

ПО СИСТЕМЕ
СПЕЦНАЗА



СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ В РУКОПАШНОМ БОЮ
А.А. КАДОЧНИКОВ

К БОЮ ГОТОВ

Алексей Алексеевич Кадочников
К бою готов! Стрессоустойчивость
в рукопашном бою

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182961

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.

Содержание

Введение	4
Глава 1	7
Психологическая структура деятельности в рукопашном бою	9
Глава 2	12
Глава 3[1]	20
Три состояния организма	21
Патологии	24
Дисгармонии, проявляющиеся перед боем	25
Дисгармонии, возникающие во время боя	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

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 оружием 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 пси-

хотравмирующих 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 приспосабливается к профессиональной деятельности, но и приспосабливает 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 – интравертированность. 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 (интравертированность). Поэтому экстраверт часто выражает свои переживания внешне, тогда как интраверт склонен «уходить в себя», особенно в напряженной обстановке. Интраверсия-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. Интраверты воспринимают явления окружающей среды более субъективно, чем экстраверты.

2. У интравертов приспособление к среде заключается в активизации интеллектуальной деятельности, у экстравертов – в активизации поведенческой деятельности.

3. Уровень самоконтроля у интравертов 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 сензитивностью, пластичен, экстравертирован. Холерик тоже недостаточно сензитивен, чаще экстравертирован и реактивен, но отличается от сангвиника большей ригидностью и меньшей возбудимостью внимания. Флегматик и меланхолик ригидны, интровертированы, 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 слабыми 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. Считаем 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 зна-

чит 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, приспосабливаются 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.

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

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 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.

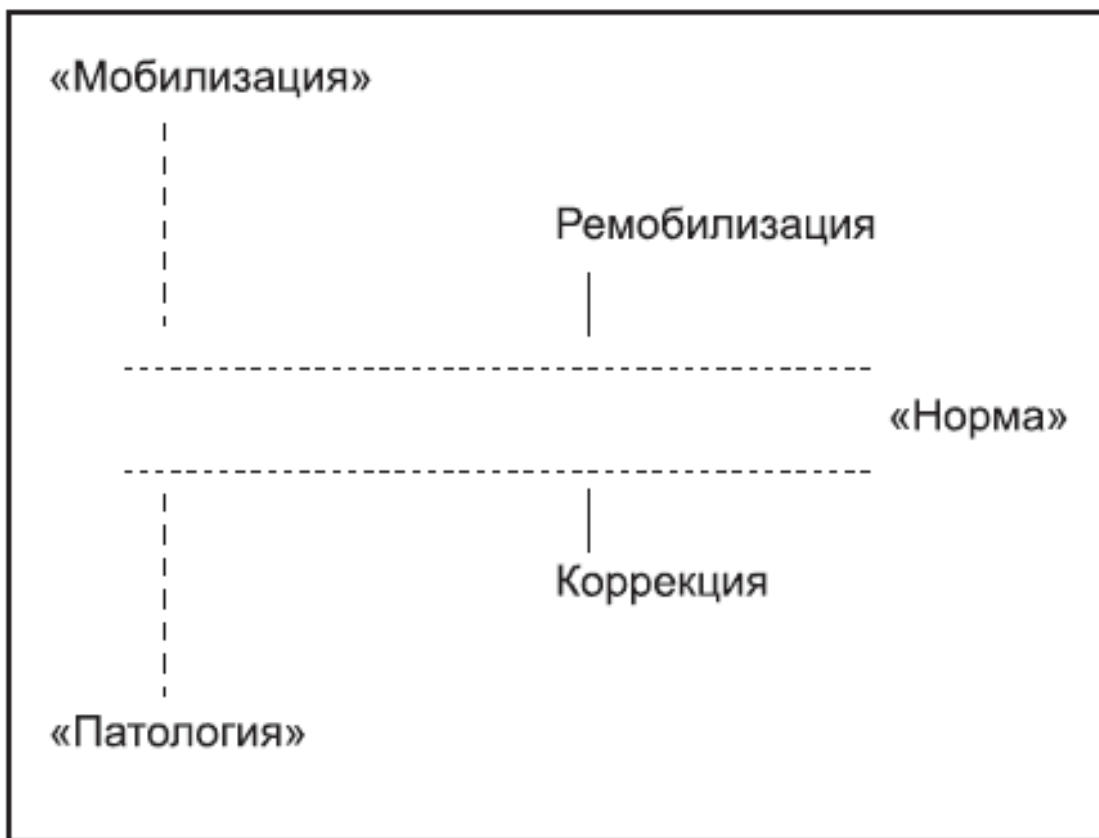
Надо хорошо уяснить, что все подобные отклонения от нормы, связаны, в первую очередь, с нарушениями в психическом аппарате в головном мозге. Они могут быть кратковременными и пройти сами по себе, но могут и зафиксироваться надолго. Однако при этом нет, как правило, поражения глубоких психических механизмов, 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.

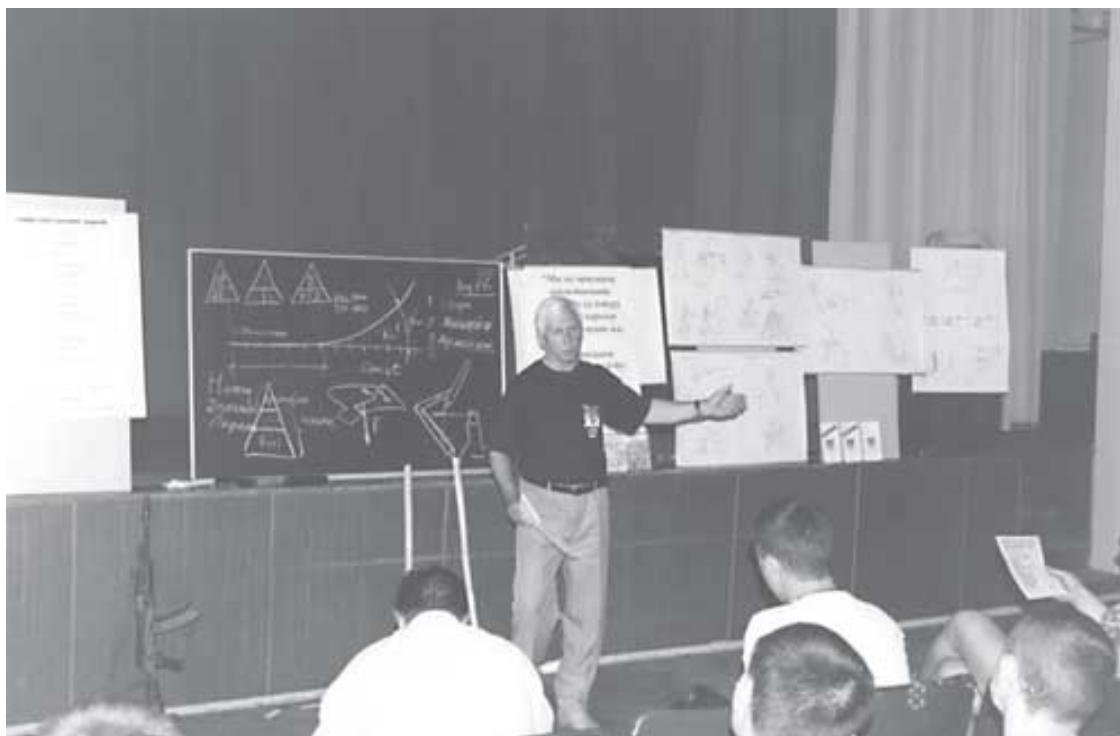
Третья группа – мобилизованное состояние организма. Для него характерно высокоактивное функционирование тех органов и систем, которым предстоит осуществить какую-либо очень трудную деятельность, например, показать нужный результат или выиграть бой. Решение подобных трудных задач, специфичных для рукопашного 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 пощелкивание 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 пощелкиванием 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 пощелкивание пальцами перед боем же случайно связалось с удачным результатом, что и зафиксировалось в памяти. Пощелкал 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 повышенно 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 обоих 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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.