

Олег Захаров



***Психологическая
подготовка
бойца***

Б
и
б
л
и
о
т
е
к
а

б
о
й
ц
а

Олег Юрьевич Захаров

Психологическая подготовка бойца

Серия «Библиотека бойца»

Авторский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4575428

Психологическая подготовка бойца:

Аннотация

Умение бойца мобилизовать свои психофизические резервы для повышения качества спортивной деятельности в тренировочных и соревновательных условиях определяется степенью подготовленности психики. На тему психологической подготовки в боевых искусствах написано много книг и статей в научно-популярных журналах, но большинство из них описывают древние восточные методы психорегуляции, практикуемые в различных школах азиатских боевых искусств. В то же время долгие годы отечественные специалисты в области психологии спорта, психофизиологии экстремальной деятельности проводили разнообразные исследования, результаты которых, а также методики психологической подготовки, выработанные в результате экспериментов, так и остались неизвестны широким массам приверженцев спортивных единоборств. А ведь эти методы подготовки зачастую

более результативны и просты в освоении, чем восточные эзотерические практики. В книге обобщен отечественный и зарубежный опыт работы спортивных психологов в области подготовки бойца – субъекта экстремальной деятельности. Из книги читатель узнает много интересной информации о развитии волевых качеств, о способах формирования особого состояния сознания, о развитии оптимальной агрессивности бойца, а также о методах восстановления психоэмоционального состояния. Большая часть приведенной информации уникальна и не имеет аналогов в публикациях по психологической подготовке бойцов, как в России, так и за рубежом.

Содержание

Введение	5
Глава 1	8
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Олег Юрьевич Захаров

Психологическая подготовка бойца

Введение

В системе подготовки бойца ключевое место занимают методы психологической подготовки. Поединок происходит на фоне сильного физиологического и психического напряжения. Угроза сильных ударов в поединке предъявляет повышенные требования к целому ряду психических процессов, качеств и состояний бойцов. В поединке побеждает человек, умеющий управлять своим психологическим состоянием, эмоционально уравновешенный и осторожный, сообразительный, наблюдательный, обладающий выдержкой и хладнокровием. Умение контролировать и развивать свои волевые качества является необходимым условием эффективного построения учебно-тренировочного процесса в боевых искусствах.

Психологическая подготовка – самостоятельная дисциплина и должна осуществляться под руководством специалистов, аналогично тому, как осуществляется подготовка физическая, техническая, тактическая, медико-биологиче-

ская.

Умение бойца мобилизовать свои психофизические резервы для повышения качества спортивной деятельности в тренировочных и соревновательных условиях определяется степенью подготовленности психики.

На тему психологической подготовки в боевых искусствах написано много книг и статей в научно-популярных журналах, но большинство из них описывают древние восточные методы психорегуляции, практикуемые в различных школах азиатских боевых искусств. В то же время долгие годы отечественные специалисты в области психологии спорта, психофизиологии экстремальной деятельности проводили разнообразные исследования, результаты которых, а также методики психологической подготовки, выработанные в результате экспериментов, так и остались неизвестны широким массам приверженцев спортивных единоборств. А ведь эти методы подготовки зачастую более результативны и просты в освоении, чем восточные эзотерические практики. Поэтому в этой книге я попытаюсь обобщить отечественный и зарубежный опыт работы спортивных психологов в области подготовки бойца – субъекта экстремальной деятельности. В книге читатель узнает много интересной информации о развитии волевых качеств, о способах формирования особого состояния сознания, о развитии оптимальной агрессивности бойца, а также о методах восстановления психоэмоционального состояния. Большая часть приведенной информа-

ции уникальна и не имеет аналогов в публикациях по психологической подготовке бойцов, как в России, так и за рубежом.

Глава 1

Основы психологической подготовки бойца

На основе анализа материала, накопленного в физиологии и спортивной психологии, была разработана концептуальная модель психофизиологической подготовки бойцов, которая содержит несколько блоков, отражающих технологию психофизиологических воздействий на поведение и деятельность единоборца.

Основные функциональные блоки:

1. Блок «Исходное состояние бойца» включает данные о его психофизиологических и психологических особенностях, а также об актуальном психофизиологическом состоянии бойца, полученные методами психодиагностики, на основании которых выбирается тактика и стратегия психофизиологической подготовки.

2. Блок «Психофизиологическая подготовка» содержит основные методы и средства воздействия системы психофизиологической подготовки на двух уровнях – осознаваемом и не осознаваемом.

3. Блок *«Образ желаемого состояния»* содержит качественные и количественные данные об оптимальном психофизиологическом состоянии, на основании которых происходит процесс формирования реального боевого состояния.

4. Блок *«Реальное оптимальное боевое состояние» (ОБС)* содержит информацию об особенностях ОБС (на всех трех уровнях психофизиологического состояния), которого достиг в процессе психофизиологической подготовки боец.

5. Блок *«Интегральная готовность»* содержит информацию об особенностях состояния готовности к достижению победы в единоборстве.

6. Блок *«Функциональная подготовленность»* отражает уровень тренированности бойца проходящего психофизиологическую подготовку и позволяет ставить конкретные цели.

7. Блок *«Условия восстановления»* содержит информацию о условиях, методах и средствах восстановления которые применяет боец в период психофизиологической подготовки.

8. Блок *«Психофизиологические резервы»* отражает имеющиеся у бойца резервы психологического, физиологического и генетического характера и их актуальное состояние на период психофизиологической подготовки.

Остановимся в качестве примера на некоторых блоках, а именно, 1, 2, 3 и 5, играющих особую роль в построении системы психофизиологической подготовки бойца.

Блок 1. Деятельность бойца осуществляется на основе ряда психофизиологических процессов, в частности, на психофизиологических проявлениях определенных соотношений возбуждательного и тормозного процессов. Это обуславливает зависимость состояния, поведения и специфической деятельности бойца от характерного именно для него соотношения таких нейродинамических свойств, как сила (выносливость), лабильность, динамичность, подвижность и баланс нервных процессов. Эти свойства, с одной стороны, являются физиологическими предпосылками развития и проявлений специальных способностей, а с другой стороны, являются основой формирования типичного поведения и индивидуального стиля бойца. Таким образом, содержание этого блока является элементом системы психофизиологической подготовки и вместе с тем требуется систематизация и практическая реализация данных об индивидуальных психофизиологических (нейродинамических) свойствах бойца как основе построения индивидуализированной стратегии и тактики управляющих воздействий на его поведение и деятельность в экстремальных условиях тренировок и боев.

Блок 2. Психофизиологические особенности единоборца проявляются также в различных формах готовности к деятельности, т. е. в специфике формирования определенного рода установок на предстоящую деятельность (Д.Н. Узнадзе). К настоящему времени сложилось представление об установке как состоянии готовности или предрасположенно-

сти субъекта, возникающем при предвосхищении им появления определенного объекта и обеспечивающим устойчивый целенаправленный характер протекания деятельности по отношению к данному объекту. По способу своего возникновения установка является результатом непроизвольного и непреднамеренного процесса, что и роднит данное явление с областью бессознательного. Функциональное значение установок по отношению к деятельности единоборца заключается в том, что они стабилизируют ее, позволяя, несмотря на разнообразные сбивающие воздействия, сохранять ее направленность, но они же выступают как консервативные моменты деятельности, «внутренние барьеры» бойца, мешая вырваться за рамки исходного состояния. Это выражается также в различных формах предсоревновательного стресса, который может оказывать положительное или негативное влияние на деятельность бойца. Формирование установок на определенные действия (так называемая опережающая подготовка) создают возможности, с одной стороны предупреждать появление нежелательных ситуаций, а с другой стороны, заблаговременно подготавливать адекватные реакции на возникновение тех или иных обстоятельств, обеспечивающих решение оперативных задач.

Таким образом, содержание этого блока также является элементом системы психофизиологической подготовки, дающее информацию об индивидуальных и типовых особенностях формирования готовности бойца к поединку, ее влия-

нения на проявление различных форм стресса для применения адекватных психотехник управления стрессом.

Блок 3. Создание образа желаемого состояния в основном происходит на основе метода биологической обратной связи. В процессе применения психологических и психофизиологических воздействий необходимо постоянная опора бойца на свой чувственный опыт.

Блок 5. Этот блок является интегрирующим показателем готовности единоборца к поединку. В процессе создания готовности реализуются некоторые из тех механизмов, которые на определенных этапах деятельности бойца не контролируются (или почти не контролируются) сознанием, поэтому делают его более подверженным психорегулирующим воздействиям. В результате формируется интегральная готовность к деятельности в экстремальных условиях боя.

Данная модель является основой для построения технологии психофизиологической подготовки, которая включает в себя:

- 1) проведение психодиагностики для оценки индивидуальных особенностей бойца;
- 2) формирование тактики применения психофизиологических воздействий на единоборца в зависимости от этапа подготовки и типовых прогнозируемых ситуаций подготовки;
- 3) применение индивидуализированных техник формирования оптимального боевого состояния и готовности бой-

ца к предстоящим поединкам;

4) обучение бойцов основам психотехник саморегуляции;

5) применение средств и методов психофизиологического экспресс-контроля за состоянием бойцов в процессе подготовки и участия в турнирах;

6) выработка индивидуализированной модели психофизиологической подготовки для каждого конкретного бойца.

Большую роль в профилактике нервно-психического перенапряжения у бойца играет психологический режим построения каждой тренировочной нагрузки (Сопов В.Ф., 1997).

Перед тренировкой: этап планирования – мысленная настройка спортсмена на тренировку.

Основу этапа составляет план тренировочных занятий, расписанный на 2–3 недели вперед (если это возможно). На тренировку боец должен являться, зная характер предстоящей работы.

Во время тренировки: разминка. Мысленное представление предстоящей работы, ее наиболее сложных элементов. Проводится анализ предыдущих занятий и имеющихся проблем. Основная работа.

Режим «мобилизация – расслабление».

Основу этапа составляют полученные ранее навыки релаксации и мобилизации и личная модель поведения.

Заключительная часть – «заминка».

Снижение уровня возбуждения центральной нервной си-

стемы моторными упражнениями, дыханием.

После тренировки:

- психологический анализ проделанной работы:
 - позитивное представление всего, что было сделано;
 - закрепление установки на позитивное представление предстоящей работы в следующих тренировках;
- расслабление и отдых:
 - основу этапа составляет психогигиена;
 - восстановление после тренировочных нагрузок методом психорегуляции;
 - позитивное восприятие себя;
 - эмоциональное насыщение – общение, развлечения.

Специальные дыхательные упражнения. Если ярко выраженное возбуждение наступает задолго до выхода на старт (1–3 дня), то для снижения нарастающего стресса можно применять 3–4 раза в день комплекс специальных дыхательных упражнений, направленных на длительную задержку дыхания. Целесообразность их как метода снижения уровня стресса объясняется тем, что длительная задержка дыхания вызывает возбуждение дыхательного центра продолговатого мозга, что, в свою очередь, усиливает в коре головного мозга процесс торможения. (Упражнения предложены канадским психологом, в прошлом знаменитым тренером Л. Персивалем.)

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.