

# СПОСОБЫ ПСИХИЧЕСКОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ

(А. Н. Кочергин)

Существует способ настроя на поединок, называемый «фантомным замещением», хорошо знакомый всем любителям Востока по «звериным» стилям у-шу. Боец отождествляет себя с тотемным животным и поручает ему вести поединок за себя, устраняясь как личность и передавая свое тело в управление духу зверя. Это очень интересная психотехника, т. к. она полностью реализует принцип «опустошения». Мало того, она обостряет, буквально на животном уровне, всё рефлекторные наработки. Учитывая доминирующие качества конкретного зверя (ярость, хитрость, силу, беспощадность и бесстрашие), боец приобретает удивительные боевые качества, при этом ментально не участвуя в процессе схватки. Ассоциировать себя можно не только со зверем, фантомом может быть любой объект, отвечающий следующим требованиям:

- позитивное восприятие его бойцом;
- четкая тактическая направленность;
- обоснованная объективная или субъективная вера в его непобедимость;
- наличие общих черт с «пользователем».

В процессе индивидуального психотренинга следует выбрать себе фантомную замену из ярких воспоминаний вашей жизни. Либо синтезировать некое существо, наделенное четкими качествами, выдающимися способностями и обязательно дружелюбное для вас самих. Для фантома подойдет собственный тренер, танк, медведь, воображаемый самурай, Мохаммед Али, паровоз и т. д. Выбор «замены» всегда субъективен, потому что должен отвечать психическому типу бойца, его стилю ведения боя, компенсировать своими явными качествами недостатки конкретного спортсмена. Например, танк хорош для нерешительных, но мощных спортсменов, боящихся травм. Он прямолинеен, непобедим и могуч. К тому же он стальной и не чувствует боли и готов раздавить все, что попадет ему под гусеницы. Боец, уподобляясь выбранному фантому, приобретает его типичные качества, ведет бой не сам, а от имени своего «идеального воина». Для упрощения перехода в состояние «фантомного замещения» следует применять следующие психологические шаги:

1. Конкретизировать «идеального бойца», акцентировать его боевые качества.
2. Представить себя в его теле, «взглянуть на мир его глазами».
3. Ввести «ключи перехода»:
  - ментальный – представление образа;
  - вербальный – ключевое слово;
  - кинестетический – через определенное мышечное напряжение.

Например, самураи, предвидя неминуемый бой, наклоняли голову вперед (чтобы не показать бледность) – кинестетический ключ и делали резкий выдох через нос – итоговый ключ. После этого в бой вступал уже самурай с «опустошенным» сознанием.

4. Практиковать «фантомное замещение» следует во всех экстремальных упражнениях на снарядах и в паре, особенно при перспективе пиковой нагрузки. И всегда перед упражнением, а не во время него.

Система «фантомного замещения» – это всего лишь одна из сторон психологической подготовки и, несмотря на свои явные плюсы, может практиковаться только при условии индивидуальной психической пригодности обучаемого, т. к. при некоторых обстоятельствах может вызвать неуправляемые проявления агрессии либо сумеречные состояния сознания.

Наиболее простым способом психофизического тренинга является тренинг «пограничного состояния». Обучаемый в процессе выполнения задания должен побывать на субъективной границе между жизнью и смертью, и это не высокие слова. Жизнь – это ярость, борьба, движение, безрассудная воля к победе. Смерть – это сломленная воля и прекращение борьбы. Рекомендую следующее задание, имитирующее эти два состояния. Задание должно выполняться только между инструктором и обучаемым. Обоюдная работа коленями. Почему именно это задание:

- удары коленями носят явный силовой характер;
- технически достаточно просты;
- проводятся на критической дистанции при жёстком контакте с противником;
- благодаря короткой траектории позволяют выполнять динамичные серии.

Боевая стойка, жёсткий захват за кимоно – обоюдно. А теперь – главное. Инструктор не отвечает на удары соперника до тех пор, пока ему «нравится» то, что делает обучаемый. Ярость, крик, сила удара и темп должны быть сокрушительными. Держать удар коленом достаточно просто, опустив скрещенные руки по корпусу и подворачиваясь под каждый удар, напрягая пресс. Задание выполняется без учёта времени. В какой-то момент обучаемый начнёт «ломаться», ему делается два-три отрезвляющих удара. Если они не заставят его возобновить яростную атаку, то инструктор обязан «забить» его коленями до состояния нокаута – нокаута. Задание выполняется не чаще одного раза в неделю и с одним обучаемым в занятие. Оно позволяет:

- бороться даже тогда, когда конец неизбежен;
- чётко понять, что пока ты борешься – ты жив;
- отрабатывать реальные удары на реальном человеке, что очень полезно;
- инструктору – укрепить свою пассивную защиту;

- обучаемому – познакомиться с состоянием реального нокдауна и объективно оценить свою психофизическую форму и решимость.

Психологический тренинг является основной частью подготовки продвинутых спортсменов и бойцов специального назначения. Исходя из этого, предъявляются особые требования к компетентности инструкторов в этой области.

## **Способы формирования и практическое использование психотактики**

Психотактика – это раздел обучения, формирующий нестереотипную тактическую форму ведения боя, содержание которого контролируется ощущениями, а его стратегическая цель задаётся предварительным психотренингом.

Размышления и поиски тактических решений губительны, если заниматься ими не до, а во время поединка. Тренировочный процесс – это и есть поиск истины, сопряжённый с сомнениями, пробами и ошибками. Поединок – это уже не поиск, это форма существования истины, её сиюминутное проявление. Основная проблема современных тренинговых методик заключается в конвенционном, статичном отношении к содержанию систем рукопашного боя. Создаётся впечатление, что диалектика окружающего мира не проникает в бесчисленные федерации, спортивные и прикладные клубы, преподаватели которых больше разбираются в том, кто и как тренировался, или кто и почему победил, чем в том, какие цели стояли перед создателями стиля и актуальны ли сейчас эти задачи. Осмысление этого вопроса даст почву для уяснения направлений перспективного развития, логически вытекающего из предыдущего пути школы.

Задумаемся, отчего современные тренеры столь консервативны? Дело в том, что развитие боевых систем ушло в спортивном направлении, а что является доминирующей темой в спортивной подготовке – техника и привязанная к ней физическая форма. Как проще объяснить обучаемому техническое действие – абстрагировать комплекс тех. действий до состояния символа. Первые удары ученик проводит чисто символически, больше заботясь о том, чтобы понравиться тренеру, чем о том, какой смысл заложен в этом ударе. Такой алгоритм обучения выводит технику в ранг некой чистой, неизменной дисциплины, а уже эта константа не даёт преподавателю право на искания относительно новых форм ведения боя.

Происходит феноменальное развитие единоборств самих в себе, однажды утверждённый способ существования стиля доводится до уровня конвенции, т. е. соглашения по поводу всех сторон проявления данной школы – одинаковая форма, доминирующая техника и, что самое негативное, подогнанные под эту технику правила соревнований. Типичные конвенции плюс жёсткая субординация в любой существующей спортивной федерации исключают развитие школы в нетипичном, несогласованном с руководством, направлении. Любой аппарат любого спортивного объединения консервативен, это значительно упрощает руководство в целом и не позволяет подвергать сомнению методический авторитет (главных наставников) в частности.

Методики призваны совершенствовать боевые качества обучаемых, причём, исходя из индивидуального подхода, они строятся по принципу максимальной адаптации к уже имеющимся навыкам. Это позволяет избегать штампов и необоснованных стереотипов. Что должно двигать бойцом во время схватки?

- Движение к запрограммированной (процессом обучения) цели.
- Невозможность выбора другого типа поведения.
- Боевой азарт.

Совершению любого действия предшествует некий побудительный мотив. Чем более чётко и привычно осознан мотив, тем больше вероятность успешного исполнения. Причём повторение предварительной мотивировки более 7 раз (с последующим выполнением) приводит к подсознательному закреплению подобного опыта, что в дальнейшем позволяет обходиться без каких-либо ментальных форм предварительного свойства. К примеру, вы когда-нибудь думали, как вы ходите? Наверняка да, когда натрёте ногу и пытаетесь найти стиль ходьбы, подходящий для этой ситуации, причём поиски оптимальной техники в данном случае будут выглядеть в лучшем случае комичными. Естественный алгоритм движения всегда самый верный, стоит лишь найти его в изучаемом задании.

Теперь рассмотрим элементы побудительных мотивов применительно к тактике реального боя:

1. Невозможность (психологическая) отступления.
2. Позитивно-естественное отношение к смерти.
3. Отсутствие ограничений в средствах ведения боя.
4. Чёткое определение цели, а значит, допустимые ограничения поединка.

Перейдём к подробному рассмотрению каждого мотива.

1. Невозможность отступления задаётся предварительным подбором заданий наступательной направленности.

Работой на защиту без возможности отступления (в углу, со связанными ногами, привязанным к противнику на средней дистанции и т. д.).

Вербальным и тактическим зомбированием. При внушении перспективного поведения следует избегать отрицательных частиц и противопоставлений, противник должен отождествляться, как абстрактная мишень, уже обречённая, но ещё пытающаяся затруднить вашу задачу.

Проведение условных поединков, проигрывает в которых отступающий спортсмен.

2. Позитивное отношение к смерти формируется способом осмысления своего долга, при котором смерть гораздо предпочтительнее позора.

Каждую тренировку следует начинать с самостоятельной работы, заключающейся в представлении картин собственной гибели, это старая японская методика позволяет компенсировать негативную составляющую инстинкта самосохранения и относиться к смерти, как к естественному ходу вещей, более того, смерть порой – это единственный выход, достойный мужчины, трусость и позор – слишком высокая цена за жизнь.

3. Не отягощаясь ограничениями в средствах ведения боя, не задумываясь над предполагаемыми действиями, боец получает возможность действовать интуитивно, полагаясь на свои ощущения, т. е. с максимальной естественностью, «изобретая» по ходу боя ситуационные тактические приёмы, даже не виденные ранее, самураи называли это состояние – сатори.

4. Уже писалось, что принятие решения должно происходить за 7 вдохов. За это время боец обязан чётко определить цель своих действий и уже не сомневаться в своём решении, каким бы абсурдным оно ни казалось. Целеустремлённость – это критерий психологической готовности бойца.

Подготовленная психика, диктующая линию поведения, способна сама моделировать технические и тактические шаги, в зависимости от внешних условий. Это своего рода уход от стереотипных связок и ударов, поставленных в абстрактных тактических условиях.

Задача психотактики – формировать индивидуальные побудительные мотивы, способные вызвать спонтанное принятие решений, а следовательно, интуитивное, импровизационное управление тактической ситуацией.

Интуиция – это неосознанный анализ предыдущего опыта.





## КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

**Сетевое издание «Автономия личности»:**

адрес: Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а

телефон: +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 612-90-06

официальный сайт СМИ: [www.avtonomialichnosti.ru](http://www.avtonomialichnosti.ru)

e-mail: [mabiv@mail.ru](mailto:mabiv@mail.ru)