Разнообразию же эмоций нет, пожалуй, предела. А все это многообразие ради удобства делится на две большие группы. Одну из них составляют положительные эмоции, которые помогают нам жить и действовать. Примером положительных эмоций может

служить радость. В другую группу входят отрицательные эмоции, мешающие почти во всех случаях жизни. Самая распространенная отрицательная эмоция — это страх во всех его проявлениях: от легкой тревоги до панического ужаса.

А теперь вернемся к понятию «уровень эмоционального возбуждения». Под ним понимается определенная сила волнения, в котором находится человек. Если она велика, то говорят об очень высоком уровне эмоционального возбуждения. Когда же наступает успокоение, констатируют, что уровень эмоционального возбуждения снизился, упал. Нетрудно заметить, что понятие об уровне эмоционального возбуждения, которое можно измерить, позволяет достаточно хорошо ориентироваться в силе переживаний человека.

Очень важно прочно усвоить следующее — любая двигательная деятельность может быть успешной только в том случае, если она будет протекать на таком уровне эмоционального возбуждения, который является оптимальным для данной конкретной деятельности.

Как же измерить уровень эмоционального возбуждения? Наиболее простая возможность — подсчет частоты пульса (частоты сердечных сокращений — ЧСС). В наше время утрачивается тонкое мастерство пульсометрии, столь высокое в те далекие времена, когда врачи не имели и тысячной доли современных возможностей для объективной инструментальной оценки состояния своих пациентов. Вынужденные обходиться тем, что было доступно, древние врачеватели могли по одному лишь пульсу заглядывать буквально в душу человека.

...Однажды великого врача древности Абу Али Ибн-Сину (Авиценну) пригласили в богатый дом, где единственный сын и наследник таял на глазах. По целому ряду признаков и по поведению больного Авиценна заподозрил, что причина недуга — любовь. В этом подозрении нужно было утвердиться, а юноша категорически отказывался отвечать на вопросы. Тогда Авиценна взял его руку и, продолжая беседу, как бы невзначай стал называть различные женские имена. И вдруг пульс резко участился — внезапное волнение молодого человека, выразившееся в учащении сердечной деятельности, помогло установить имя любимой девушки. Таким же путем мудрый врач, перечислив названия районов и улиц города, узнал, где живет эта девушка — ведь при каждом верном предположении пульс у больного становился невольно чаще. Так Авиценна установил истинную причину болезни и убедил родителей юноши дать согласие на брак, в котором они раньше отказывали сыну, считая избранницу его сердца недостойной их богатого наследника...

Определить ЧСС должен уметь каждый. Подсчитывать ее можно в разных точках тела: на лучевой артерии в нижней части предплечья, там где проходит граница с костью в районе большого пальца, на сонных артериях, расположенных по обе стороны от хрящей, образующих горло, на висках у самого входа в слуховые отверстия или приложив ладонь к левой стороне груди, где хорошо слышно биение сердца. Не надо только, измеряя пульс на предплечье, пользоваться большим пальцем, так как им, самым сильным и самым нечувствительным из пяти, очень часто невольно пережимают лучевую артерию и удивляются, что пульса неслышно. По правилам, на ложбинку, где проходит эта артерия легко накладываются сверху три пальца другой руки — указательный, средний и безымянный. Осторожно перебирая этими пальцами, нетрудно обнаружить пульсовые биения даже в тех случаях, когда они почему-либо ослаблены.

В практике многие подсчитывают ЧСС в течение 10 секунд и полученную цифру умножают на 6 так как пульс по правилам медицины принято измерять числом ударов в одну минуту. В тех случаях, когда не требуется особой точности, а время для измерения сведено к минимуму, можно ограничиться подсчетом ударов пульса за 6 секунд (по Меллерович) и гораздо быстрее, чем при умножении на 6 вычислить ЧСС за одну минуту.



Места наиболее удобного подсчета ударов пульса:

- а) на лучевой артерии;
- б) на висках;
- в) на сонных артериях;
- г) у левой стороны груди.

Но все же намного предпочтительнее пользоваться отрезками в 15 секунд. В этом случае достигается гораздо большая точность. Предположим, что ЧСС за 10 секунд составила 12 ударов. В пересчете на 1 минуту это составит 72 удара. Представим, что произошла ошибка и вместо 12 ударов за 10 секунд насчитали 11 или 13 ударов. Ошиблись всего лишь на один удар, но тогда после пересчета частота пульса окажется 66 или 78 ударов за минуту, а это весьма существенное (в 12 ударов) различие. Когда же подсчет пульса производят за 15 секунд, столь большой разброс в конечном результате просто невозможен.

Подсчет ЧСС служит хорошим и удобным методом объективной оценки уровня эмоционального возбуждения, особенно в тех видах деятельности, где психическая напряженность стоит на первом месте.

Хотя подсчет ЧСС очень удобный и простой метод объективной оценки степени эмоционального возбуждения, ограничиваться только одной пульсометрией было бы, конечно, неверно. Из других объективных методик наиболее удобна, пожалуй, регистрация электрокожного сопротивления. С помощью небольшого, величиной с обычный фотоаппарат, прибора можно за несколько секунд определить уровень эмоционального возбуждения. Для этого рукопашник должен подушечкой пальца, вытертой насухо, легко надавливать в течение 2–3 секунд на специальный датчик, соединенный с прибором коротким проводом. Отклонение стрелки показывает степень потоотделения на коже пальца, которое зависит от того, насколько возбуждена симпатическая нервная система, а следовательно, от того, каков уровень эмоционального возбуждения.

Почему же так важно иметь объективные данные об уровне волнения? Практический опыт показывает, что субъективная оценка своего состояния очень часто оказывается неточной. Неподвижно сидящему человеку кажется, что он спокоен, в то время как его сердце бьется 120 раз в минуту. О каком же спокойствии может быть тут речь? Или, наоборот, человек считает себя возбужденным, а пульс оказывается редким, слабым, что, как правило, говорит о недостаточной мобилизации на предстоящую борьбу нервной и

сердечно-сосудистой систем.

Опытные рукопашники, серьезно относящиеся к психической подготовке, всегда знают свой «боевой пульс», его ориентиры и умеют управлять им.

Необходимо подчеркнуть, что при входе в оптимальный уровень эмоционального возбуждения в организме наступают весьма полезные изменения. В частности, многие элементы поведения автоматизируются и уже не требуют специального мысленного контроля. Рукопашники начинают на многое реагировать мгновенно, не задумываясь и всегда очень точно. Такое, крайне важное ощущение, — «все идет как бы само по себе, без особых специальных усилий» — и лежит в основе легкости достижения высоких результатов во многих видах деятельности. Вот почему так важно, просто необходимо уметь сознательно выводить себя на оптимальный для предстоящей деятельности уровень эмоционального возбуждения. Начатый осознано этот процесс быстро переходит на автоматический режим деятельности, что значительно облегчает ее и способствует высокому ее качеству.

Оптимальный уровень эмоционального возбуждения может проявляться весьма различно: от высочайшего, на грани непереносимого напряжения, до просто хорошего настроения, которое тоже является выражением определенной степени возбуждения нервно-психической сферы.

Правильно найденный уровень эмоционального возбуждения является, можно сказать, стержнем, определяющим очень многое в состоянии человека. И тем не менее, наблюдения показывают — можно быть очень хорошо готовым функционально и технически, можно находиться на оптимальном уровне эмоционального возбуждения и все же не добиться результата. Из-за чего же?

Третий компонент — мыслительный. Понятие «мыслительный» применяется здесь несколько условно, так как и физический, и эмоциональный компоненты ОБС в той или иной степени всегда связаны с мыслительными процессами. Например, такие физические качества как «свежесть мышц», их способность «взорваться», не только физические, но и эмоциональные, и мыслительные ощущения. Также и любое эмоциональное состояние, как правило, осмысливается или, во всяком случае, может быть осмыслено. И поэтому названо соответствующими словами.

Тем не менее наблюдения показывают, что есть такие элементы в ОБС, которые лучше выделить в специальную группу — группу мыслительных процессов.

Предположим, что задача, которую надо решить, хорошо осмыслена и четко сформулирована. Достаточно ли этого для успеха? Еще нет! Теперь нужно суметь полностью сосредоточиться на ней. А вернее, на тех конкретных ее элементах, на тех опорных пунктах, от которых зависит успешное решение поставленной задачи.

О внимании. Что нужно знать о сосредоточенности внимания? Во-первых, чем она полнее, тем выше результат — это общий закон для многих видов деятельности. Во-вторых, полная сосредоточенность на чем-то одном ведет к автоматическому отключению от всего отвлекающего, от всего постороннего. Сосредоточенный человек, автоматически отгораживаясь от всего лишнего, как бы говорит всем и всему: «Не мешайте мне серьезно заниматься избранным делом». И, в-третьих, надо знать, что подавляющее большинство людей не способно сосредоточиться одновременно на двух разных предметах — эта редкая способность дана лишь немногим.

Вот почему никогда не стоит делать два дела одновременно, например, читать газету и слушать радио. Когда вы внимательно читаете, радио воспринимается как посторонний «шум», который лишь раздражает головной мозг, а смысл передаваемого если и улавливается, то лишь отрывчато. Если же прислушиваться к тому, что передают по радио, то хотя ваши глаза будут по инерции еще бегать по строчкам газетного текста, ничего из прочитанного не останется в вашей памяти. Так что гораздо правильнее делать каждый раз только одно дело, но делать хорошо.

«А как же Юлий Цезарь? — спрашивают после этого многие, ведь он мог одновременно читать, и писать, и слушать, и отдавать приказания». Думаю все же, что делал

он это не одновременно, а быстро переключая свое внимание с одного дела на другое. Это тоже замечательная способность, и тот, кто ею владеет, может многое успеть. Но если выдающийся государственный деятель Римской империи действительно мог заниматься одновременно несколькими делами, то такое умеют лишь редкие единицы. Но подавляющее большинство из нас все же не юлии цезари, и нам следует специально учиться сосредоточенности на чем-то одном. И эту важную способность надо ежедневно развивать и поддерживать.

Прекрасный пример сосредоточенного внимания приводит К. С. Станиславский в своей книге «Работа актера над собой», в которой, кстати, очень много полезного могут найти и находят люди других профессий. Вот пример: «Магараджа выбирал себе министра. Он возьмет того, кто пройдет по стене вокруг города с большим сосудом, доверху наполненным молоком, и не прольет ни капли. Многие ходили, а по пути их окликали, их пугали, их отвлекали, и они проливали молоко. „Это не министры“, — говорил магараджа. Но вот пошел один. Ни крики, ни пугания, ни хитрости не отвлекали его глаз от переполненного сосуда. „Стреляйте!“ — крикнул повелитель. Стреляли, но это не помогло.

— „Это министр“, — сказал магараджа.

— „Ты слышал крики?“ — спросил он его.

— „Нет!“.

— „Ты видел как тебя пугали?“.

— „Нет. Я смотрел на молоко“.

— „Ты слышал выстрелы?“

— „Нет, повелитель. Я смотрел на молоко“».

И хотя пример взят из индусской сказки, в нем очень убедительно показано, насколько возрастают возможности человека при предельно сосредоточенном внимании на деле, которым он занимается.

По свидетельству Ш. М. Квелиашвили, серебряного призера Токийской олимпиады в стрельбе из боевой винтовки, победитель в этом упражнении Гэри Андерсон из команды США (по своей основной профессии — капеллан, то есть, военный священник) настолько «ушел в стрельбу», что после завершающего выстрела, уже став олимпийским чемпионом, в течение некоторого времени не мог «вернуться» в реальный мир — не проявлял ни радости по поводу своей победы, не понимал поздравлений друзей, взгляд был у него совершенно отсутствующим, а выражение лица полностью отрешенным.

В этом, уже не сказочном, а вполне реальном примере, тоже очень убедительно показаны возможности предельно сконцентрированного внимания — чем оно сосредоточеннее, тем полнее отключенность от различных помех, тем выше эффективность деятельности, которой человек занимается.

Способность предельно сосредоточиться на том деле, которым занимаешься в данный момент, необходимо систематически развивать. Для достижения здесь требуется только одно: регулярно тренировать процесс концентрации внимания. Чтобы оно стало устойчивым, его следует ежедневно укреплять с помощью специальных упражнений, о которых будет рассказано ниже.

Каждому известно, что, читая скучную книгу, слышишь буквально все, что происходит вокруг — внимание буквально «отскакивает» от сухого текста и «прыгает» по всевозможным направлениям. Но если попадаете интересная книга, то внимание «впивается» в нее так, что можно даже забыть нужное дело, потушить, например, огонь под кастрюлей с молоком. Следовательно, напрашивается простой вывод: внимание само сосредоточивается на том, что интересно. Такая сосредоточенность называется произвольной.

Но ведь сколько существует неинтересных дел, которыми тем не менее надо серьезно заниматься! То есть, опираться на произвольно сосредоточенное внимание. Чтобы облегчить себе работу в подобных случаях, рекомендуется поступать следующим образом: прежде чем включаться в неинтересное дело, его необходимо сознательно связать с такими мыслями и

чувствами, которые всегда интересны и поэтому привлекательны. Например, студенту физкультурного института надо учить биохимию, но заниматься ею нет никакого желания. Но если подумать о том, что, скажем, от особенностей углеводного обмена во многом зависят такие качества, как скорость и выносливость в деятельности скелетных мышц, а также качество течения психических процессов, то человека, занимающегося спортом, этот предмет не может не заинтересовать.



Следует хорошо уяснить — перед каждым, а тем более неинтересным делом очень важно создать положительную установку на то, что этим делом будешь заниматься с большим интересом, а следовательно, и с повышенным вниманием. А как уже было сказано, чем внимание сосредоточеннее на деле, тем выше КПД данного дела, тем меньше потребуется времени для его завершения. Когда же внимание неустойчиво, когда оно «мечется», продуктивность падает, а процент брака возрастает.

Итак, внимание может быть произвольно и непроизвольно сосредоточенным, а также произвольно и непроизвольно распределенным. Последний вариант его проявляется в виде рассеяности. Крайне важно овладеть обоими видами произвольного внимания: и сосредоточенным, и распределенным. Вот некоторые способы развития произвольно сосредоточенного внимания. Суть их состоит в волевом удержании внимания на каком-либо предмете или явлении.

1. Надо взять секундомер или часы с секундной стрелкой и проследить за ее движением, не отрывая внимания столько секунд, сколько удастся. Опыт показывает, что в первый раз большинство способно удерживать неотрывное внимание на кончике движущейся стрелки не более 20–40 секунд. Путем тренировок можно постепенно добиться удлинения сроков удержания неотрывного внимания на секундной стрелке до 1–3 минут. Если при этом внимание отвлечется хотя бы на мгновение, упражнение считается невыполненным, его надо прекратить и начать сначала.

Определив наибольшее время, в течение которого внимание смогло удержаться на секундной стрелке не отвлекаясь, надо постараться повторить периоды такого же сосредоточения 3–4 раза подряд, делая между каждой попыткой перерывы на 10–20 секунд. Такие упражнения полезно повторять несколько раз в день, чем чаще, тем лучше, и особенно перед сном, когда головной мозг за день утомлен и ему труднее сосредоточиваться. Успешное преодоление усталости будет говорить о том, что тренированность произвольно сосредоточенного внимания достигла достаточно высокой степени.

Приблизительно через месяц ежедневных тренировок внимание должно обрести способность удерживаться без перерывов, не отвлекаясь от кончика движущейся стрелки, в

течение 4–5 минут. После этого можно перейти к тренировкам по наблюдению за очень медленным движением минутной стрелки тоже в течение такого же отрезка времени. Удержание произвольно сосредоточенного внимания в течение 4–5 минут — очень хорошее достижение.

2. Еще Леонардо да Винчи советовал своим ученикам, внимательно рассмотрев какой-либо предмет, закрыть затем глаза и, не торопясь, представить его во всех деталях. После этого снова посмотреть на этот же предмет, например, на скульптуру или картину, и проверить — насколько представление совпадает с оригиналом. Великий художник и ученый считал такое упражнение очень полезным для развития внимания и рекомендовал заниматься им так часто, как позволяет время, добиваясь того, чтобы представление полностью и точно повторяло оригинал.

3. Предыдущее упражнение можно выполнить, привлекая на помощь дыхание — рассматривая что-либо, делать медленный вдох, как бы втягивая в свой мозг, в свою память то, на чем сосредоточено внимание, а на выдохе, еще более замедленном, закрывать глаза, и мысленно воспроизводить образ того предмета или явления, которые только что были в фокусе внимания.

Что же касается тренировки произвольно распределенного внимания, то эта проблема разработана значительно слабее. Такое распределение внимания неплохо тренировать во время езды в наземном транспорте, быстро перемещая собранное внимание с предмета на предмет, мелькающие за окном. Но непросто перемещать, а стараться при этом осознавать суть того предмета или явления, которое каждый раз оказывалось в фокусе внимания.

Обычно, когда речь заходит о сосредоточенности, многие связывают этот процесс со своеобразной психической напряженностью. Да, действительно, очень часто сосредоточенность сопровождается субъективно ощущаемым психическим напряжением. Но в практике такая напряженность, как правило, мешает. Ведь вслед за сокращением мышц лица — нахмуренными бровями, сжатым ртом — следует непроизвольное напряжение многих других мышц. Человек, как принято говорить, становится «зажатым», скованным, что всегда ему мешает.

Сделаем вывод — очень важно уметь многое выполнять, в том числе и предельно сосредоточиться, не напрягаясь ни физически, ни психически.

И еще весьма важное положение, о котором необходимо всегда помнить — длительность сосредоточения. Нужно твердо знать свое оптимальное время сосредоточения. Если оптимальное время сократить или растянуть, то это, как правило, заканчивается плохо. Затянутое по сравнению с оптимальным сосредоточение редко идет на то, чтобы по крупницам, по элементам, медленно, но верно, собрать себя на предстоящее движение. В большинстве случаев чрезмерно долгое сосредоточение скрывает лихорадочный поиск того или иного варианта настройки на результат. Следовательно, чрезмерно длительное (по сравнению с оптимальным) время сосредоточения — внешнее проявление внутренней неуверенности. Ну, а когда оно слишком укорочено, то это обычно свидетельствует о ненужной торопливости, об отсутствии опыта.

Для того, чтобы узнать свое оптимальное время сосредоточения — а оно, повторяю, сугубо индивидуально, хотя есть и некоторые общие закономерности — удобно прибегнуть к секундомеру, а еще лучше — к миллисекундомеру. Попросите тренера или товарища проследить с секундомером в руке хотя бы за двумя-тремя десятками ваших попыток и сопоставьте результаты со временем сосредоточения. Наверняка выявится определенная закономерность между качеством исполнения попыток и временем подготовки к ним.

Можно обойтись и без секундомера — многие ориентируются на собственное чувство времени. Против этого возражать не приходится, особенно, если время сосредоточения, установленное таким путем, становится действительно оптимальным. Хотя секундомер — более точный помощник при решении этой задачи.

А теперь очередной немаловажный вопрос — на чем же нужно сосредоточиться? Дело в том, что в мыслительном компоненте ОБС надо различать два момента. Первый — цель,

второй — средства достижения этой цели.

Практика показывает, что лишь в редких случаях одно только страстное желание достичь намеченной цели помогает человеку мобилизоваться и автоматически выводит его на оптимальный уровень деятельности. Гораздо чаще категорическая установка — «Победить любой ценой!» приводит к прямопротивоположному результату. Вот почему так вредны общие «накачки» типа «Давай, давай!», «Ты обязан!» и т. д. Они вносят лишь хаос в сложнейшие процессы психической подготовки к ответственной борьбе.

Подведем итоги по разделу об оптимальном боевом состоянии. Итак, ОБС складывается из трех компонентов — физического, эмоционального и мыслительного.

Используя возможности каждого из трех компонентов — физического, эмоционального и мыслительного, рукопашники овладевают умением вводить себя в свое оптимальное боевое состояние. Потому, как они готовят себя, их можно с известной долей условности разделить на три группы.

Для первой группы основная информация о готовности к борьбе идет главным образом от физического аппарата: от мышц, суставов, от степени влажности кожи, от состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Представители этой группы обретают уверенность в своих возможностях лишь после того, как почувствуют себя очень хорошо в физическом и техническом отношении.

Для второй группы самым главным при вхождении в ОБС является достижение оптимального уровня эмоционального возбуждения. Хорошее состояние физического компонента они рассматривают как само собой разумеющееся.

Необходимо еще раз подчеркнуть: оптимальный уровень эмоционального возбуждения может с полным правом считаться стержнем ОБС. Естественно, что у всех он разный и зависит от многих причин, в первую очередь, от особенностей личности. Но с чего бы ни начиналось вхождение в ОБС — с физического, эмоционального или мыслительного компонента — всегда в конечном результате все составные части ОБС будут вращаться вокруг оптимального уровня эмоционального возбуждения как вокруг оси.

Прекрасный пример мыслительной концентрации, сводящей в единое целое физический и эмоциональный компоненты, описывает наш олимпийский чемпион и писатель Юрий Власов в рассказе «Выстоять». Штангист, настраиваясь на подъем тяжелейшего снаряда, в последние секунды перед этим читает про себя любимый отрывок из стихотворения Эмиля Верхарна «Меч»:

В тебе прокиснет кровь твоих отцов и дедов.
Стать сильным, как они, тебе не суждено.
На жизнь, ее скорбей и счастья не изведав,
Ты будешь, как больной, смотреть через окно.
И кожа ссохнет, и мышцы ослабеют,
И скука вьется в плоть, желания губя.
И в черепе твоём мечты окостенеют.
И ужас из зеркал посмотрит на тебя. Себя преодолеть!

В следующее же мгновение спортсмен, разъярив себя столь страшными картинками и мобилизовавшись на предельное усилие, самоприказом «Себя преодолеть!» берет гриф в «стальной хват», и штанга, как бы потеряв свою невероятную тяжесть, взмывает вверх.

Практика овладения ОБС

До сих пор ОБС рассматривалось лишь как общая схема. Как же разобраться в личном ОБС? Как его сформировать?

Необходимо спокойно, не торопясь «заглянуть в самого себя». Разобраться в своем психическом и физическом состоянии.

Делать это надо так. Взять чистый лист бумаги, карандаш или ручку, не торопясь, как можно подробнее описать все элементы своего физического и психического состояния в часы успеха. Возможно, что самое хорошее состояние было пережито на тренировке. Тогда нужно описать его.

Оказалось, что такая, в общем несложная, работа для многих затруднительна. Скорее всего по той причине, что никогда прежде ее не приходилось делать. Но, как известно, «без труда не вытащишь рыбку из пруда». Поэтому такую работу, такой самоанализ необходимо провести каждому. Практика показывает, что игра стоит свеч.

Регистрация ОБС

Не так уж часто удается быстро найти предельно эффективные боевые формулы ОБС. Как правило, на это уходит более или менее длительное время.

Надо хорошо уяснить — элементы ОБС как физические, так особенно психические, возникающие сами по себе, являются ценнейшими крупными, которые необходимо собирать с великим старанием и письменно фиксировать самым тщательным образом. Ведь именно на основе этих, рожденных вдохновением, ощущений, чувств и мыслей создаются затем наиболее точные и эффективные боевые формулы ОБС.

О динамике ОБС

Когда формулы ОБС только начинают создаваться, их обычно получается много — до 15, 20, даже 30 — по той причине, что, во-первых, не хватает опыта, а во-вторых, хочется подобрать отдельные формулы и для общей разминки, и для специальной, и, конечно же, особенно хочется найти наиболее эффективные — боевые формулы ОБС, непосредственно связанные с предстоящей деятельностью.

Из большого количества первоначальных формул выбираются, исходя из накапливающегося опыта, те или иные, наиболее подходящие к данной конкретной ситуации.

Известны варианты, когда для вхождения в ОБС оказывается достаточно одного междометия, например, «Эх!». Или создание определенной «маски» с характерным для данного человека выражением лица. И даже своеобразного и весьма характерного «посапывания» носом. Но такое происходит со временем. А начинать следует всегда с подробнейших и очень откровенных самоотчетов. Так что не надо смущаться от того, что вначале получается слишком много формул — будет что сокращать, будет из чего выбирать.

Мобилизованное состояние организма — первейшее и обязательное условие, обеспечивающее возможность успешного выполнения любой трудной деятельности. Ибо человек, находящийся в состоянии обычной повседневной, пусть даже очень хорошей нормы, просто не в силах реализовать ту или иную трудную деятельность — его организм не готов к этому.



В мобилизации резервных возможностей организма тесно взаимосвязаны методы психологии и психогигиены. Психология — наука педагогическая и помогает при мобилизации грамотно использовать такие процессы, как мышление, сознание, внимание, эмоции, представления, воображение. А психогигиена — наука медицинская и показывает, что мобилизация, если она осуществляется с соблюдением соответствующих психогигиенических правил, приносит несомненную пользу организму, так как делает людей более здоровыми, сильными, совершенными. За счет чего же? Каким же образом? Высшим проявлением процесса мобилизации является достижение наилучшего психофизического состояния, которое названо «оптимальным боевым состоянием». ОБС — главная цель в деле психофизической подготовки. Так вот это наилучшее мобилизованное состояние организма, играет роль положительно действующей доминанты. Учение о доминанте, созданное академиком А. А. Ухтомским (1875–1942) говорит о том, что когда в головном мозге возникает сильный очаг возбуждения, то он, становясь доминантом, то есть, господствующим, начинает подчинять себе (тормозить) все остальные психические и физические проявления.

Когда доминанта имеет положительное для данного человека содержание, она превращается в мощный источник благополучия, хорошего настроения, силы, здоровья. Если же содержание доминанты почему-либо становится отрицательным, это делает человека в той или иной степени несчастным, даже больным.

Оптимальное боевое состояние, повторяю, играет роль положительно действующей доминанты, способствующей гармоническому взаимодействию всех функций организма. Поэтому тот, кто научится вводить себя в свое ОБС правильно и грамотно, обретет в таком психологическом и психогигиеническом подходе к самому себе очень верного помощника в деле укрепления своего здоровья и развития своих возможностей. Взавшие на вооружение метод обретения своего ОБС, просто не смогут после этого испытывать ни стартовой лихорадки, ни бремени лидерства, ни каких-либо фобий и многих других психических дисгармоний, о которых подробно рассказано в разделе «Патологии». Ибо положительная доминанта, порожденная ОБС, затормозит и подавит все те отрицательные психические проявления, которые пока все еще встречаются.

Если говорить о самой общей сути оптимального боевого состояния, то она сводится к достижению следующих качеств:

1. Физический компонент — опорно-двигательный аппарат (в первую очередь — скелетные мышцы) предельно раскован, согрет, размят, послушен, способен мгновенно включаться в максимальную активность и так же легко выключаться из нее для восстановления сил.

2. Эмоциональный компонент — оптимальный для данной конкретной ситуации уровень психоэмоционального возбуждения.

3. Мыслительный компонент — голова ясная, мыслит быстро, четко, адекватно ситуации. Но это, самая общая сущность ОБС. А для гарантии верного успеха мобилизация должна организовываться не «вообще», а в соответствии с требованиями предельной конкретности, определяемой как содержанием предстоящей деятельности, так и особенностями личности. Только при этом условии предельно точные слова и связанные с ними мыслительные образы боевых формул ОБС станут той самой главной психической силой, которая позволит осознанно и целенаправленно обретать в каждый нужный момент великое и очень полезное состояние — состояние вдохновения. А вдохновение — гарант успеха в трудной деятельности — в контексте всего уже сказанного, рассматривается, как аналог высокой мобилизации всех психических и физических возможностей организма. Так что, оптимальное боевое состояние результативное психофизическое состояние, которым надо научиться управлять.

Глава 4

Психологическая подготовка рукопашника — это постоянный целенаправленный процесс реализации максимальных психических возможностей человека эффективно действовать против любого противника в условиях современного боя.

Основные задачи психологической подготовки рукопашника:

- формировать морально-волевые черты личности рукопашника;
- повышать уровень развития психических качеств, определяющих эффективность ведения боя в современных условиях;
- компенсировать недостаточный уровень развития тех психических качеств, которые плохо поддаются тренировке (консервативные качества);
- управлять тренированностью рукопашника воздействием на его психическую сферу;
- регулировать психические состояния рукопашника в условиях тренировки и боя;

Психологическая подготовка рукопашника распадается на два самостоятельных подраздела: общую подготовку и подготовку непосредственно к профессионально-прикладной деятельности.

Психологическая подготовка заключается в развитии и совершенствовании тех психических качеств и свойств личности рукопашника, которые позволяют ему непрерывно совершенствовать свое мастерство. Общая психологическая подготовка осуществляется непосредственно в тренировочном процессе и практически не имеет самостоятельных средств. Ее задачи решаются с помощью всех методов и средств тренировки, но с использованием специальных психологических приемов и специального психологического контроля за ходом подготовки.

В процессе психологической подготовки исходят из основных положений, которые заключаются в психологической характеристике рукопашного боя, как специфической профессионально-прикладной деятельности и в психологической характеристике рукопашника.

Психологическая подготовка непосредственно к профессионально-прикладной деятельности заключается в подведении рукопашника к определенному ответственному заданию в оптимальной форме по психологическим признакам. Здесь к педагогическим средствам подготовки добавляются специфические психологические средства (направленное изменение содержания представлений, внушение и самовнушение, психорегулирующая тренировка, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения и т. п.).

Психограмма рукопашного боя и психологический профиль рукопашника

Анализ психогаммы рукопашного боя включает определение условий профессионально-прикладной деятельности и требований, предъявляемых к рукопашнику, на основании которых можно говорить о преимущественном проявлении в борьбе с противником тех или иных психических процессов.



Рукопашник должен воспринимать большой объем информации о намерениях и действиях противника, обстановке боя и т. д. Он должен мгновенно перерабатывать эту информацию, оценивать тактическую ситуацию, выбирать из массы технико-тактических действий то, что наиболее соответствует данной ситуации. От специфики рукопашного боя зависят требования к таким психическим процессам, как восприятие, память, мышление, представление и воображение, к определенным свойствам внимания.

Среди различных видов восприятий наиболее существенны восприятия пространственно-временных характеристик движений (собственных и противника), специализированные восприятия («чувство дистанции», «чувство времени»). Рукопашнику приходится воспринимать информацию не только об истинных намерениях и действиях соперника. В этом потоке информации большое место принадлежит сигналам о всевозможных подготавливающих действиях. Адекватная их оценка позволяет не только не реагировать на отвлекающие действия точно воспринимать все ситуации, «чувствовать бой», принимать как осознанные, так и интуитивные решения.

Рукопашник перерабатывает одновременно информацию и о движении противника и обо всех изменениях обстановки, сопровождающих движение. Помимо того, в памяти удерживается все то, что предшествовало данной тактической ситуации, и это позволяет полнее учитывать вероятность развития рукопашного боя. Установлено, что объем оперативной памяти человека составляет 5–9 элементов, то есть именно такое количество логических частей структуры он может учитывать одновременно. Поскольку каждый самостоятельный эпизод рукопашного боя, как правило, не превышает 9 элементов, рукопашник воспринимает его как целое и решает тактическую задачу с учетом цельной картины боя.

Индивидуальный объем оперативной памяти у людей различен, и чем отчетливее рукопашник воспринимает и перерабатывает всю информацию, тем больше у него возможностей найти правильный выход из данной тактической ситуации. При прочих равных условиях рукопашник, который способен удерживать в оперативной памяти общую структуру боя из 7 элементов, всегда будет иметь преимущество перед тем, чей предел не превышает четырех. Учитывая жесткий лимит времени, в котором почти всегда находятся рукопашники, необходимо довести процесс восприятия до совершенного уровня, когда самый длинный бой воспринимается как одно целое и на переработку информации о каждом новом его элементе достаточно буквально мгновения.

Поэтому в тренировках рукопашников должны быть упражнения на увеличение объема оперативной памяти. Лучшим таким упражнением можно считать выполнение сложных и длительных комбинаций в индивидуальных тренировках. Многие тренеры пренебрегают такими упражнениями, тренируя почти исключительно одноактные движения. Вообще одноактным движениям необходимо уделять много внимания, учитывая большой объем коротких взрывных действий в современном рукопашном бою. И все же есть смысл на некоторых тренировочных занятиях применять длительные комбинации, в которых отдельные элементы могут быть достаточно простыми (1–2 удара), а в целом такая комбинация должна составлять психологически сложную структуру. Рациональное решение тактических задач в многоходовых комбинациях — показатель высокой скорости и большого объема восприятия и переработки информации рукопашником.

Необходимость в неослабном контроле за действиями противника предъявляет повышенные требования к таким свойствам внимания рукопашника, как интенсивность и устойчивость. Длительное напряжение вызывает относительно большие затраты нервной энергии и приводит к быстрому наступлению психической усталости в результате «охранительного торможения». В такие моменты рукопашник не может контролировать изменения боевой обстановки и пропускает атаку. Поэтому необходимо периодически произвольно снижать интенсивность внимания. Если не наступает пауза после только что закончившейся атаки, можно для отдыха специально разорвать дистанцию. При вхождении вновь в контакт с противником необходимо помнить, что максимальная интенсивность внимания достигается не сразу. В случае, если противник тут же провел убедительную ложную атаку, рукопашник из-за несвоевременной перестройки всех функций после быстрой реакции на ложное действие оказывается в состоянии рефрактерности и не может парировать действительную атаку. Поэтому начинать вхождение в контакт нужно несколькими собственными ложными движениями, которые дают настройку на всю деятельность и в то же время препятствуют немедленному проведению активных операций противником.

Само собой разумеется, что необходимые свойства внимания достаточно хорошо тренируются в процессе упражнений на снарядах, индивидуальных уроков, учебных и тренировочных боев. Специально совершенствовать свойства внимания рукопашнику с большим стажем занятий рукопашным боем нет необходимости.

Тактический рисунок рукопашного боя во многом определяется особенностями оперативного мышления рукопашников, направленного на решение вытекающих одна из другой задач. При этом условия деятельности не являются стационарными, а зависят от принятых рукопашником решений. Боевая обстановка непрерывно меняется, вызывая определенную последовательность принимаемых рукопашником решений, и в то же время у него, естественно, не все получается так, как было задумано: этому активно мешает противник и часто (в силу своих технических и физических возможностей) сам рукопашник. Нестационарность среды определяется и тем, что одна и та же тактическая ситуация выступает в одном качестве, если рукопашник оценивает ее как подходящую для собственной атаки, и в другом, если он в этот момент ждет атаки противника. Стремление использовать любой момент для выполнения атаки при одновременном ожидании того же от противника приводит к «раздвоенности» мышления: почти всегда рукопашник моделирует минимум два варианта действий, учитывая возможность активных действий своих и противника.

Неумение быть готовым к любому развитию событий приводит к тому, что рукопашник, увлеченный подготовкой собственной атаки, легко может быть застигнут врасплох. Больше всего этим страдают рукопашники с неуравновешенной нервной системой, у которых из-за чрезмерной эмоциональной возбудимости готовность к атаке становится настолько доминантной, что почти исключает расчетливое ожидание каких-то действий со стороны противника.

У одних рукопашников преобладает процесс мысленного создания готовых тактико-технических решений, и все дальнейшие действия направлены на то, чтобы найти

момент, наиболее подходящий для их осуществления. Другие обдумывают одновременно две-три «заготовки» тактических моделей (например, в зависимости от характера атаки противника или контратаковать или пытаться защититься) и осуществляют ту из них, которая больше соответствует реальной обстановке. Наконец, третьи почти не рассчитывают возможных вариантов и задумывают только общее действие, не представляя себе, какое оно получит конкретное развитие. Рукопашники такого типа используют преимущественно «атаки с неизвестным окончанием», когда каждое последующее действие зависит от обстановки, сложившейся в результате предыдущих действий — собственных и противника. Если у рукопашников первого типа ориентировочная часть деятельности играет подсобную роль и все зависит от качества исполнительской части, то у рукопашников третьего типа картина противоположная.



Конечно, идеальным можно считать рукопашника, который с равным успехом использует все три типа решения тактических задач. Поэтому тем, кто склонен к преимущественному использованию решений первого и второго типов, в ходе тренировочных боев необходимо иногда искусственно вести бой «от противника», не настраивая себя на шаблонные решения всех ситуаций двумя-тремя заранее заготовленными действиями. В то же время ориентировка исключительно на «атаки с неизвестным окончанием» обедняет тактический репертуар рукопашника и не дает максимального эффекта. Рукопашникам такого типа в отдельных случаях можно рекомендовать на каждую новую схватку в бою заранее принимать решение, стремясь осуществить его наилучшим образом.

Уровень представлений определяет успешное изучение и совершенствование сложных технических приемов и тактических действий: так называемая идеомоторная тренировка (при мысленном выполнении какого-то действия возникающие импульсы аналогичны тем, которые сопровождают его в действительности) намного сокращает процесс освоения боевого репертуара рукопашника.

Трудно себе представить высококвалифицированного рукопашника без хорошо развитого воображения. И дело здесь не только в том, что воображение способствует созданию интересных тактических новинок и подбору оригинальных методов тренировки. При современном уровне развития рукопашного боя, когда победа требует огромного напряжения всех физических и моральных сил, на высшие проявления импровизации способен только рукопашник с богатым воображением.

Принятие решения в бою и его реализация сопровождаются большими волевыми усилиями и требуют высокоразвитых волевых качеств. Осуществление своих тактических намерений требует целеустремленности, активности и настойчивости: быстрый переход от ложных действий к атаке, а от нее к защите и контратаке требует решительности и

инициативности, противодействие чужой манере ведения боя и навязывание своей — активности, вызов на атаку и последующая контратака — смелости.

Практически даже у высококвалифицированных рукопашников психические качества развиты неодинаково. У каждого рукопашника есть свои сильные и слабые стороны подготовки, причем, как правило, первые могут компенсировать наличие вторых.

Наиболее типичные варианты компенсации недостаточно развитых психических качеств рукопашников:

— недостатки тактического мышления компенсируются быстротой двигательных реакций, устойчивостью и распределением внимания, «чувством времени», «чувством дистанции»;

— недостатки распределения внимания компенсируются быстротой восприятия и мыслительных операций, точностью мышечно-двигательных дифференцировок;

— недостатки переключения внимания компенсируются быстротой двигательных реакций, способностью точно прогнозировать изменение ситуации, «чувством времени»;

— недостатки быстроты двигательных реакций компенсируются способностью к прогнозированию, «чувством дистанции», «чувством времени», распределением внимания и его устойчивостью, тактическим мышлением;

— недостатки точности мышечно-двигательных дифференцировок компенсируются вниманием, быстротой двигательных реакций, «чувством времени».

Реализация рукопашником в бою достигнутого уровня, проявление психических качеств определяется и тем, насколько устойчив он к воздействию стрессовых факторов боя, насколько напряжение борьбы, сильные эмоции стимулируют проявление положительных черт бойца, насколько психические состояния влияют на его боевую деятельность.

Напряженное состояние как психологическое явление может возникнуть в условиях угрожающей или трудной боевой ситуации, при воздействии на рукопашника как отрицательных, так и положительных эмоциональных факторов. Психическая напряженность в целом является благоприятным фактором боевой деятельности. Отмечено, что при умеренной напряженности улучшается дееспособность рукопашника. Если же психическая напряженность будет продолжаться слишком долго или будет чрезмерно сильной, то могут наступить психические срывы. При этом наблюдается временное ухудшение внимания, памяти, расстройство моторики и т. п. Наиболее отрицательным является случай, когда психическая напряженность достигает предела и наступает деструктивное состояние, так называемая реакция на боевой стресс.

Развитие специальных психических качеств, регуляция психических состояний в процессе тренировки — один из разделов повседневной психологической подготовки рукопашника. Другой значительный раздел — технико-тактическое совершенствование, связанное с созданием психологических предпосылок для овладения средствами ведения боя.

Создание психологических предпосылок для технико-тактического совершенствования

Созданию психологических предпосылок для ускорения процесса совершенствования технико-тактического мастерства, боевой подготовки рукопашника служат: специальный подбор боевых действий для совершенствования в индивидуальных занятиях и парных упражнениях, развитие тактической инициативы и специализированных умений, варьирование направленности индивидуальных занятий, учет психологических особенностей ведения тренировочных, учебных боев и др.

Освоение психологической взаимосвязи между различными действиями

Взаимосвязи, существующие между действиями нападения и защиты, оказывают

значительное влияние на психологические оценки рукопашником совершенствуемых действий. Освоение таких возможных боевых связей можно ускорить специально направленным подбором боевых средств. К ним прежде всего следует отнести изучение способов активного продолжения боя в ситуациях неудачного применения совершенствуемого действия, целесообразные переключения на другие действия. По мере овладения конкретным боевым действием рукопашнику важно освоить варианты нападения и защиты, дополняющие в боях применение этого действия.

Для осознания психологической взаимосвязи, существующей в боях между определенными действиями нападения и защиты, необходимо параллельное выполнение в тренировочных занятиях или парных упражнениях, действий, имеющих разные тактические задачи, но применимых в аналогичных ситуациях, а также тренировочных комбинаций, объединяющих совершенствуемые действия и средства противодействия возможным намерениям и действиям противника. В подобных упражнениях используются боевые действия, которые составляют репертуарную основу тренировочного занятия, парных упражнениях. Объем и сложность боевых действий, могут варьироваться в зависимости от квалификации рукопашников, качества усвоения, периода подготовки, стиля боя. Результатом работы явится осознание рукопашником смысла действий своих и противников, эффективности и целесообразности взаимосвязанного применения в бою многих средств нападения и защиты.

Развитие тактической инициативы

Выработка психологически активной манеры ведения боя основывается на знаниях и навыках, позволяющих рукопашникам осуществлять выбор и применение действий, адекватных возникающим или предполагаемым ситуациям.

В процессе выбора действия имеет место направленность тактической деятельности рукопашников как на обыгрывание конкретного тактического замысла противника наиболее результативным действием, так и на разрушение тактических намерений противника применением неожиданных действий, возможных в боевой ситуации.

Обыгрывание конкретного тактического замысла противника осваивается в упражнениях «разведка — действие». Для этого в упражнениях предопределяется прямая или обратная зависимость тактических решений и действий между рукопашником и инструктором. Перед рукопашником ставятся задачи, оценивая каждую тренировочную ситуацию на основе уже имеющихся данных или применения действий разведки, выбрать и выполнить единственно верное боевое действие, рукопашник в этом случае самостоятельно тактически мыслит и, используя имеющийся объем тактических знаний и боевого опыта, переигрывает конкретный тактический замысел противника.

Разрушение тактических намерений осваивается в упражнениях, в которых ставятся задачи применения широкого круга действий, возможных в обусловленной ситуации.



Совершенствование процесса выбора боевых действий создает у рукопашников убежденность в достоверности принимаемых в бою решений и целесообразности действий, воспитывает критичность оценки ситуаций, боев, поднимает общую культуру рукопашника.

Развитие специализированных умений

Работа в этом направлении позволяет рукопашникам овладеть действиями всех разновидностей, успешно трансформировать параметры дистанционных и моментных характеристик движений и передвижений в соответствии с условиями боя.

Уверенность рукопашников в освоении ими широкого арсенала боевых средств, развитии специфических качеств, таких, как «чувство дистанции», «чувство времени», которые в совокупности составляют ведущее специализированное свойство «чувство боя», создает психологический «запас прочности», позволяющий активно действовать в разнообразных ситуациях, противодействовать противникам различного стиля.

Развитие способности к преодолению внешних и внутренних помех

В этих целях используется широкий комплекс средств и методов в ходе подготовки рукопашников: учебные упражнения, противодействие выполнению действий, создание помех для деятельности зрительного и тактильного анализаторов.

Освоение широкого круга боевых ситуаций облегчит подбор средств и способов единоборства с различными противниками, создаст фундамент успешного ведения боев, возможности разнообразить ход поединков с противниками при длительном противоборстве.

Варьирование направленности индивидуальных занятий

В зависимости от задач подготовки рукопашника, особенностей его совершенствования, целесообразны индивидуальные занятия различного характера.

Обзорные занятия направлены на осознание рукопашником достигнутого технико-тактического уровня, возможностей дальнейшего совершенствования мастерства. В течение года имеет смысл несколько раз проводить с рукопашниками длительные индивидуальные занятия с большим объемом и разнообразием боевого материала.

Занятия обзорного характера позволяют рукопашнику ощутить способность легко выполнять широкий круг боевых действий, свою оснащенность средствами ведения боя. Глубокий обзор средств нападения и защиты, возможностей их применения возбуждает интерес к тренировочному процессу и предотвращает усталость, которая затормаживает совершенствование специальной подготовленности рукопашника. Рост качества выполнения заданий позволяет рукопашнику убедиться в улучшении своей технической подготовленности и открывает перед ним перспективы технико-тактического роста.

При необходимости усилить один из разделов технико-тактической подготовки возникает необходимость в обзорных занятиях конкретного тематического характера, таких, как занятия по совершенствованию действий защиты, занятия, направленные на выбор и создание ситуаций для внезапного применения атак, совершенствование средств борьбы против контратак и т. д.

Технические занятия направлены на совершенствование излюбленных средств ведения боя. Акцентирование внимания рукопашника на излюбленных действиях нападения и защиты, наиболее выигрышных боевых ситуациях, вариантах тактического обманывания, стиле ведения боя, технических и физических возможностях, укрепляет его уверенность в своих силах, достигнутом уровне подготовленности, сильнейших сторонах мастерства, наличии боевых средств для успешного участия в современном бою.

Создание психологических предпосылок для технико-тактического совершенствования

Действия рукопашника, нацеленные на достижение победы, решение тренировочных технико-тактических и психологических задач, протекают на фоне волевой борьбы с противником.

Проявление необходимых качеств и навыков, применение совершенствуемых средств нападения и защиты, превращение поединков в «учебный полигон» для проверки и закрепления всего вновь осваиваемого материала, создание устойчивости психических процессов достигается организацией боевой практики.

Благоприятный психологический фон для совершенствования технико-тактического мастерства рукопашников создается снижением или увеличением волевых и физических напряжений рукопашников, постановкой задач проявления боевой инициативы, подбором партнеров, условным ограничением или расширением тактической деятельности в нужном направлении, созданием ситуаций, облегчающих применение тех или иных действий, вариантов построения боев.



Особое место занимает ведение вольных боев с установкой на разнообразное техническое и тактическое единоборство с противником без фиксирования исхода боев. Отсутствие подсчета полученных и нанесенных ударов и бросков создает свободный психологический фон поведения рукопашника в поединке, позволяет концентрировать внимание на технической, тактической, волевой и эстетической стороне действий, расширяет диапазон действий рукопашника, насыщает бои смелыми решениями.

Тактическая инициатива и противодействие замыслам и действиям противника в полной мере возможны лишь при устойчивости внимания, большой внутренней нацеленности на творческую деятельность, при критичности оценок своих действий.

Имеет значение и подбор партнеров для решения в боях тренировочных задач. Бои с уступающими по классу рукопашниками дают возможность контролировать технико-тактические детали боевых действий, повышать требования к скорости и точности реакций, создавать у противника настроенность для применения конкретных действий, завязывать по желанию наступательный или оборонительный бой и т. д.

В тренировочных боях с превосходящими по силам противниками имеет смысл применять возможно более широкий арсенал уже освоенных действий, стремиться к самостоятельности действий и решений. Внимание должно быть обращено в основном на тактическое и волевое единоборство, успех общего противодействия противнику.

В тренировочных боях нужны установки на совершенствование определенных сторон мастерства, конкретных действий, умений и т. д.

Задания не должны носить категорический характер. Целесообразнее давать рекомендации на предпочтительность каких-либо действий в определенных ситуациях, использование совершенствуемых средств в бою того характера, который органичен рукопашнику, при уровне требований, посильных для него.

Ликвидация психологических барьеров, препятствующих технико-тактическому совершенствованию, проявлению достигнутого уровня мастерства

Появление психологических барьеров при освоении различных действий, проявлении достигнутого мастерства имеет в каждом случае свои объективные или субъективные

причины. Неверие в конечный результат определенных боевых действий, отсутствие внутренних побуждений для их применения, перерастающие даже в предубеждения, часто вызываются недостатками в технике, соблюдении дистанций, неточным выбором действий из-за неверных оценок каких-либо ситуаций, ошибками в методике совершенствования техники и тактики, и многими другими причинами. Более глубоким следствием подобных недостатков может явиться упрощение и ограничение процесса тактического творчества в тренировках, поспешность и необоснованность решений и действий, преграждающие процесс формирования разностороннего рукопашника.

Приучая рукопашника в тренировочной работе бороться за каждый промежуточный рубеж, работать с волевой отдачей при выполнении разнообразных технико-тактических задач, стремиться преодолеть каждое новое препятствие, удается создать запас прочности. Он выражается в стабильности достижений, более высокой специальной подготовленности, быстроте мобилизации на достижение максимально возможных результатов.

Причины появления психологических барьеров следует также искать в особенностях и недостатках стиля боя рукопашников, подборе арсенала действий нападения и защиты, неэффективном противопоставлении тактических намерений и действий различным сторонам мастерства противников, предвзятости тактических решений и чрезмерном форсировании событий в боях, физическом развитии и характерах рукопашников.

Психологические барьеры могут возникнуть по какой-либо одной причине или из-за целого комплекса перечисленных факторов. Причем немалую роль могут играть определенные совпадения, такие, как не критичная оценка качества действий самим рукопашником в неудачно проведенных боях. Рукопашник с развитым воображением и недостаточной эмоциональной устойчивостью от недооценки и непонимания своих действий постепенно переходит к неуверенности и даже боязни в их применении.

Психологические барьеры, препятствующие освоению действий в каждом виде рукопашного боя, имеют характерные отличия, вытекающие из различной сложности выполнения и применения в боях действий нападения, защиты, подготовки.

Методика ликвидации психологических барьеров может потребовать самых разных средств, наиболее целесообразных в каждом конкретном случае. Главное, снять возникшее предубеждение в неблагоприятном исходе предстоящего боя, создать у рукопашника ощущение достаточной подготовленности и наличия средств для равной борьбы с противниками, реальных оснований рассчитывать на победу.

Помимо работы над совершенствованием необходимых деталей технико-тактической подготовки важно настроить рукопашника на творческое ведение поединков, возбудить желание и решимость пойти на трудный бой с полной отдачей сил, во что бы то ни стало выполнить план единоборства, рукопашнику придется проявить волю к победе, дисциплину, без которых не удастся провести напряженный, решающий бой в заданном плане.

Методика развития волевых качеств

Рукопашный бой, как вид единоборства, предъявляет много специфических требований к психике рукопашника, наличие у него определенных волевых качеств.

Развитие волевых качеств должно основываться на уверенности рукопашников в своих силах, понимании ими реальности воплощения поставленных технико-тактических или морально-волевых задач, осознании целей и средств их достижения. Рукопашники должны знать характерные особенности своего стиля боя, его сильные и слабые стороны, соотношение сил с противниками, положительные или отрицательные влияния возможных ситуаций боев на психику противников, помнить типичные случаи из собственной боевой практики, черпать знания из опыта мастеров.



Методами развития волевых качеств могут быть:

- организация специальных тренировочных занятий;
- проведение совместных занятий слабее подготовленных рукопашников с более сильными, что позволяет использовать силу примера;
- постановка конкретных тренировочных задач, вынуждающих к преодолению определенных трудностей;
- постановка задач на проявление максимальных усилий.

Лучшим средством волевой подготовки рукопашников являются тренировочные бои, так как бой сам по себе предъявляет исключительно широкие требования к психике рукопашников и вынуждает к проявлению максимальных волевых усилий.

Ускорению процесса формирования бойцовских качеств у рукопашников в наибольшей мере служит организация тренировочных боев в форме командной борьбы, так как ей сопутствует высокий эмоциональный фон, стремление участников выручить команду или закрепить определившийся успех. Все это облегчает проявление волевых усилий, приобретение уверенности в своих силах и возможностях.

Развитие способности рукопашников к саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния

Важным направлением в системе психологической подготовки рукопашников является развитие способности к саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния. Самостоятельное проведение рукопашником тренировочной работы, проявление самодисциплины, использование методов саморегуляции для успокоения и настройки на бой позволяет рукопашникам овладеть способностью самостоятельно регулировать свои психические процессы и эмоциональное состояние.

Педагогические задачи, направленные на саморегуляцию в тренировочном процессе:

- подчинять свою приверженность к использованию средств и методов тренировки, стилю боя целям плановой подготовки. Благодаря самостоятельной регуляции поведения сделать возможно более продуктивной тренировку в каждом конкретном условиях и с любым партнером;
- в ходе выполнения упражнений, в течение занятия, боя сохранять высокий уровень интенсивности внимания и направленность мышления на деловую сторону учебного процесса. Быстро переключаться от обдумывания второстепенных деталей деятельности к важнейшим сторонам занятия, боя, от эмоциональной оценки качества завершенных действий — к готовности продолжать занятие, бой;
- подавлять неудовлетворительные отклонения в психическом состоянии, избегать

ненужных внешних проявлений, вызываемых повышенной эмоциональностью, регулировать психические процессы.

Глава 5

Применение средств и методов психорегуляции

Психическая нагрузка в современном рукопашном бою чрезвычайно велика. К психике рукопашника предъявляются исключительно высокие требования. Это относится к большинству психических процессов, состояний и свойств личности. От восприятия, внимания, памяти, мышления, волевых качеств и умения управлять психическими состояниями во многом зависит эффективность профессионально-прикладной деятельности рукопашника.

Состояние психики и психологическая подготовленность рукопашников играют особо важную и, может быть, даже решающую роль в достижении высокого профессионального мастерства.

Рассмотрим некоторые средства и методы психорегуляции, ориентированные на решение важных практических задач. Основная идея применения психорегуляции состоит в том, чтобы средства и методы ее органически входили в тренировочный процесс, способствуя повышению профессионального мастерства рукопашников. Нужно, чтобы тренировка психических функций и процессов сочеталась с подготовкой всех видов (техничко-тактической, физической и др.) и составляла единство с ними.

Основная цель психорегуляции — оптимальное использование резервных возможностей рукопашников в процессе их деятельности. С помощью психорегуляции можно и нужно решать важные задачи профессиональной деятельности. Основные из них следующие:

- овладение навыками самоконтроля психического состояния;
- повышение эффективности восстановления работоспособности;
- оптимизация процесса освоения и закрепления технико-тактических действий и поведенческих реакций;
- повышение психической устойчивости к стрессовым ситуациям.
- совершенствование настройки на профессионально-прикладную деятельность.

Рассмотрим конкретные пути решения каждой из перечисленных задач.

Овладение навыками самоконтроля психического состояния

Можно ли говорить о психической саморегуляции, если рукопашник не умеет контролировать психическое состояние? Конечно, нет, поскольку самоконтроль психического состояния предполагает умение различать отдельные ощущения, выделять главные из них и правильно их оценивать. Поэтому следует овладевать навыками самоконтроля психического состояния. Основное внимание при этом нужно обратить на самооценку психической работоспособности и нервно-психической активности.

В современных исследованиях выделяются три уровня представления о своем теле: «схема тела», «образ тела» и «концепция тела». Под «схемой тела» обычно понимают функциональную модель тела, ответственную за ориентацию и перемещение тела в пространстве и положение частей тела относительно друг друга (например: «Я поскользнулась и теряю равновесие»). «Образ тела» выступает как результат психического отражения телесных и двигательных качеств, в которых выражается самооценка «телесного Я» и оценка окружающих («Я чрезмерно худой и сутулый»). «Концепция тела» определяется взаимодействием человека с обществом и отражает ценность своего тела, его частей

отдельных физических качеств для личности («Моя фигура вызывает восхищение окружающих»). Она служит регулятором поведения, направленного на поддержание здоровья и достижение определенных жизненных целей и влияет на включение двигательной активности в индивидуальный образ жизни.

Многочисленные клинические исследования показали, что:

— существует позитивная взаимосвязь схемы тела и представления о «Я», а также образа тела и образа «Я» (любящий свое тело легче утверждает себя в волевом отношении);

— психическое здоровье и социальная адаптация ассоциируются с чувством собственной ценности и положительной самооценкой;

— сокращение различия между «Я» и идеальным «Я» связано с улучшением адаптации. Используя эти общие положения в качестве отправной точки, исследователи предположили, что программа развития физической готовности приведет к улучшению схемы тела, образа тела и концепции тела, к снижению расхождения между реальным «Я» и идеальным «Я», приобретение необходимых навыков приведет к такому же результату.

Правильное представление о своем теле — важный компонент активной деятельности. Чем лучше человек представляет собственное физическое «Я», тем лучше он знает, как выглядит в глазах других. В той или иной степени это нужно любому, хотя, например, актеру или менеджеру важнее, чем другим. Не зря К. С. Станиславский часто говорил о роли физических ощущений в работе актера над созданием образа, о том, что физические действия формируют «правду образа», о близкой связи физического действия со всеми внутренними элементами самочувствия.

Контроль тонуса мимических мышц

Мимические мышцы часто называют «психической мускулатурой»: различные нюансы психической деятельности человека и особенно его переживания разнообразно отражаются в его мимике. Чем сильнее переживания, тем отчетливее их мимическое выражение.

Рекомендация здесь предельно лаконична и проста: «Расслабьте мышцы лица». Это может относиться к мышцам лба, глаз, щек, наконец, шеи и затылка, что служит переходом к следующему этапу — расслаблению скелетной мускулатуры.

В самом начале хорошо для самоконтроля поставить себе вопрос типа: «Как лицо? Не сжаты ли зубы?» — и т. п. Постепенно в сознании возникнет образ своего лица в виде маски, максимально свободного от мышечного напряжения. Тренировка расслабления осуществляется на основе словесных самоприказов, самовнушений, способствующих направленности сознания на определенные мышечные группы.

Мое внимание останавливается на моем лице. Мое лицо спокойно. Мышцы лба расслаблены. Мышцы глаз расслаблены. Мышцы шеи расслаблены. Губы и зубы разжаты. Мое лицо как маска.

Этот способ достаточно эффективен, надежен и в то же время прост.

Контроль тонуса скелетной мускулатуры

Чем больше степень эмоционального напряжения, тем активнее автоматически напрягаются те или иные мышцы, готовясь к предстоящей деятельности. Поскольку эта закономерность дополняется еще и индивидуальными особенностями, каждый человек в ходе систематических наблюдений за самим собой должен обнаружить те мышечные группы, которые в большей мере реагируют на эмоциональное возбуждение. Полезным здесь может оказаться простейший текст. Расслабившись по возможности максимально, постарайтесь, насколько возможно четко, воссоздать в сознании эмоциональную ситуацию. Периодически переключая внимание на состояние мышечной системы, нетрудно обнаружить группы мышц, увеличившие тонус первыми. Эти мышцы и станут объектом наибольшего внимания как при тренировке расслабления, так и в условиях эмоционального возбуждения.

Контроль за состоянием собственного тела — это не только получение данных о своем состоянии, но и эффективная психическая регуляция.

Можно рекомендовать следующие словесные самоприказы, которые от сеанса к сеансу сокращаются до минимума:

— Внимание на руки! Мои пальцы расслаблены. Мои пальцы и кисти расслаблены. Мои предплечья и плечи расслаблены. Мои руки полностью расслаблены. Мое лицо спокойно и неподвижно.

— Внимание на ноги! Мои пальцы расслаблены. Мои стопы и голени расслаблены. Мои бедра расслаблены. Мои ноги полностью расслаблены.

— Мои руки и ноги полностью расслаблены. Все мое тело спокойно и неподвижно.

— Мышцы шеи и затылка расслаблены. Моя спина расслаблена. Грудь и живот расслаблены. Все мое тело спокойно и неподвижно. Мое лицо и все мое тело полностью расслаблены.

Для лучшего расслабления можно рекомендовать кратковременное предварительное напряжение соответствующих мышечных групп.

Контроль темпа движений и речи

Высокий уровень эмоционального возбуждения может сопровождаться и общим двигательным возбуждением, чаще всего выражающимся в ускорении привычного темпа движений и речи. Человек суетится, беспричинно торопится, без всяких на то оснований боясь опоздать. Особенно это характерно для неуравновешенных и неорганизованных людей, у которых нарушен оптимум врожденного психического темпа. Первые шаги овладения способом состоят в самостоятельном контроле за темпом движений и речи, в стремлении избавиться от суетливости.

Однако контроль за психическим темпом и особенно речью в состоянии повышенного уровня эмоционального возбуждения — задача не из легких. При напоминании об этом человек на какое-то время снижает темп, но затем может опять увеличить его. И здесь полезно задать себе вопросы для самоконтроля, например: «Как темп? Медленнее!».

Но даже при длительном самоконтроле за темпом желаемого уменьшения уровня эмоционального возбуждения может не наблюдаться, так как контролируемый темп нередко может показаться сниженным, хотя остается по-прежнему высоким. Для того, чтобы уметь успешно контролировать и регулировать психический темп существуют разнообразные упражнения.

Общие принципы их таковы:

— тренировать плавность и медлительность движений в различных эмоциональных состояниях. Например, плавно и медленно сжимать и разжимать пальцы рук, плавно и медленно переводить взгляд с одного предмета на другой, также писать, говорить и пр.;

— использовать в тренировке чередование быстрого и медленного, плавного и резкого темпа. Например, 2–3 минуты делать все замедленно и плавно, затем 1–2 минуты быстро и резко, имитируя суетливость и нервозность. Далее опять медленно и т. д. Такие контрасты в процессе тренировки постепенно помогут обнаружить нарушения психического темпа в состоянии эмоционального возбуждения и регулировать его. При этом важно помнить и о ритмических характеристиках движений и речи. Размеренный и четкий ритм помогает оптимизировать эмоциональное состояние;

— во всех случаях жизни надо так организовать деятельность, чтобы обстоятельства не вынуждали спешить.

Только овладев навыками самоконтроля за состоянием своего тела в психологически напряженных ситуациях, можно приступить к овладению приемами саморегуляции эмоциональных состояний. Собственно говоря, таких приемов за всю историю

психологической практики разработано множество, необходимо подобрать такие, которые характеризуются не только высокой эффективностью, но по своему содержанию соответствуют вашим индивидуальным особенностям.

Шкала самооценок

Точно оценить свое состояние с первого раза довольно трудно. Поэтому нужно оценивать его постоянно и многократно, стремясь к тонкому различению ощущений. При этом предлагается пользоваться балльной шкалой самооценок работоспособности и нервно-психической активности.

Шкала самооценки работоспособности (в баллах)

Очень высокая работоспособность (большое желание тренироваться, чувство прилива физических и душевных сил, ощущение, что можно сделать больше, чем обычно) = 1

Высокая работоспособность (желание тренироваться с настроением, хорошее самочувствие, уверенность в себе) = 2

Средняя работоспособность (желание тренироваться, обычное состояние, трудности преодолеваются легко) = 3

Работоспособность ниже средней (признаки нежелания тренироваться и выполнять задания, некоторое ухудшение самочувствия) = 4

Низкая работоспособность (все приходится делать, преодолевая нежелание, чувствуется усталость) = 5

Очень низкая работоспособность (отсутствие желания что-либо делать) = 6

Ориентируясь на представленные в шкале признаки, рукопашники смогут более точно оценивать свою работоспособность.

Очень высокая нервно-психическая активность выражается сильным возбуждением, которое мешает рукопашнику контролировать свои движения и поведение. Это тот самый случай, когда говорят, что человек не может справиться с волнением. Прямо противоположная степень активности характеризуется полной апатией, подавленным настроением, нежеланием что-либо делать. Сопоставляя эти и промежуточные признаки своего состояния с теми, которые приведены в шкале самооценки нервно-психической активности, рукопашники научатся более точно оценивать и контролировать уровень своей нервно-психической активности.

Шкала самооценки нервно-психической активности (в баллах)

Низкая активность (полная апатия, подавленное настроение, нежелание что-либо делать) = 1

Пониженная активность (некоторая апатия, вялость, плохое настроение) = 2

Средняя активность (обычное состояние) = 3

Активность выше средней (хорошее настроение, ощущение бодрости, приятная взволнованность) = 4

Высокая активность (состояние эйфории, повышенной возбужденности, заметное волнение, беспокойство) = 5

Очень высокая активность (большое возбуждение, мешающее контролю за движениями и поведением, сильный мандраж, сильное волнение и беспокойство) = 6

Если очень высокая работоспособность весьма желательна, то о нервно-психической активности этого сказать нельзя. Для большинства рукопашников оптимальная активность средняя или выше средней. Высокая нервно-психическая активность может быть благоприятной лишь для некоторых рукопашников.

Чтобы быстрее овладеть навыками самоконтроля, весьма желательно применять некоторые аппаратные методы, позволяющие получать объективные данные о психическом состоянии. Работоспособность можно оценивать критической частотой слияния мельканий (КЧСМ) или показателем квазистационарной разности потенциала головного мозга (КСП). Объективно характеризуют нервно-психическую активность данные электрокожного сопротивления (ЭКС).

Сопоставляя самооценки с объективными данными, рукопашники учатся быстро и точно оценивать свое психическое состояние.

Повышение эффективности восстановления работоспособности

Работоспособность играет решающую роль в реализации функциональных и технико-тактических возможностей рукопашников. В ходе тренировочной и профессиональной деятельности рукопашников нарастает и накапливается утомление, которое может усилиться и, став устойчивым, привести к нежелательным последствиям, вплоть до переутомления.

Самый простой и доступный метод восстановления работоспособности — **внушение в бодрствующем состоянии**. Оно проводится обычно в форме беседы, в ходе которой мягко, ненавязчиво разясняют причины снижения работоспособности и предлагают пути устранения их.

Во-первых, нужно создать условия для выхода эмоций. Рукопашник должен излить чувства и ощутить облегчение. Во-вторых, нужно сформировать у него новый очаг возбуждения, предложить рукопашнику тему, которая способна отвлечь от навязчивых мыслей. В-третьих, он должен поверить в себя и сформировать определенную тактику поведения.

Другой метод восстановления — это **использование вербальных (словесных) гипносуггестивных воздействий**. Используя его, психолог или другой человек вызывает у рукопашника состояние, подобное сну, при котором процессы восстановления протекают намного эффективнее, чем во время бодрствования или обычного сна.

Особенность применения данного метода в том, что рукопашники все делают сами, а психологи только помогают им. Внушение следует проводить в естественной, спокойной манере, не прибегая к дополнительным искусственным приемам, которые будут мешать установлению необходимого контакта.

Очень важно, чтобы слова произносились отчетливо, а вся речь была ритмичной. Важное значение имеют паузы. Их назначение в том, чтобы рукопашники смогли не только услышать команды, но и среагировать на них, а для этого, естественно, нужно время. Поэтому если дается указание «расслабьте мышцы рук», то после этого надо помолчать и подождать, пока рукопашник попытается сделать это. Только тогда можно продолжать внушение. Громкость речи может меняться, но опыт показывает, что излишне громко произносить слова, особенно на стадии расслабления, не следует.

Существует несколько этапов внушения.

Фиксация на позе. На этом этапе рукопашнику дается указание принять позу, при которой удобно формировать состояние расслабления. Если он лежит, то ему должно быть удобно: ничто не должно мешать дыханию, сдавливать мышцы и т. п. Если рукопашник сидит, то важно, чтобы он мог максимально расслабить все мышцы. Руки должны удобно лежать на коленях или подлокотниках кресла.

Фиксация внимания на словах лица, осуществляющего психорегуляцию. При этом дается установка примерно следующего содержания: «Закройте глаза и думайте только о моих словах... Вы слушаете мои слова, мой голос и отдыхаете... отдыхаете, испытывая приятное расслабление... Другие слова и звуки вас не отвлекают. Все внимание направлено только на мой голос и мои слова...».

Отточие после фраз означает необходимость сделать паузу.

Формирование состояния расслабления мышц — следующий этап внушения.

Примерный текст этого этапа психорегуляции следующий:

«Мышцы тела расслабляются, приятный покой во всем теле... Никаких посторонних мыслей, только покой и расслабление». Далее важно провести внушение, последовательно акцентируя внимание на расслаблении отдельных групп мышц. Наиболее удобно давать команды к последовательному расслаблению мышечного аппарата, начиная с мышц лица. Чтобы достичь эффекта, можно сначала дать команду «Напрячь все тело!» и лишь затем приступить к релаксации. Очень полезно ненадолго переключить внимание рукопашников на тип дыхания, при котором им предлагают дышать так, чтобы выдох был вдвое продолжительнее вдоха. Через 1–2 минуты можно начинать непосредственное внушение, направленное на последовательную релаксацию мышц, начиная с лицевых. Затем дается команда на расслабление мышц шеи, спины, рук, живота, ног. формула внушения здесь примерно следующая: «Мышцы лица расслабляются... больше расслабление... больше... Мышцы отдыхают, расслабляются мышцы шеи... живота... Мышцы рук расслабляются... Хороший спокойный отдых».

Внушение чувства тяжести — следующий этап формирования общего состояния расслабления. Так как некоторые рукопашники почему-то считают это чувство чем-то неестественным и внутренне ему противятся, можно сказать: «Мышцы отдыхают... наполняются энергией... становятся сильными... тяжелеют... наливаются силой...» и т. д.

Как правило, ощущение тяжести вызывают сначала в руках, затем в ногах. Практика показала, что здесь излишняя детализация мешает. Поэтому нет смысла внушать тяжесть сначала в правой руке, а затем в левой. Можно сразу дать установку: «Руки тяжелеют... Тяжесть в руках нарастает... усиливается... руки тяжелые...». Та же схема подходит и для ног.

При внушении чувства тепла надо обязательно учитывать подготовленность рукопашников и температурные условия помещения. Так, если в помещении прохладно, то вызвать тепло в конечностях очень трудно, и лучше этого не делать. Если же условия благоприятны, то, продолжая усиливать состояние расслабления, можно начать вызывать чувство тепла. Например: «Руки постепенно тяжелеют... Они начинают теплеть... Все больше и больше теплеют руки, приятное тепло струится по рукам, в кончики пальцев...». Аналогично вызывается ощущение тепла в ногах.

Формирование ощущения дремотного чувства — наиболее ответственный этап гетерорегуляции. Как правило, к этому моменту рукопашники достаточно хорошо расслаблены. Поэтому речь человека, осуществляющего внушение, должна быть тише, чем на предыдущих этапах, а паузы между фразами — длиннее.

Можно пользоваться примерной следующей формулой: «Все тело расслаблено... Весь организм отдыхает... Полный покой... Отдых... Легкое приятное дремотное чувство охватывает вас... больше... больше... Никаких мыслей, только мои слова... мой голос... Вы слушаете мой голос... мои слова и отдыхаете...».

Следует отметить, что здесь, по существу, переломный момент всего процесса психорегуляции. Можно или углублять состояние, подобное сну, или, наоборот, решать

другие актуальные задачи.

Следует, однако, предостеречь от стремления добиться засыпания рукопашников. Наоборот, они должны находиться в спокойном, расслабленном состоянии, но не спать, а слушать слова внушения.

Если ставится задача восстановить работоспособность, то на этом этапе можно сказать: «Мои слова не будут звучать некоторое время... Вы будете отдыхать, находясь в приятном расслабленном состоянии, в котором ваша физическая и психическая работоспособность восстанавливается лучше всего». Пауза после этого может составить 3–5 минут.

Если же необходимо внушить что-либо, связанное со снятием нервного напряжения, настройкой на предстоящую деятельность и т. п., то темп речи должен быть замедленным, формулировки ясными и точными. Очень часто несоблюдение этого требования резко ухудшает эффект восприятия и вызывает необоснованное разочарование в методике.

С целью скорейшего восстановления рукопашников после тренировочных нагрузок, сеансы внушения очень удобно проводить в конце тренировочного занятия либо в промежутке между тренировками, а также перед ночным сном. Обычно такое занятие длится 20–30 минут.

Если нужно ввести рукопашников в состояние выраженной релаксации, внушаемый эффект следует наращивать постепенно. Так, например, будет ошибкой повторять 4–5 раз «моя правая рука — тяжелая». Гораздо лучше сказать: «Правая рука начинает немного тяжелеть... Тяжесть постепенно увеличивается... Все больше, больше тяжесть в руке... Тяжесть в руке возрастает... усиливается» — и, наконец, как итог: «...правая рука тяжелая...».

После выполнения задач психорегуляции рукопашник должен в течение 1–2 мин вернуться к обычному бодрствованию. При этом нужно соблюдать принцип постепенности. Так, например, не следует сразу давать команду «Открыть глаза». Лучше сначала подчеркнуть, что психорегуляция дала нужный эффект, улучшилось состояние, закрепился формируемый навык и т. п. Затем надо сформулировать последовательность возвращения к бодрствованию и удержания в памяти необходимой информации. Например: «Сейчас я начну считать, и при счете „три“ вы откроете глаза... Настроение и самочувствие сразу после этого и в дальнейшем будут хорошими... Вы отлично запомнили все, что слышали, все усвоили и готовы к нужной деятельности». Не следует бояться некоторой примитивности словесных формул: решающее значение имеют четкость формулировок и задач.

На счет «раз» дается установка на то, что исчезает чувство тяжести и тепла. На счет «два» рекомендуется изменить характер дыхания. В частности, глубокий вдох должен сопровождаться резким выдохом. Голос лица, проводящего внушение, при этом должен приобрести эмоциональную окраску — стать бодрым и энергичным. Если все указания рукопашники выполняют четко, можно дать команду «Три!». Если нет, то вторая стадия несколько затягивается.

Продолжительность внушенного сна-отдыха может быть различной, но желательно, чтобы от момента внушения сна до пробуждения прошло не меньше 10 мин. Даже такой сон полезен. Внушенный сон-отдых между тренировками может быть продолжительнее — до 40–60 мин.

Чрезвычайно полезен перевод внушенного сна в естественный. Он значительно повышает эффект восстановления, помогает бороться с бессонницей, снижает невротические явления. После внушения чувства покоя и расслабления спокойным, очень тихим голосом тренер или психолог говорит: «Сонливость все больше и больше... Желание спать нарастает, усиливается... Хочется спать... спать... спать...». Произнося слово «спать», надо постепенно переходить от констатации к внушению состояния. Если это получается, то следует закрепить эффект:

«Вы спите хорошим, восстановительным сном... Все подчинено восстановлению, отдыху... Организм отдыхает, отдыхают мозг, нервы, мышцы... Мой голос больше не будет звучать... Вы спите естественным сном». Наутро надо обязательно выяснить без

посторонних, как спал рукопашник, что ему мешало, оценить работоспособность рукопашника и поддержать его заинтересованность в данном методе восстановления.

Хороший результат дает сочетание внушения с функциональной музыкой и другими шумовыми (журчание ручья, шум леса и т. п.) или визуальными (демонстрация красочных слайдов, специальных кинофильмов и др.) эффектами.

Оптимизация процесса освоения и закрепления технико-тактических действий и поведенческих реакций

Оптимизация освоения и закрепления технико-тактических действий во многом связана с овладением навыками идеомоторики.

Идеомоторика (или идеомоторные акты) — это произвольные движения, выполняемые в момент представления о них. Во многих исследованиях убедительно доказано, что идеомоторная тренировка способствует повышению внимания к деятельности и ее осознанности. Благодаря этому улучшается качество выполнения упражнений, повышается точность движений, ускоряется процесс обучения, и человек даже может освоить незнакомое действие, еще не выполнив его.

Идеомоторная тренировка особенно эффективна при освоении какого-нибудь сложного приема. При этом нужно соблюдать следующие условия. Прежде чем рукопашник станет выполнять упражнение, тренер должен объяснить задание и проверить, правильно ли оно понято и переведено ли в сознании рукопашника на язык моторики. Если рукопашник понял указание, то он должен мысленно «проиграть» его. Для этого ему нужно сначала облечь образ представляемого движения в точные словесные формулировки, а затем уже, проговаривая про себя нужные слова, мысленно выполнять движения. Внимание надо сосредоточить на главном элементе движения.

Такая методика обучения активизирует мыслительную деятельность рукопашников и дает возможность значительно уменьшить число повторов при разучивании приема. Чтобы научиться хорошо выполнять разучиваемый прием, нужно воспроизводить не просто узловые моменты техники, а характерные мышечно-двигательные представления об ощущениях, сопровождающих эти моменты: степень мышечного напряжения, направление, скорость и ускорение различных звеньев тела и др.

Чтобы лучше прочувствовать двигательно-мышечные ощущения (как новые, так и известные), полезно ограничивать число попыток выполнить упражнение. Это создаст дополнительные трудности, для преодоления которых необходима большая творческая активность. При постоянной стимуляции этой активности вырабатывается умение рукопашников вызывать соответствующие двигательные представления и готовить себя к каждой попытке выполнения приема. Важно, чтобы мысленное выполнение приема выражалось всегда в своеобразном переживании активности с ощущением волевых и эмоциональных усилий, чувства партнера и т. п.



Мысленно прием нужно выполнять 3–6 раз (в зависимости от сложности). Чем сложнее прием и чем труднее он мысленно воспроизводится, тем больше должно быть число повторений. После мысленного выполнения приема его следует повторить с имитационными движениями и лишь затем приступить к выполнению с партнером. При этом необходимо обязательно прочувствовать основные фазы двигательных действий в ритме реального выполнения, а при разучивании — в замедленном темпе, иногда с остановкой, акцентируя внимание на главных моментах.

Еще более эффективна идеомоторная тренировка в состоянии релаксации (гипноидеомоторика). Эффект ее объясняется следующим: если представлять движение в момент сниженной активности мозга, то после этого движение становится более точным, чем после идеомоторной тренировки, проводимой в обычном состоянии. Поэтому рукопашник может с помощью психомышечной тренировки (успокаивающей части) погрузить себя в состояние релаксации, в котором и будет проводить идеомоторную тренировку.



Если необходимо выполнить важную установку тренера или довести до автоматизма выполнение какого-нибудь технико-тактического действия, целесообразно применять вариант гипноидеомоторной тренировки, разработанный В. П. Некрасовым и названный репортажем. Суть его в том, что после «погружения» рукопашника в состояние релаксации, психолог или тренер как бы ведет репортаж во время поединка, описывая соответствующие ситуации и требуемое поведение рукопашника в них.

Этот метод можно использовать с самыми разными целями: для преодоления страха (боязнь атаковать из-за возможности получения встречного удара, получения травмы и др.), для внушения определенных установок на бой, для мобилизации волевых усилий, для снятия слишком острых реакций в стрессовых ситуациях (при получении сильного удара, при психической атаке противника и т. п.).

Идеомоторная и гипноидеомоторная тренировки способствуют не только повышению качества обучения рукопашников технико-тактическим действиям, но и лучшему сохранению или быстрому восстановлению уже освоенных приемов. Поэтому во время длительного перерыва весьма желательно, чтобы рукопашники хотя бы раз в день проводили идеомоторную тренировку, в которой выполняли бы отдельные приемы. Особенно нужна такая тренировка, если рукопашник из-за травмы длительное время не может выполнять тот или иной прием. Рукопашники, которые занимаются идеомоторной тренировкой, гораздо быстрее восстанавливают навыки, чем те, кто не занимается ею.

Повышение психической устойчивости к стрессовым ситуациям

На тренировках нередко возникают стрессовые ситуации, вызывающие повышенную эмоциональную напряженность рукопашников. Кроме того, в ходе боев также часто возникают стрессовые ситуации.

Чтобы повысить психическую устойчивость рукопашника к таким ситуациям, полезными могут оказаться такие простые приемы психорегуляции: отключение (попеременное сосредоточение внимания на различных предметах), переключение (занятие каким-либо интересным делом), регуляция тонуса мимических и других скелетных мышц, контроль и регуляция темпа движений и речи, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка и др.

Рассмотрим один из способов психорегуляции — *десенсибилизацию*, под которой понимается снижение остроты или устранение нежелательных чувств и эмоций.

Этот способ особенно целесообразно применять для устранения излишнего волнения предстартовой лихорадки. Нужно ввести себя в состояние релаксации с помощью словесного внушения. Затем следует представить себе предполагаемую боевую обстановку: место, противников и пр. После этого нужно увидеть себя там в самом лучшем состоянии, которое проявляется по-разному. Один при этом уверен в себе, ощущает силу и энергию, спокоен, а другого отличает злость, огромное желание победить и т. п.

Поэтому рукопашник должен с помощью самовнушения представлять себя в наилучшем состоянии:

«Я уверен в себе... спокоен... Тело наполнено силой и энергией... Непокколебимая уверенность в себе...» и т. п.

Можно также мысленно представить себе отдельные ситуации поединка, из которых ты выходишь победителем. Это надо делать неоднократно, стараясь как можно точнее ощутить требуемое состояние.

На первых порах при представлении боевой обстановки у рукопашника может наблюдаться возбуждение, и довольно сильное. В таком случае ему следует несколько раз приводить себя в состояние релаксации и продолжать мысленную тренировку. После нескольких занятий возбуждение снизится. Если рукопашник в процессе такой тренировки может мысленно представить себя в нужном состоянии и не ощущать при этом волнения, значит, он хорошо владеет десенсибилизацией.

Десенсибилизацию можно осуществить и в процессе тренировки, когда надо устранить излишнее волнение, например за 1–2 дня до ответственного задания, а также непосредственно перед тренировкой.

С этой же целью можно также использовать репортаж, о котором мы уже говорили.

Совершенствование настройки на тренировочную и профессиональную

деятельность

Необходимость в специальной настройке рукопашников возникает практически на всех тренировках. Она нужна для мобилизации рукопашников на преодоление высоких тренировочных нагрузок или на победу над сильным соперником, для сосредоточения внимания перед выполнением сложных технико-тактических действий, для регуляции эмоционального состояния и т. д. Естественно, что в разных случаях целесообразно применять различные способы настройки.

Один из таких способов — психическая настройка на тренировку. Она необходима для того, чтобы рукопашник лучше осмыслил план тренировки, более четко ориентировался в тренировочных заданиях, правильно распределял силы, а также мобилизовывал их в особенно нужные моменты и, наконец, чтобы у него росло желание тренироваться. В общем, психическая настройка рукопашника помогает сделать тренировочный процесс более осмысленным и целенаправленным, а значит, и более совершенным.

Психическая настройка состоит из трех частей. Задача первой части — создать условия для повышения внушаемости рукопашников, вторая часть отводится на изложение и усвоение плана тренировки, а третья — на достижение готовности тренироваться.

Для настройки рукопашники принимают определенную позу, которая должна стать постоянной и привычной, как бы ритуальной. Обычно это поза «кучера» или обычная расслабленная стойка при закрытых глазах. Затем рукопашники с помощью тренера или самостоятельно погружаются в состояние легкой релаксации, так как при более глубокой релаксации труднее перейти к состоянию мобилизации. Формул для этого используется немного. Во второй части настройки тренер излагает план тренировки, акцентируя внимание на выполнении основных тренировочных заданий. План должен быть четким и понятным. После этого рукопашники осмысливают его с учетом своего состояния и индивидуальных задач занятия. При этом они выделяют основные задания (например, овладеть новой комбинацией, а во время совершенствования излюбленных приемов отработать конкретный удар или бросок, а затем закрепить его в учебном бою и полностью выложиться в нем).

В третьей части настройки рукопашники должны достичь готовности к тренировке. Для этого они используют формулы мобилизации на формирование легкого и сильного тела, наполненного энергией, а также большого желания тренироваться.

На первую часть настройки отводится 30–40 секунд, на вторую и третью — по 1–1,5 минуты.

Настройку следует продолжать и во время разминки. Для этого больше всего подходит самовнушение. Рукопашники, делая упражнения, стараются ввести себя в определенные состояния. Так, делая упражнения для рук, целесообразно внушать себе ощущение быстрых, сильных и послушных рук, для чего можно пользоваться следующими формулами: «Руки становятся быстрыми... сильными... послушными... Руки быстры как молния... Руки делают все, что я захочу...».

Выполняя упражнения на гибкость, нужно внушать себе ощущение гибкого тела, пользуясь формулами и даже определенными образами, например: «Мое тело гибкое, как у змеи, легко гнется во все стороны, у меня послушное, гибкое тело» и т. п.

При разминке таким же путем можно вызывать и различные эмоциональные состояния, при которых повышается эффективность занятия (например, радостное настроение, чувство приятного волнения, воодушевления, уверенности в своих силах, чувство злости, большое желание тренироваться, готовность к преодолению больших тренировочных нагрузок).

Весьма эффективным средством психорегуляции, сочетающим различные приемы, является пауза психорегуляции. Ее целесообразно устраивать на занятии, отличающемся напряженностью, большой длительностью и (или) монотонностью.

Продолжительность паузы психорегуляции — около 5 минут. Она включает три части. Первая часть (15–20 с) посвящается смене работы и подготовке к релаксации и включает три стандартных упражнения: потягивание и растяжение различных групп мышц (например,

потягивание с подъемом на носки, вытягиванием рук вверх и сильным прогибом туловища назад), статическое напряжение большинства мышечных групп, которое нужно удерживать в течение 10–12 секунд (например, «ласточка») и быстрое расслабление всех мышц.

Вторая часть паузы длится 2–3 минуты. За это время нужно сформировать состояние релаксации (расслабления и дремоты) с целью ускорения восстановительных процессов в организме, а также повышения внушаемости. Делается это следующим образом: рукопашники принимают удобное исходное положение (лежа или сидя) и с помощью словесных формул вводят себя в состояние релаксации. Так как время паузы ограничено, формулы должны включать лишь 5–7 предложений. В частности, могут быть рекомендованы такие формулы:

- мышцы лица расслаблены, я отдыхаю;
- мышцы рук расслаблены, приятный покой;
- мышцы ног приятно расслаблены, хорошее спокойное состояние;
- все тело предельно расслаблено, полный покой и расслабление;
- весь организм отдыхает хорошим восстановительным отдыхом;
- отдыхают мозг, нервы, мышцы, полноценный хороший отдых.

Третья часть паузы длится 1,5–2 минуты. За это время нужно настроиться и мобилизовать психические и физические возможности на выполнение тренировочного задания. Сначала рукопашники мысленно проговаривают это задание, а затем стараются идеомоторно выполнить его 5–6 раз. После этого используются словесные формулы с акцентом на формирование легкого и сильного тела, прилива энергии, большого желания работать, эмоционального подъема. В заключение паузы можно реально выполнить отдельные элементы задания.

Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться, сформировать состояние, необходимое при выполнении тренировочных заданий, настроиться на выполнение конкретного задания, совершенствовать навыки саморегуляции.

К проведению пауз психорегуляции лучше приступать после овладения навыками вхождения в состояние релаксации и мобилизации, а также идеомоторной тренировки. В начале обучения паузы проводит тренер или психолог, которые внушают рукопашникам необходимые состояния. Овладев нужными знаниями и приемами, рукопашники обязательно должны переходить к самостоятельному проведению пауз. Тренер только подает сигналы о начале и конце паузы. Практика показывает, что таких пауз в тренировке может быть 1–3. Чем длительнее и напряженнее тренировка, тем больше требуется пауз.

Опыт свидетельствует о том, что рукопашники после паузы психорегуляции чувствуют некоторую вялость, расслабленность и не могут сразу включиться в работу, пока не овладеют в достаточной степени навыками саморегуляции состояния и особенно навыками мобилизации. После сильного расслабления во второй части паузы они не могут быстро мобилизовать себя на выполнение очередного задания. Учитывая, что рукопашники довольно хорошо умеют расслабляться, нужно на первых занятиях несколько сокращать вторую часть паузы, в течение которой они входят в состояние релаксации. Кроме того, целесообразно проводить паузу психорегуляции в положении стоя. В заключение паузы следует еще раз вернуться к идеомоторному выполнению задания, сопровождаемому легкими реальными движениями или намеками на них.

Приведем пример проведения паузы психорегуляции на тренировке, в начале которой проводилась описанная ранее психическая настройка. Пауза была сделана перед учебными боями, в которых необходимо было совершенствовать излюбленные приемы.

После того как рукопашники проделали три стандартных упражнения, они встали в расслабленную позу и с помощью приведенных ранее шести формул были введены в состояние релаксации. Затем они перешли к гипноидеомоторной тренировке. При этом ставилась задача настроиться на правильное выполнение задания в последующей части тренировки. Применялись следующие формулы:

- сейчас 5–6 раз мысленно выполните свой коронный прием с разной скоростью и с

разной силой (на это отводится 30–40 с);

— приемы в учебном бою будете выполнять с разной скоростью и с разными усилиями;

— каждый третий прием выполнять максимально сильно и быстро;

— возникает состояние, как будто вы окунулись в ледяную воду... По телу бегут мурашки...

— дыхание глубокое, частое...

— чувствую легкий мандраж... приятно возбужден...

— все тело наполняется энергией... Энергии все больше и больше...

— мышцы легкие, сильные. Я весь как сжатая пружина...

— открыть глаза!.. Встать!

— проделать имитацию коронного приема 3–4 раза с разной скоростью и усилиями...

После того как рукопашники выполнили имитацию приема, они начинают выполнять тренировочное задание. По мере овладения навыками мобилизации число формул уменьшается.

По отзывам рукопашников, паузы психорегуляции помогают лучше выполнять задания, делают тренировку более эмоциональной и интересной. На таких тренировках рукопашники быстрее осваивают и лучше выполняют различные приемы.

В сокращенном и модифицированном варианте паузы психорегуляции можно устраивать в перерывах между учебными боями. Сразу после окончания учебного боя рукопашник садится на стул, делает несколько глубоких вдохов и выдохов и вводит себя в состояние релаксации на 25–30 секунд. Затем слушает и старается мысленно выполнить указания тренера. По сигналу к началу боя он резко встает, имитирует нанесение нескольких сильных и быстрых ударов и начинает поединок. Разумеется, такая пауза дает эффект, если рукопашник отлично владеет навыками релаксации и идеомоторной тренировки. Подобные паузы нужно применять и на тренировочных занятиях в перерывах между упражнениями.

Особо важное значение имеет настройка рукопашника на самую напряженную деятельность.

Действительно ли настройка определяет результат? Попробуем разобраться. Конечно, никакая настройка не может заменить мастерство рукопашника. Тем не менее она может повлиять на результат, и иногда довольно значительно.

Дело в том, что успешность выполнения любой деятельности, а тем более очень напряженной, к какой смело можно отнести рукопашный бой, во многом зависит от психического состояния человека. Если у него хорошее настроение, великолепное самочувствие, твердая уверенность в своих силах, состояние азарта или вдохновения, то все, что бы он ни делал, будет получаться легко и на самом высоком уровне. И наоборот, когда он чем-нибудь расстроен, подавлен, тревожен, не уверен, то все дается с большим трудом и плохо получается.

Отсюда ясно, как важно уметь регулировать состояние психики. Поэтому настройка рукопашника и заключается в формировании оптимального психического состояния, при котором можно наиболее полно реализовать психофизические возможности.

Очень важно, чтобы каждый рукопашник знал свой оптимальный уровень эмоционального возбуждения и присущее ему состояние, а также умел входить в это состояние с помощью настройки.

Есть интересное упражнение, которое можно использовать и с целью отключения психики от травмирующих раздражителей, и для тренировки внимания: приняв удобную, расслабленную позу, пристально разглядывать какой-либо предмет (коробок спичек, карандаш, стакан) в течение 3–5 минут, стремясь не отводить от него взгляд (моргать можно).

Разглядывать предмет снова и снова, стремясь найти в нем как можно больше деталей.

Можно применять также ритмичное созерцание: вглядываться в предмет на спокойном вдохе и закрывать глаза на выдохе, как бы стирая впечатление. Так повторить 30–50 раз.

Весьма эффективный прием — «отвлечение» с помощью сюжетных представлений и воображений. Умение воссоздать и удержать в сознании приятные картины прошлого — хороший способ саморегуляции эмоционального состояния. Находясь в спокойной, расслабленной позе с закрытыми глазами, рукопашник с максимально возможной точностью воссоздает в сознании необходимую ситуацию. Например, можно представить себе местность полную покоя, теплое, ласковое солнце. Вы лежите на траве и забыли о всех тяготах повседневной жизни. Смотрите на плывущие облака, и ничто не отвлекает вас от созерцания голубого неба и медленного движения облаков.

Если вас одолевают навязчивые мысли, представьте себе, что они не касаются вас, а проходят словно в кино, и вы являетесь невольным свидетелем. В этом случае рекомендуется примерно такая вспомогательная формула: «Мысли приходят, поднимаются вверх и уплывают от меня, как облака по голубому небу».

Когда психическое напряжение заметно возрастает и с ним становится трудно справиться, следует пользоваться более действенными приемами.

Умение концентрировать внимание на определенных предметах и ситуациях, а также регулировать его — действенный способ управления эмоциональным состоянием. Когда необходимо уменьшить волнение (например, при состоянии предстартовой лихорадки), целесообразно делать упражнения на расширение и сужение кругов внимания: из большого круга нужно переходить в малый или внутренний и обратно. Большой круг — это все обозримое, например полигон или спортивный зал. Малый или внутренний круг — это мир ваших переживаний и ощущений. Внимательно осмотрите зал, оборудование, людей, затем закройте глаза и мысленно представьте все это. После этого откройте глаза и осмотрите, например, пальцы правой руки, концентрируя внимание на каждом из них. Старайтесь не только разглядеть, например, мизинец, но и ощутить его. При этом кровеносные сосуды пальца начинают расширяться, и можно даже почувствовать пульс в его кончике. Закрыв глаза, следует вновь увидеть и ощутить этот палец и пульс в нем. Затем нужно снова вернуться в большой круг внимания и повторить все сначала.

Это упражнение следует превращать в увлекательную игру. Когда вы начнете чувствовать пульс в пальцах, можно научиться ощущать его в самых разных участках тела. Такая игра позволяет отключиться от окружающего, успокоиться и привести себя в состояние уравновешенности.

Можно концентрировать внимание и на дыхании. Очень подходит для этого так называемое вечернее дыхание, при котором выдох длиннее вдоха и используется брюшное или диафрагмальное дыхание, когда во время вдоха живот несколько выпячивается, а при выдохе втягивается, как бы вытесняя воздух из легких.

Известно, что фаза вдоха является мобилизующей, а фаза выдоха — успокаивающей. Следовательно, если вам надо успокоить себя, прибегните к «вечернему» дыханию: после короткого энергичного вдоха сделайте несколько удлинённый выдох, а затем задержите дыхание. Лучше это делать на счет (например, вдох — на 4 счета, выдох — на 6, паузу — на 2).

Если вы хотите мобилизовать, возбудить себя, вы строите дыхание по «утреннему» типу: растягиваете вдох (например, до счета 6), делаете паузу (до счета 2) и резкий короткий выдох (до счета 4).

Еще лучше устраняется возбуждение, когда дыхание сочетается с напряжением и расслаблением мышц. При вдохе следует вполсилы напрячь мышцы (рук или ног), а при выдохе расслабить их и «вслушаться» в возникающие ощущения.

Чтобы мобилизоваться, улучшить настроение, войти в состояние воодушевления, азарта и пр., можно выполнять специальные физические упражнения, издавая при этом различные звуки, которые усиливают воздействие упражнений. Дело в том, что голос человека очень тесно связан с эмоциональным состоянием. Давно подмечено: при положительных эмоциях, как правило, звонкость голоса повышается, а при отрицательных — уменьшается. Существует и обратная связь: воспроизведение высоких, звонких звуков

может вызвать положительные эмоции (радость, воодушевление, азарт), а низких, глухих звуков — отрицательные (печаль, страх).

Примерно такой же эффект дают и определенные позы и мимика. Стоит только расправить плечи, подтянуться и улыбнуться, как появляется хорошее настроение, чувство уверенности.

С учетом этих закономерностей и построены упражнения, направленные на регуляцию психических состояний (например, физвокализная тренировка А. И. Попова или актерская гимнастика гармонического совершенства А. В. Бояршинова).

Предлагаем некоторые из этих упражнений, модифицированных применительно к перечисленным ранее задачам.

Исходное положение: ноги расставлены на ширину плеч или чуть больше, руки свободно опущены. Нужно вспомнить какое-нибудь радостное, счастливое событие и ситуацию, в которой оно произошло (например, восторг от красочного фейерверка, ликование после важной победы, радость встречи с любимым человеком). Затем нужно вскинуть руки вверх, высоко поднять голову и громко вскрикнуть: «О-о!»

Рукопашники должны знать свой оптимальный уровень эмоционального возбуждения и пользоваться только теми приемами настройки, которые способствуют достижению этого уровня и соответствуют индивидуальным особенностям.

Принятая поза напоминает человека в момент восторга, ликования, счастья.

Как правило, после этого упражнения рукопашники приходят в радостное настроение и проводят разминку с высоким эмоциональным подъемом.

Если нет возможности громко кричать, то звук можно воспроизводить мысленно.

Чтобы вызвать у себя ощущение азарта, злости, боевого воодушевления, рекомендуем проделать упражнение «прыжок орла». Для этого нужно расставить ноги на ширину плеч, полуприсесть, расправить руки назад-в стороны, растопырить пальцы, прогнуться, запрокинуть голову, исказить лицо (маска злости, агрессии) и напрячь все мышцы. Далее нужно войти в состояние готовности к прыжку, которое должно усиливаться с каждым счетом, под каждый счет делать амортизирующие движения на ногах, будто в них сильная стальная пружина, готовая распрямиться. При счете «десять» нужно выпрыгнуть вверх с выпрямлением рук и боевым кличем «А-а!».

Это упражнение позволяет мгновенно ввести рукопашника в боевое состояние.

Упражнения, содействующие мобилизации, следует применять только тем рукопашникам, которые предпочитают вести бой в состоянии повышенного эмоционального возбуждения, злости и азарта. Они подойдут также и рукопашникам, которые слабо возбуждаются и с трудом входят в боевое состояние.

Эти упражнения могут перевозбудить рукопашников, и поэтому следует чрезвычайно внимательно контролировать состояние бойцов после выполнения их. Рукопашников следует немного успокоить, сосредоточив их внимание на способах начала боя с мысленным воспроизведением его. Это дает возможность сберечь энергию.

Особенно эффективной, хотя и достаточно сложной, является настройка, с помощью которой у рукопашников формируется так называемое оптимальное боевое состояние (ОБС).

ОБС — это психофизическое состояние, при котором наиболее полно реализуются возможности человека. Если рукопашник хочет повысить эффективность своих действий, ему необходимо уметь перед каждым поединком вводить себя в ОБС и сохранять его до конца боя. Однако научить рукопашника быстро входить в ОБС — одна из самых трудных задач психорегуляции.

Как известно, ОБС складывается из трех компонентов: физического, эмоционального и мыслительного. Однако деление это довольно условно, поскольку ОБС — состояние целостное и принято для того, чтобы это состояние было понятнее и чтобы облегчить процесс вхождения в него.

Физический компонент проявляется у рукопашников в ощущениях своих физических качеств, состояния нервно-мышечного аппарата и различных органов и систем. Эти ощущения, в свою очередь, во многом зависят от степени физической и технической подготовленности рукопашников. Чем она выше, тем ярче и своеобразнее физический компонент ОБС. У рукопашников это выражается обычно в ощущениях силы и быстроты мышц, резкости и хлесткости удара, в своеобразных специализированных восприятиях (чувство дистанции, удара, боя и т. п.).

Эмоциональный компонент представляет собой эмоциональное состояние рукопашника, прежде всего уровень эмоционального возбуждения. Этот компонент проявляется у рукопашников в волнении, а также в разнообразных эмоциях (спокойствие, апатия, радость, воодушевление, злость, азарт и др.) и в настроении. Для каждого рукопашника характерен свой оптимальный уровень эмоционального возбуждения. При слишком высоком или, наоборот, пониженном уровне возбуждения результаты деятельности обычно снижаются. Поэтому каждому из рукопашников необходимо знать свой оптимальный уровень эмоционального возбуждения и при необходимости самостоятельно регулировать его.

Мыслительный компонент представляет собой, по сути дела, план и программу деятельности, на которых рукопашник сосредоточивает внимание. Отсутствие четкого плана или программы может вызывать излишнее волнение, помешать сосредоточиться на решении важной задачи. Например, нечеткий план боя может вызвать суету, поспешный выбор тактического варианта.

ОБС каждого рукопашника строго индивидуально. Одни входят в него, опираясь преимущественно на ощущения, связанные с физическим компонентом. Для них важнее всего почувствовать физическую и техническую подготовленность, состояние мышечного аппарата или других органов и систем. Для других важнее всего достигнуть оптимального уровня эмоционального возбуждения и вызвать соответствующие эмоции, т. е. для них ведущим является эмоциональный компонент. Для третьих — наметить план боя, а все остальные ощущения у них возникают как бы сами собой. Наконец, у некоторых рукопашников трудно выделить ведущий компонент ОБС.

Чтобы сформировать ОБС рукопашников, нужно выявить у них ведущие компоненты его (физический, эмоциональный, мыслительный), а также специфические ощущения, характерные для этого состояния. Для этого необходимо вспомнить и проанализировать свое состояние, возникавшее при самых удачных моментах боя или на тренировках. Если его не удается вспомнить, то нужно просто придумать такое состояние, которое хотелось бы иметь.

Затем нужно постараться описать все ощущения, связанные с переживанием ОБС, отнести их к соответствующим компонентам и выделить главное в них. Далее переходят к составлению формул ОБС. На этом этапе можно довольно подробно описывать свое ОБС, не смущаясь большим количеством словесных формул.

Когда формулы составлены, следует проверить их в учебных боях. Для этого рукопашник должен настроить себя на поединок, вызвав у себя ОБС с помощью избранных формул.

В процессе проверки выясняется, какие формулы «работали», какие не вызвали нужных ощущений. В соответствии с этим одни формулы выбрасывают другие оставляют или уточняют. После этого формулы становятся годными, по крайней мере, на некоторое время, пока не появится необходимость в изменении их в связи с совершенствованием мастерства. При этом обычно формул становится меньше.

Приведем примерные формулы ОБС:

1. Все тело легкое... сильное... упругое...
2. Все мышцы наполняются энергией...
3. Энергия переполняет меня!..
4. Удар резкий... быстрый!..
5. Ноги легкие...

6. Слегка взволнован...
7. Чувствую легкий мандраж...
8. Ощущаю щекот в деснах...
9. Спокойная боевая уверенность...
10. Бой начать с разведки...
11. Внимательно следить за противником.
12. Навязать свою манеру: темп, темп, темп!

Первые пять формул относятся к физическому компоненту, следующие четыре — к эмоциональному, а последние три — к мыслительному.

Через определенное время, после проверки формул, они могут принять следующий вид:

1. Я весь заряжен энергией!
2. Удар резкий... быстрый...
3. Ощущаю щекот в деснах...
4. Навязать свою манеру!

Составляя формулы, рукопашники должны применять свои выражения, даже если они звучат для других весьма странно. Главное, чтобы формулы максимально точно отражали нужные ощущения и быстро вызывали их.

Особого внимания заслуживает составление формул, описывающих мыслительный компонент ОБС. Как отмечалось излишне подробное, так же как и слишком «жесткое», планирование схватки недостаточно эффективно: рукопашнику не удастся предусмотреть все ситуации, которые могут возникнуть в бою, а значит, и полностью предугадать тактику ведения его. Слишком детальное планирование заставляет рукопашника постоянно держать в памяти множество тактических действий и вариантов, которые он должен осуществить в поединке, что отвлекает его и затрудняет ориентировку в складывающихся ситуациях. «Жесткое» планирование (совсем небольшого числа действий или какой-либо тактики ведения боя) затрудняет процесс перестройки ее в случае, когда избранная тактика не оправдывает себя.

Постоянными могут быть только те формулы, которые пригодны, как говорится, на все случаи жизни, т. е. отражают наиболее общие линии поведения рукопашника в наиболее вероятных ситуациях боя. Например, предложенная А. В. Алексеевым формула «любая неожиданность только мобилизует меня», хорошо действует и у рукопашников. К таким формулам можно отнести следующие: 1. Я собран и предельно внимателен... 2. Я четко анализирую все действия противника... 3. Я всегда готов к перестройке тактики боя...

Разумеется, формулы могут быть и другими, но важно, чтобы они настраивали рукопашника на спокойные и решительные действия в любых ситуациях.

К этим постоянным формулам при настройке к каждому поединку нужно добавлять другие, учитывающие особенности противника.

Ясно, что акцент в этих формулах делается на выяснении особенностей противника и на обострении чувства готовности к любым неожиданностям.

Опыт показывает, что при описании мыслительного компонента ОБС полезно использовать также формулы, направленные на устранение основных недостатков, проявляющихся в бою. Например, рукопашнику, который часто суетился и терял контроль над собой в острых ситуациях боя, рекомендовалось перед боем и даже в ходе его (мысленно) произносить формулу: «Действую спокойно и расчетливо в любых ситуациях... Никакой суеты...» и т. д. формировать у рукопашников навыки вхождения в ОБС следует непосредственно на тренировке. Начинать такую работу можно лишь после того, как рукопашники овладели элементарными навыками релаксации и мобилизации в рамках курса психомышечной тренировки. Следует учесть также, что обучать вхождению в ОБС нужно постепенно, сначала моделировать отдельные компоненты ОБС и лишь затем переходить к совершенствованию навыка в целостном виде, в котором он будет использоваться. При этом целесообразно учитывать содержание и специализированность тренировочных заданий. Чем специализированнее задание, тем в более целостном виде должно формироваться ОБС.

Таким образом, формирование его должно быть тесно связано с планированием тренировочных заданий.

Формирование данного навыка сразу в целостном виде, во-первых, сложно, а во-вторых, связано с частым употреблением словесных формул ОБС, что приводит к «затаскиванию» и снижению их действенности. Нужно учесть также, что этот навык легче формируется в условиях, характерных для деятельности или близких к ним (высокая мотивация, повышенный уровень эмоционального возбуждения, большая ответственность и др.). Такие условия на тренировках создаются в основном только в учебных боях. Поэтому формировать навык вхождения в ОБС в целостном виде следует только перед этими упражнениями.

Состояние, характерное для отдельных компонентов ОБС, можно моделировать в процессе выполнения самых различных тренировочных заданий. При этом должна решаться задача не только формирования ОБС, но и совершенствования тех навыков, которые входят в задание. Например, если рукопашнику дается задание совершенствовать технику излюбленной комбинации, то ему предлагается в упражнении с партнером или на снаряде каждую третью комбинацию (или три комбинации подряд) выполнять с максимальной силой и скоростью. Для этого перед выполнением комбинации рукопашник должен вызвать у себя ощущение сильного тела, «заряженного» энергией и готового «взорваться», т. е. сформировать состояние, характерное для физического компонента ОБС. С помощью соответствующих словесных формул и образного представления рукопашник формирует нужное состояние и выполняет комбинацию.

Легко заметить, что в данном случае рукопашник совершенствует не только навык вхождения в ОБС, но и саму излюбленную комбинацию, поскольку он входит в состояние, близкое к тому, которое бывает в бою.

Чем специализированнее тренировочное задание, тем полнее следует моделировать ОБС при выполнении его. Например, при разучивании нового приема можно ограничиться формированием у рукопашника мыслительного компонента, в котором должны отражаться основные особенности техники выполнения. Особенно удобно и полезно это делать в сочетании с идеомоторным воспроизведением приема. Разумеется, формируемое при этом состояние будет существенно отличаться от ОБС. Однако по мере совершенствования данного приема должно совершенствоваться и состояние рукопашника, при котором этот прием выполняется. Оно все больше должно приближаться к состоянию, в котором рукопашник будет выполнять этот прием в боевой ситуации, т. е. все полнее отражать ОБС. Поэтому, когда рукопашник выполняет прием уже в достаточной степени автоматически, важно добиться максимальной силы и скорости выполнения, для чего необходимо сформировать у него состояние, характерное для физического и эмоционального компонентов ОБС.

Роль мыслительного компонента здесь меньше, так как техника выполнения приема автоматизирована. Если этот компонент здесь используется, то только для того, чтобы акцентировать внимание рукопашника на подготовке к выполнению данного приема, т. е. на тактических особенностях применения его.

Наконец, в процессе настройки на учебный бой, и особенно на боевое взаимодействие нужно формировать ОБС в наиболее целостном и полном виде.

Такой подход не только позволяет отрабатывать навыки вхождения рукопашников в ОБС, но и способствует совершенствованию психических функций и процессов непосредственно на тренировках, повышая эффективность тренировочной деятельности.

Состояния, близкие к ОБС, можно формировать при выполнении самых разных тренировочных заданий, в том числе и неспецифических.

Наиболее удобны для этого бег, а также силовые и скоростно-силовые упражнения. Перед выполнением этих упражнений можно формировать любой компонент ОБС, но удобнее физический и (или) эмоциональный.

Например, перед кроссом особенно полезно вызывать у себя ощущения легкого и

сильного тела, невесомости, быстрых и легких ног, приятного эмоционального возбуждения, чувство удовольствия от бега, «мышечной радости» и т. д. В процессе бега, особенно длительного или в гору, также можно входить в различные состояния. Так, если чувствуется усталость или когда «забиты» ноги, полезно сначала с помощью самовнушения или самоприказа вызвать ощущение теплых, расслабленных ног, а затем почувствовать их легкими и быстрыми. Перед выполнением различных силовых и скоростно-силовых упражнений с различными отягощениями и без них полезно вызвать у себя ощущение наполненного энергией тела, сильных и упругих мышц, чувство азарта, злости и т. п.

Такого рода настройка позволяет рукопашникам выполнять работу лучше, порождает интерес и удовольствие, что немаловажно при больших и монотонных тренировочных нагрузках.

Чтобы более успешно формировать навыки вхождения в ОБС в целостном виде, полезно применять следующий прием. За 30–60 минут до тренировки, в которой планируется учебный бой рукопашник ложится на кушетку, и тренер или психолог вводит его в состояние релаксации. Затем произносятся формулы ОБС, а рукопашник старается мысленно воспроизвести и прочувствовать их. Обычно в процессе таких сеансов и после них ОБС на тренировке воспроизводится легче и ярче.

При обучении рукопашников навыкам вхождения в ОБС очень важно помнить о необходимости индивидуального подхода. Уже говорилось, что каждому рукопашнику нужно помочь найти «ключ к себе», особенно при обучении навыкам формирования эмоционального состояния, поскольку оно в большинстве случаев является ведущим в формировании ОБС. Этот процесс обычно проходит долго и трудно у высокоэмоциональных рукопашников. У них в большинстве случаев нужно снижать уровень эмоционального возбуждения. Особенно внимательно следует подходить к составлению словесных формул, описывающих нужное эмоциональное состояние, и даже к выбору тона произношения их. Излишне эмоциональное произношение формул приводит к перевозбуждению рукопашников.

Нужно неоднократно апробировать применяемый способ настройки в тренировочных боях и выявить четкие ориентиры (ощущения, чувства, переживания), свидетельствующие о достижении оптимального уровня возбуждения, и только после этого приступать к практической реализации данного способа настройки.

Особенности обучения рукопашников психической саморегуляции

В начале обучения необходимо заинтересовать рукопашников. Для этого нужно рассказать им о разнообразных и поистине неисчерпаемых возможностях психорегуляции в совершенствовании не только профессионального мастерства, но и любой человеческой деятельности, привести яркие и убедительные примеры из практики и из жизни известных людей.

Можно сослаться также на феноменальные достижения людей, способных управлять собственным организмом и состоянием. При этом важно показать, что, используя аутогенную или психомышечную тренировку, можно научиться, например, повышать температуру собственного тела на несколько градусов, регулировать частоту сердечных сокращений и другим «чудесам».

Особенно убедительное воздействие оказывает демонстрация каких-нибудь необычных опытов в их присутствии. Например, уже после первого сеанса психомышечной тренировки (успокаивающий вариант) у многих занимающихся появляются ощущения тепла в руках и другие феномены (разбухание и пульсация отдельных частей тела или онемение их, тяжесть или необыкновенная легкость в мышцах и др.). После таких сеансов полезно устраивать коллективное обсуждение возникающих ощущений, что позволяет убедиться в непосредственном эффекте психомышечной тренировки и побуждает к регулярным занятиям ею. Причем это убеждает не только тех, кто на себе прочувствовал этот эффект, но и тех,

кому не удалось его ощутить. Здесь уже действует сила примера и коллективное «заражение».

Однако прежде, чем приступить к занятиям психорегуляцией, рукопашник должен поставить перед собой цель, то есть предельно четко ответить на вопрос: для чего это нужно? После этого логически следует другая задача — выбор средств для достижения поставленной цели.

Не следует разочаровываться, если сразу не все получается. Оправданная уверенность в себе появляется лишь в том случае, когда задача решается последовательно, поэтапно и на каждом этапе ей сопутствует пусть небольшой, но ощутимый успех. Поэтому будьте строго последовательны в решении поставленных задач, не забегайте вперед, не приступайте к изучению следующего упражнения прежде, чем уверенно не освоите предыдущие.

Поскольку особенности обучения средствам и методам психорегуляции достаточно освещены в соответствующей литературе, наиболее оптимальные для рукопашников методики психической саморегуляции, подобрать несложно.

Заключение

Мы познакомились с самыми общими методами и принципами психической подготовки бойца, используемыми для развития стрессоустойчивости в рукопашной схватке. Дальнейшее совершенствование в аспекте психологической подготовки направлено на улучшение сенсомоторной координации, быстроты и точности двигательных действий в условиях критического дефицита времени в незнакомой или непривычной обстановке; формирование психической готовности к ведению рукопашного боя с оптимальными энергозатратами; стабилизацию высокого уровня развития психики в опасной ситуации рукопашного боя и преодоление тормозного (импульсивного) поведения рукопашника в опасной ситуации; достижение состояния адаптированности к любым воздействующим экстремальным факторам; преодоление комплекса индивидуальных и групповых тормозных психологических механизмов и барьеров во взаимодействии военнослужащих на поле боя; принятие правильных решений и их последующая реализация посредством навыков и умений в боевых действиях; развитие антиципирующих (опережающих) реакций, основанных на вероятном прогнозировании в ходе боевых действий; развитие способности к интенсивности перемещения и устойчивости внимания, точности пространственного восприятия, объема поля зрения, оценки времени и целого комплекса других качеств, способных повысить живучесть бойца в ходе выполнения боевой задачи. Но дальнейшая работа в этом направлении возможна только при наличии стабильных навыков самоконтроля своей психики, методы овладения которыми достаточно подробно изложены на страницах книги.

Библиография

1. Алексеев А. В. Себя преодолеть. — М.: Физкультура и спорт, 2003.
2. Алексеев А. В. Система АГИМ. — М.: 1995.
3. Амосов Н. М., Муравов И. В., Сердце и физические упражнения. М.: ФиС, 1985.
4. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991.
5. Булочко К. Т., Добровольский В. К., Пуни А. Ц. Фехтование и рукопашный бой. М.: Физкультура и спорт, 1939.
6. Бойченко С. Д., Тышлер Д. А. Методика тактической подготовки фехтовальщика, Минск. 1983 г.
7. Келлер В. С. Деятельность спортсменов в вариативно-конфликтных ситуациях. Киев. 1977.
8. Левитов Н. Р. О психических состояниях человека. — М.: Просвещение, 1969.

9. Леонов В. Н. Готовься к подвигу. М.: ДОСААФ, 1985.
10. Мерлин В. С. Лекции по психологии мотивов человека. Пермь: Государственный университет, 1971.
11. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М.: Фис, 1987.
12. Ознобишин Н. Н. Искусство рукопашного боя. М.: НКВД, 1930.
13. Родионов А. В. Психофизическая тренировка. Москва: 1995.
14. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры. СПб: 1999.