

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
«КОТЕЛЬНИКИ»**

Почтовый адрес: Московская область, г.о. Котельники, мкрн. Белая Дача, д. 8А, 140055

Юридический адрес: Московская область, г.о. Котельники, мкрн. Белая Дача, д. 8А, 140055

Телефон/факс: 8 (495) 550-80-66

e-mail: kotelniki.sport@mai.ru

ИНН 5027035970 КПП 502701001 ОГРН 1035005004847

---

---

## **Методическая разработка**

*для тренера-преподавателя*

### ***«Психологическая подготовка в спортивных единоборствах»***

Составил:

Инструктор-методист

Беликова Е.В.

г.о. Котельники Московская область, 2014 год.

Психологическая подготовка в боевых искусствах важнее всякой другой, ибо главная ее цель - преодоление страха. Даже самые эффективные приемы не помогут тому, кто боится врага. Научный факт, установленный американскими психологами, наблюдавшими за поведением военнослужащих на полях сражений в период Второй мировой войны: в настоящем, а не учебном бою правильно и свободно действует, в лучшем случае, только четверть воинов. Три четверти отчаянно боятся погибнуть и потому погибают значительно чаще, чем те, кому удастся избавиться от страха.

Что же такое страх? Это эмоция, то есть переживание, возникающее при угрозе биологическому или хотя бы социальному благополучию человека. Не имеет значения, насколько реальна эта угроза. Она может быть кажущейся. Главное, чтобы тот, кто боится, воспринимал ее как настоящую. В зависимости от ситуации, переживание страха варьирует в широком диапазоне оттенков: смутное опасение, тревога, испуг, паника, ужас.

В тех случаях, когда переживание страха достигает силы аффекта, оно навязывает индивиду стереотипы «аварийного» поведения, сложившиеся в процессе биологической эволюции, и подавляет на время все иные психические процессы. В первую очередь исчезает возможность логически мыслить, действовать рационально и ловко.

У людей, переживающих страх, имеют место следующие психические состояния: агитация (внешнее проявление - бегство), ступор (внешнее проявление - оцепенение), сумерки сознания (внешнее проявление - неуправляемая агрессия). Именно бегство, оцепенение или агрессия являются стереотипными способами «аварийного выхода» из таких ситуаций, где данный человек неспособен найти разумное решение. Ажитация - на уровне физиологических ощущений - это учащение сердцебиения, поверхностное дыхание, бледность кожи, дрожание рук, слабость в ногах, сосание в животе, ком в горле, звон в ушах. Психологически агитация выражается в стремлении убежать, спрятаться, не видеть и не слышать того, что пугает. В двигательном плане реакция агитации обуславливает совершение испуганным человеком простейших автоматизированных действий защитного характера. Например, он закрывает глаза, втягивает голову в плечи, прикрывает лицо или тело руками, пригибается к земле, отшатывается от источника опасности, делает шаги в сторону либо назад и т.д. При более сильном переживании страха может наступать состояние ступора. Оно проявляется в том, что человек сжимается в комок и застывает на месте, либо становится крайне медлительным и неловким. Это связано с тем, что страх влечет за собой уменьшение произвольной иннервации мускулатуры, а также сужение кровеносных сосудов.

Иными словами, мышцы судорожно сжимаются, их кровоснабжение резко ухудшается, координация движений значительно нарушается. Если переживание страха продолжает усиливаться, то наступает сумеречное состояние сознания. Внутренне оно выражается в провалах памяти (человек не помнит того, что он только что делал), алогичности мышления, эмоциональном перевозбуждении. Внешнее проявление сумерок сознания - это своего рода приступ безумия, непоследовательные и даже бессмысленные агрессивные действия в отношении источника страха. Часто говорят, что «страх придает силы». При этом обычно путают страх с гневом (яростью). Гнев действительно увеличивает произвольную иннервацию мышц, способствует расширению кровеносных сосудов, повышает мышечную работоспособность, хотя и ухудшает координированность движений. А действия в сумерочном состоянии лишены физической мощи. Итак, страх ослабляет, парализует либо вызывает «отчаяние обреченных», от которого, за редким исключением, нет никакого толка. Ярость же неотделима от желания отомстить, согнуть в бараний рог, растерзать. При этом человек тоже плохо помнит, что делал, легко переходит грань допустимого, не замечает реальной опасности, действия его хаотичны и неадекватны действиям противника. Именно поэтому в учебниках психологии можно прочесть, что «аффекты препятствуют целесообразной организации поведения».

Когда встречаются развитое тело и развитая техника, побеждает развитая техника, а когда встречается развитая техника и развитый разум, то побеждает разум. Это говорит о

том, что не физическая сила, не умение наносить удары и защищаться от них, и не техника играет главную роль в боевых искусствах, первостепенное значение предается воспитанию разума - т.е. духовному началу, которое доминирует над физическим и тактическим. Разум, психологическое состояние бойца играет главенствующее значение при выступлении в соревнованиях. В основе стратегии поединка лежат следующие факторы; прежде движения - спокойствие, прежде приложения силы - мягкость и расслабленность, прежде быстроты действий - неторопливость.

Подготовка к боевому поединку включает в себя комплекс мер по выявлению лучших духовных и физических качеств, приобретенных в процессе тренировок и соединению их в единый боевой стержень. Для того чтобы боец был готов к поединку, недостаточно одного физического и технического багажа. Основой всего боя является психологическое состояние бойца, его умение контролировать себя, свои эмоции, заглушая в себе страх, ненависть, злость.

Психология спорта изучает психологические особенности спортивной деятельности. При современных напряжениях на тренировках и соревнованиях вопросы изучения психики и методы психологической подготовки являются очень важным звеном в подготовке спортсменов высокого класса.

Предметом психологии являются:

- а) психические процессы;
- б) психологические черты личности;
- в) психологические особенности человеческой деятельности.

К психическим процессам относятся: ощущения, восприятия, воображение, мышление, память, внимание, эмоции, желания и т. д.

К психологическим чертам личности - направленность личности, темперамент, характер, интересы и способности человека.

К психологическим особенностям деятельности - особенности восприятий, мышления, соображения и других психических процессов, связанные с определенным родом работы (например, творчества).

Психические процессы и психологические особенности личности и деятельности человека в их совокупности называются сознанием или, в более широком смысле, психикой.

Психологические особенности, психические процессы и черты личности наиболее полно проявляются при сильных умственных и физических напряжениях, при постоянно меняющихся условиях окружающей среды, что наблюдается в спорте, в частности в единоборстве.

Особенностями психологической подготовки в единоборстве являются:

- ответственность перед коллективом за личные действия;
- большое количество сильных сбивающих факторов во время соревнований;
- сильно выраженные компоненты спортивного мастерства и их взаимодействия для достижения цели (техника, тактика, физическая и психологическая подготовки);
- сложности турниров (перерывы между боями не дают возможности полностью восстановить организм, большое количество турниров, контроль над массой тела, профилактика травм и др.).

В качестве основных задач психологической подготовки в единоборствах можно выделить следующие:

1. Формирование свойств личности, необходимых для успешного ведения поединка, в частности: внимательности, смелости, решительности, терпеливости и настойчивости, толерантности к боли, быстроты реакции, скорости, точности, нестандартности мышления, дисциплинированности и одновременно инициативности. Можно заметить, что этот набор крайне редко встречается у людей «естественного онтогенеза», поскольку в него входят свойства, как правило, взаимоисключающие друг друга (осторожность и

решительность, дисциплинированность и инициативность и т.д.). Однако именно такой рисунок личности делал бойца практически непобедимым.

2. Формирование у адепта устойчивого долговременного состояния, которое в ВЕ принято называть «бдительная расслабленность» или «состояние воина».

3. Знакомство с измененными состояниями сознания и обучение бойца навыкам саморегуляции, а также навыкам управления вниманием.

4. Формирование специфических психологических установок, в первую очередь, особого отношения к боли и к смерти, причем как своей, так и чужой.

### **Упражнения для психологической подготовки**

Набор психотехник, состоящий из девяти крупных разделов:

- 1) Движение;
- 2) Дыхание;
- 3) Работа с голосом;
- 4) Работа с взглядом;
- 5) Упражнения на «чувство партнера»;
- 6) Упражнения на концентрацию и деконцентрацию внимания;
- 7) Медитативные упражнения;
- 8) Упражнения, связанные с риском;
- 9) Упражнения, связанные с болевыми воздействиями.

Стоит заметить, что многие практики выполняются комбинированно (например, движение и дыхание), что усиливает их воздействие – возникает синергетический эффект. Отдельно можно выделить поединок, как интегративную форму психотренинга.

Рассмотрим более подробно каждый из этих разделов по следующей схеме:

- а) Методы применения;
- б) Механизмы психологического воздействия;
- в) Возможный эффект;
- г) Примеры наиболее ярких психотехник этого раздела, подходящих для использования в современном психологическом тренинге.

### **ДВИЖЕНИЕ**

В единоборствах можно различить два основных подхода к движению, как к психотехнике. Во-первых, используется специфический характер движений: например, такие двигательные действия, как удары, активизируют и «разряжают» агрессивные паттерны сознания, выполняя функцию своеобразной «психогигиены». Особенно для этого эффективны удары, выполняемые по каким-либо предметам (мешкам, грушам).

Кроме того, высокие требования к параметрам движения (сила, скорость, точность, ритмичность, экономичность) побуждают адепта задействовать все свое тело, причем задействовать в оптимальном режиме, делая это осознанно. Практика так называемого «гармоничного движения», (или, как еще говорят, «умного движения») изменяет не только долговременное психическое состояние субъекта, но и оказывает благотворное влияние на целый спектр свойств его личности. В этом смысле единоборства воздействуют на человека как своеобразная телесноориентированная психотерапия.

Второй подход к движению, как к психотехнике, заключается в особой методике выполнения упражнений. Как правило, упражнения выполняются очень ритмично, с большим количеством повторений, зачастую на фоне сильного утомления. В комплексе с высокими требованиями к технике выполнения движений такая методика генерирует расширенное состояние сознания (РСС). С другой стороны, она развивает у занимающихся такие качества, как дисциплинированность, толерантность к боли,

терпение и настойчивость, а также побуждает к поиску индивидуальных техник саморегуляции.

Стоит отметить и то, что длительное ритмичное чередование напряжений и расслаблений больших групп мышц благотворно влияют на психику в целом.

Упражнение «1000 ударов»

Исходное положение «стойка всадника», левая рука выпрямлена, правая возле бедра, пальцы сжаты в кулаки, взгляд направлен прямо вперед. На счет 1-2 приподняться немного вверх, делая плавный вдох. На счет 3 «упасть» вниз с одновременным ударом и резким выдохом, напрягая в момент удара все мышцы тела. На счет 4 расслабиться, не изменяя позы. Каждый десятый удар сопровождать не выдохом, а криком. Следует стремиться «поймать ритм» чередования напряжений и расслаблений. За возникающей усталостью, болью, эмоциями наблюдать «со стороны», удерживая в сознании свою цель и контролируя свое психическое состояние.

Упражнение можно выполнять под ритмичную музыку. Средний темп выполнения – один удар в полторы-две секунды. Таким образом, вся практика занимает от 20 минут до получаса.

### ДЫХАНИЕ

Несмотря на то, что дыхание является вспомогательным элементом, ему уделяется большое внимание во всех видах единоборств. Например, в Таэквон-До по сочетанию силы и продолжительности вдоха-выдоха различают и, соответственно, используют 13 типов дыхания плюс их разнообразные комбинации. Поскольку характер дыхания непосредственно связан с психическим состоянием, то, осваивая новые для себя рисунки дыхания, занимающиеся расширяют спектр психических состояний, а также учатся изменять свое состояние по собственной воле.

Упражнение «Задуть свечу»

Исходное положение: стоя или сидя, спина - прямая, руки – на поясе. На счет 1-2 сделать плавный, но энергичный вдох носом. На счет 3 – резкий короткий выдох ртом сквозь сжатые губы, как будто задувая свечу. Мышцы туловища при этом напрягаются (руками чувствовать напряжение мышц спины и брюшного пресса). На счет 4 – расслабление и пауза в дыхании. Вдох и выдох выполнять слитно, представляя, что вместе с выдохом вперед вырывается импульс энергии в форме копья. Упражнение можно выполнять как с воображаемой, так и с реальной свечой. В последнем случае, каждый раз, когда удастся загасить свечу, следует отодвигать ее от себя на несколько сантиметров. В зависимости от текущих задач, упражнение можно выполнять от одной минуты до одного часа.

### РАБОТА С ГОЛОСОМ

Голос, так же как и дыхание, взаимосвязан с текущим психическим состоянием человека. Обучаясь управлять своим голосом, можно научиться управлять своим состоянием. Не случайно название крика, традиционно сопровождающего наиболее сильные удары, в большинстве восточных единоборств переводится как «управление энергией» - «Ки ай» (яп.), «Ки хап» (кор). Кроме того, в процессе настройки глубокого, сильного и свободного голоса, формируется особое психическое состояние, которое в БЕ часто называют «состояние воина».

Упражнение «Ки ай»

Упражнение полностью совпадает с предыдущим, за исключением того, что вместо выдоха выполняется крик. Упражнение можно выполнять либо под счет ведущего, либо без счета – формируя общий групповой ритм.

Кроме этого упражнение может выполняться в усложненном варианте: ведущий неожиданно и резко указывает на кого-то в группе (для этого группа встает в круг), и тот, на кого указал ведущий, выполняет крик, причем как можно быстрее. При другом варианте выполнения, участник, чей крик был последний указывает на следующего и т.д.

## РАБОТА СО ВЗГЛЯДОМ

Взгляд используется не только для восприятия происходящего во время поединка. С помощью взгляда идет «психологическая борьба» - взглядом транслируется решимость победить, отсутствие сомнений и колебаний, «боевая форма» и т.д. Несмотря на то, что в некоторых упражнениях кроме взгляда задействованы и тонкие невербальные сигналы, мы все-таки отнесли эти упражнения в раздел «работа со взглядом».

Поскольку взгляд, также как голос и дыхание отражает текущее психическое состояние, то, управляя взглядом, можно воздействовать на психику. Например, прямой взгляд «глаза в глаза» является архаичным сигналом «вызов на бой». Находясь в нересурсном психическом состоянии, практически невозможно выдерживать такой взгляд больше нескольких секунд.

### Упражнение «Гляделки»

Два партнера встают друг напротив друга на расстоянии двух метров и смотрят друг другу в глаза. Руки опущены вдоль туловища. Задача: сохраняя полную неподвижность и расслабленность (особенно лица и кистей), не отрываясь и не моргая, смотреть в глаза партнера, одновременно наблюдая за своей реакцией. Замечая «паразитные» движения или напряжения останавливать их и расслабляться. По команде ведущего партнеры сближаются на полшага. Так повторяется несколько раз, пока партнеры не подойдут друг к другу вплотную. Затем таким же образом они возвращаются на исходные позиции. В качестве «домашнего задания» упражнение может выполняться в одиночку перед зеркалом.

Упражнение активирует процессы психического возбуждения, развивает коммуникативную стрессоустойчивость, тренирует навыки саморегуляции.

## УПРАЖНЕНИЯ НА «ЧУВСТВО СОПЕРНИКА»

В современных единоборствах на высоком уровне мастерства победа чаще всего достигается за счет антиципаций (предвосхищений действий соперника). В традиционных ВЕ этому также уделялось большое внимание. Считалось, что способность «сливаться» с соперником – это необходимый компонент подготовки бойца. Недаром в ВЕ так популярны цитаты из средневекового военного трактата Сунь Дзы: «Непобедимость – в тебе, победа – в противнике», «Знаешь себя, знаешь противника – всегда победишь» и т.д.

Для развития чувства «соперника» в основном используется принцип «зеркала» - один партнер повторяет действия второго, стараясь уменьшить период «запаздывания», а в идеале – синхронизироваться с ним.

Обычно используется такая последовательность: сначала сигнал передается через визуальный канал. Потом одновременно через визуальный и тактильный. Потом – только через тактильный. В каждом упражнении сначала лидирует один человек, затем – другой, затем вводится обоюдное лидерство.

Этот раздел ПВЕ развивает внимательность, эмпатию, коммуникабельность, а также помогает понять и освоить ряд коммуникативных навыков, в частности, навык лидерства.

### Упражнение «Липкие руки»

Два партнера встают друг напротив друга на расстоянии шага и слегка соприкасаются ладонями. Через некоторое время (по сигналу ведущего или самостоятельно) один партнер начинает совершать свободные движения руками, а второй следует за ним. Ведущий («активный») партнер постепенно увеличивает скорость, сложность и амплитуду движений, учитывая возможности ведомого («пассивного»). Ведомый выполняет упражнение сначала с открытыми, затем с закрытыми глазами. После смены ролей возможен вариант обоюдного лидерства.

## УПРАЖНЕНИЯ НА КОНЦЕНТРАЦИЮ И ДЕКОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ

Управление вниманием, в частности способность долго удерживать произвольное внимание, не утомляясь, – предмет специальной тренировки в ВЕ. Особенно большое внимание этому разделу уделяется при подготовке к боям с несколькими противниками. Являясь важным навыком самим по себе, способность управлять вниманием определяет эффективность действий человека в ситуациях, связанных с необходимостью выбора в условиях дефицита времени. Кроме того, непривычные операции с вниманием, например, деконцентрация внимания, является мощным инструментом генерации РСС.

#### Упражнение «Часы»

Занимающийся садится напротив часов и фиксирует взгляд на кончике секундной стрелки. Через оговоренный промежуток времени (от одной до двадцати минут) он переводит внимание на минутную стрелку; затем на часовую. Задача: не мигая, сохраняя неподвижность и расслабленность, удерживать внимание на выбранном объекте. При правильном выполнении все остальные предметы «исчезают» из восприятия.

#### Упражнение «Пятнашки руками»

Два партнера садятся на пол друг напротив друга, разводят ноги в стороны и кладут руки ладонями вниз. Один начинает пытаться коснуться любой руки второго. Задача второго – убрать именно ту руку, на которую «напал» соперник, причем убрать со скоростью «нападения». Упражнение выполняется сначала медленно, затем ускоряясь. Сначала ритмично, затем в свободном ритме. Сначала без «финтов», затем – с «финтами». Каждый из этих вариантов может выполняться в одностороннем порядке и обоюдно. Критерий правильно подобранной сложности выполнения упражнения – то, что второй партнер успевает среагировать правильно более чем в половине, но менее чем в двух третях случаев.

Данное упражнение помимо деконцентрации внимания тренирует реакцию выбора и «чувство партнера».

### УПРАЖНЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С РИСКОМ

В поединке всегда существует риск травмы или даже смерти, поэтому навязчивые мысли и страх возникают практически у любого человека. Поскольку страх и неуверенность отрицательно влияет на эффективность бойца, в ВЕ был специально разработан комплекс упражнений, связанных с риском. Этот риск является меньшим, чем в реальном и даже учебном поединке, но практика показывает, что его достаточно, чтобы заметно повысить стрессоустойчивость бойца.

#### Упражнение «Контур»

Один человек становится к стене в положении «звезды» - ноги врозь, руки – в стороны. Остальные участники кидают в стену теннисные мячики, стараясь попасть вплотную к телу «героя», но при этом не коснуться его. Задача самого «героя» - стоять неподвижно и расслабленно. Усложнить упражнение можно, увеличивая количество бросающих, а также дистанцию и силу броска. Еще один вариант усложнения этого упражнения – закрыть или завязать «герою» глаза.

### БОЛЕВЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ

Поединок и подготовка к нему зачастую связаны с физической и душевной болью, причем боль может быть причинена и другому человеку (все - как в жизни!). Поскольку у большинства людей существует резко негативное отношение к боли, то малейшая травма зачастую становится непреодолимым препятствием для продолжения боя. Для того чтобы боль или страх боли не снижал эффективности бойца, в ВЕ был разработан целый ряд подготовительных упражнений, которые помогали человеку изменить свое отношение к боли - помогали научиться относиться к ней беспристрастно, как к одному из аспектов жизни в проявленном мире.

Поскольку толерантность к боли непосредственно связана с таким психическим свойством личности, как стрессоустойчивость, то некоторые из этих упражнений могут успешно применяться в психологических тренингах соответственной направленности.

#### Упражнение «Живая макивара»

Макивара – это деревянный брус, вкопанный в землю, который используется в ВЕ для отработки ударов. В предлагаемом упражнении роль макивары играет один из партнеров, который стоит неподвижно и расслабленно, опустив руки вдоль туловища, а второй наносит по нему легкие (а иногда и не очень легкие) удары.

Есть два варианта выполнения этого упражнения. Во время первого варианта тот, кто «принимает» удары, в момент удара напрягается. При втором варианте выполнения, он стоит, полностью расслабившись, стремясь никак не реагировать на удар; его задача - относиться к получаемым ударам, как к своеобразному массажу. Если закрыть или завязать «макиваре» глаза, то это усилит для него психологическую нагрузку. Еще один вариант усложнения этого упражнения – это чередовать удары с их имитацией, введя фактор неопределенности.

#### ПОЕДИНОК

В поединке задействован почти весь спектр личностных качеств человека, а, кроме того, поединок является замечательной моделью коммуникативной деятельности. Если же учесть, что поединки почти всегда воспринимаются участниками «на ура», то было бы неразумно пренебрегать использованием этой формы в психологических тренингах. Конечно, в поединке интегрированы и физическая, и техническая, и психологическая подготовка ВЕ. Однако если максимально упростить технический арсенал, то можно выделить психологическую компоненту поединка, превратив его в своеобразную психотехнику.

Ниже приведен ряд игровых упражнений, которые представляют собой поединки по упрощенным правилам, с невысоким уровнем дискомфорта и с минимальным риском для здоровья. Однако следует помнить, что если боль или риск полностью исключить из поединка, то его психологическое воздействие сойдет на нет, а интерес участников стремительно угаснет.

#### Игра «Капустки»

Один партнер вытягивает руки вперед ладонями вверх – он водящий. Второй кладет свои руки сверху ладонями вниз. Задача «нижнего» неожиданно хлопнуть по одной или по обеим ладоням своего соперника. Задача «верхнего» - не допустить этого, убрав руки. После того, как «верхний» промахнется, партнеры меняются ролями. Закончить игру можно только, находясь в положении водящего.

Эта игра помимо конфликтных взаимодействий, характерных для любых поединков, включает в себе работу с болью, а также практику управления своими эмоциями. Название «Капустки», по-видимому, намекает на то, во что могут превратиться руки неумелого игрока.

#### Игра «Толкушки»

Упражнение выполняется так:

Противники встают друг напротив друга на расстоянии двух длин стоп в положении «ноги вместе». Поднимая согнутые руки перед собой, они касаются ладонями друг друга; касание ладоней – это момент, когда можно атаковать. Задача каждого – толкая только в ладони (касание любой другой части тела – это потеря очка) столкнуть соперника с места, не дав столкнуть себя. Поскольку руки можно убирать, то для победы требуется не только сила и ловкость, но и хорошая реакция, «чувство партнера», тактическое мышление и еще целый ряд психических качеств и навыков, являющихся полезными практически для любой деятельности.

Игра ведется до заранее определенного количества очков, либо по времени: пять, десять, двадцать минут. Максимальная используемая нами дозировка составляла один час. В этом случае к упражнению добавлялось состояние усталости и скуки, что являлось фактором, повышающим тренировочную нагрузку.