

Станислав Махов

Штурмовой бой ГРОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

учебно-методическое пособие



МА КАДЕМИЯ
БИВ

www.mabiv.ru

Станислав Махов

**Штурмовой бой ГРОМ.
Психологическая подготовка**

МОО "Межрегиональная общественная организация
"Академия безопасности и выживания""

2014

Махов С. Ю.

Штурмовой бой ГРОМ. Психологическая подготовка /
С. Ю. Махов — МОО "Межрегиональная общественная
организация "Академия безопасности и выживания"", 2014

Психологическому оружию в наше время придается огромное значение. Владение этим оружием значительно повышает боеспособность и зачастую является решающим фактором в достижении победы. Работа над собой требует определенного творчества. Это обусловлено тем, что необходимо учитывать свои индивидуальные способности. Психологическая подготовка рассмотрена на примере рукопашного боя. Но ее можно успешно применять в предвидении любых боевых действий. В этом плане она универсальна. Психологическая подготовка – это самоучитель искусства владения собой. Многие положения этого искусства могут и должны использоваться в повседневной жизни. Предназначено для широкого круга лиц, заинтересованных в приобретении практических умений и навыков психологической подготовки в штурмовом бою ГРОМ.

© Махов С. Ю., 2014

© МОО "Межрегиональная
общественная организация "Академия
безопасности и выживания"", 2014

Содержание

Раздел 1	5
1.1	5
1.2	7
1.3	10
1.4	12
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Станислав Махов

Штурмовой бой ГРОМ.

Психологическая подготовка

Учебно-методическое пособие

Раздел 1

Психология боевого выживания

1.1

Непобедимый дух

Важнейшим показателем для бойца является не физическая, а духовная сила, успехи не в технике, а в процессе формирования самоотверженной личности бойца. Тело может оказаться слабее внешней агрессии, силы часто могут быть не равны. Главное – тотальная решимость идти до конца и не сдаваться, невзирая на итог боя. Мы совершенно не обязаны выигрывать в каждом сражении – мы обязаны не проигрывать, а для этого достаточно рухнуть, сражаясь, отдав все силы для победы. А разве такой исход не есть победа над противником, ожидавшим увидеть позор твоего поражения, слабость в твоих глазах и признание его силы. Истинный Дух непобедим. Это не означает, что мы бессмертны, но означает, что нет такой цены, которую мы не готовы заплатить за величие нашего Духа. Закаляйте свой Дух испытаниями его на прочность, сражайтесь с низменными помыслами, не ленитесь, и вы будете удивлены тем, как изменится мир вокруг вас и как спокойствие поселится в вашем сердце.

Стремясь к победе всем своим существом и проиграв по объективным причинам, настоящий боец вправе сказать себе: «Мне очень больно за этот проигрыш, но нет той цены, которую бы я не заплатил за победу, дух мой не сломлен, а тело сегодня оказалось слабее собственного духа, что поправимо». Непобедимым быть легко, достаточно ни с кем не сражаться, победа всегда в противнике, и ее можно только вырвать у него. «Непобедимость есть оборона, возможность победить есть наступление. Когда обороняешься, значит, в чем-то есть недостаток, когда нападаешь, значит, всё в избытке» – Суныцзы, V в. до н. э. Если, даже проиграв, спортсмен уверен, что дух его не сломлен – это и есть суть всего пути, высшая оценка проделанной работы. Это, возможно, всё, чему нужно научиться.

Противнику нужно чувство превосходства и чужого унижения. Не дай ему увидеть свое унижение, даже погибая. И пропадет чувство победы у противника. Поэтому, сражаясь за свою жизнь, мы забираем у нашего противника самое главное – наше унижение. Очень просто сделать себя непобедимым, достаточно погибнуть, сражаясь (А.Н. Кочергин, 2003).

Проигрыш – это некое унижение одного другим. Можно человека травмировать, искалечить, надругаться, можно убить, в конце концов. Но это вовсе не означает, что его кто-то победил. Просто на сегодня противнику чуть больше повезло, так сложились обстоятельства. Такое бывает. Победа – это птица удачи, которую очень трудно удержать. Сегодня повезло ему, завтра тебе. Главное – это победа над самим собой, над своей слабостью, ленью, болью, страхом, неуверенностью.

Наша философия – это философия выживания, которая заключается не в победе над противником, которую могут оценить, судьи, зрители, специалисты, а в той решимости идти

до конца, проявляя свою волю, характер и негибаемую веру в себя. Главное – не победить, а не сдаться и выжить, даже когда нет никаких сил, когда больно и обидно, когда мышцы рвутся от напряжения и ломаются кости, когда просто уже не хочется жить. Никто не может тебя победить, если ты сам это не признаешь. Окончателен только лишь твой приговор. До тех пор, пока ты сам себя не признаешь побежденным, ты не победим.

Наши тренинговые технологии состоят не в изучении секретных приемов, всемогущих ударов и тайной магии, а в осознании психологических установок на бескомпромиссный бой и беспредельную веру в себя, формирование внутренней силы человека, его Духа и Воли, подготовке психики, развитию ума и тела. Это школа мужества, где человека учат побеждать самого себя, не бояться проигрывать, падать и вновь подниматься.

Стратегией нашей системы является не победа над противником, а выживание в любой ситуации уничтожением боеспособности противника и тотальным подавлением его воли и сил, за короткое время всеми доступными средствами.

1.2

Предмет и структура психологии боевого выживания

Условия, в которых проходит боевое выживание, предъявляют повышенные требования к выполнению, как конкретных двигательных действий, так и умственных операций. Для соответствия этим условиям, субъект 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 боевого выживания.

Психология боевого выживания призвана изучать закономерности проявления и развития психики человека в специфических условиях взаимодействия с агрессивной средой. К деятельности в боевом выживании приложимы все категории, характеризующие психологическую структуру любой профессионально-прикладной деятельности: идеология, цели, мотивы, средства, результат. Исходя из особенностей этой деятельности, можно выделить ряд специфических особенностей, характерных именно для нее:

- 1) предметом деятельности в боевом выживании является сам субъект;
- 2) сущностью боевого выживания является взаимодействие с агрессивной средой. Психологически это характеризуется стремлением выжить в условиях борьбы с любым противником;
- 3) для боевого выживания характерны высокие 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.

Таковы самые общие специфические условия деятельности в боевом выживании. В психологической структуре (рис. 1) деятельности выделяют три блока: *мотивацию, средства и результаты деятельности.*



Рис. 1. Психологическая структура 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 пробуждает 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 боевом выживании. 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 боевом выживании 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.). К субъективным условиям относят природные задатки, уровень развития психических процессов (ощущения, память, мышление, специализированные восприятия и т. д.); доминирующие психические состояния, черты характера; опыт бойца, 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.

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 боевым выживанием и отражает закономерность, при которой боец не только сам приспособляется к профессиональной деятельности, но и приспособливает эту деятельность к себе. В целом блок средств этой деятельности обеспечивает практическую реализацию целей и планов бойца, превращая образы предполагаемых результатов деятельности в ее реальные эффекты.

1.3

Компоненты психофизического тренинга

Психофизический тренинг имеет целью улучшить индивидуальные предпосылки для преодоления высоких требований деятельности и достичь такого состояния, когда психическое равновесие будет неизменным или сможет быстро и эффективно восстанавливаться.

Многие люди в решающей ситуации не полностью используют свои возможности, так как считают, что их знания и навыки сами по себе уже являются необходимыми и достаточными предпосылками успеха. При этом они забывают, что такие психические предпосылки, как восприятие, память, мышление, представление и прочее решающим образом регулируют нашу деятельность. И если психологические процессы «дают сбой», можно увидеть, что и процессы деятельности нарушаются. Иногда стоит только подумать о том, что вам это не удастся, и весь процесс нарушится.

Термин «познавательные навыки» введен американским психологом А. Махони. Мы выделяем пять познавательных навыков, необходимых для формирования особого психического состояния субъекта, и которые частично влияют друг на друга (рис. 2):

- Первый познавательный навык (**уверенность**): формирование уверенности в своих силах.
- Второй познавательный навык (**самокодирование**): управление своим состоянием с помощью внутренней речи.
- Третий познавательный навык (**разгон и торможение психики**): способность к регуляции уровня активизации.
- Четвертый познавательный навык (**концентрации внимания**): способность к концентрации внимания.
- Пятый познавательный навык (**идеомоторная тренировка**): способность проигрывать действие в представлении.



Рис. 2. Познавательные навыки формирования особого психического состояния.

Первый познавательный навык. Чтобы быть способным действовать в определенной ситуации, необходимо обладать достаточными знаниями. Для этого вы должны быть уверены в том, что с вашими способностями можете решить стоящие перед вами задачи. Только при этом условии вы возьметесь за решение поставленной задачи или проблемы и попытаетесь добиться успеха. Чем крепче такая уверенность, тем больше готовность к нагрузке и вероятнее успех. При условии, что вы реалистично оцениваете саму важность успеха.

Второй познавательный навык. Процессы оценки и измерения своей эффективности протекают как бы в форме внутреннего разговора. Способность управлять этим внутренним

разговором так, что он поможет обрести вам мужество и не позволит отказаться от решения задачи, и является познавательным навыком, который во многих ситуациях определяет успех или неудачу. Линдемманн, врач, который дважды пересек Атлантику, один раз в пироге, а второй раз на байдарке, говорит о прямой и тесной взаимосвязи между внутренним монологом и шансами на успех. «Терпящий кораблекрушение сначала сдается морально, а уже потом сдают мускулы», – так писал Линдемманн. С появлением первых трудностей начинается внутренний монолог. С возрастанием трудностей он становится интенсивнее, негативное начинает преобладать над позитивным. Перед поражением побеждает убеждение, что вы уже больше ничего не можете, т. е. содержание ваших мыслей становится негативным.

Третий познавательный навык. Способность регулировать уровень активности, умение регулировать свое физическое и психическое состояние очень важны, поскольку позволяют создать оптимальные предпосылки для достижения успеха. Повышение активности особенно важно, если запланирован высокий результат. Хорошие результаты достигаются с помощью двигательной нагрузки или внутреннего монолога, в процессе которого можно воодушевлять себя. Снизить уровень возбуждения можно, применив различные методы релаксации.

Четвертый познавательный навык. Концентрация – это целенаправленный, планомерный процесс, во время которого человек усилием воли направляет внимание на определенные события или объекты. Концентрация, как способность полностью подчинить себя поставленным перед собой требованиям, не отвлекаться даже в мыслях, схватывать самое существенное и уметь включать направленное на решение задачи мышление – это познавательный навык, который способствует успеху в напряженной или тяжелой ситуации. Человек полностью настроен на стоящую перед ним задачу и только на нее.

Пятый познавательный навык. Технику идеомоторной тренировки (тренировки в воображении) используют для улучшения процесса изучения, усвоения и стабилизации сложных движений. При этой тренировке человек представляет себе разучиваемое движение или комплекс действий, не осуществляя их в действительности.

Представление, однако, может быть разным:

- можно говорить с самим собой о структуре движения;
- можно «иметь перед глазами» картину движения, выполненного вами или кем-то другим;
- можно переживать движение в ощущениях и чувствовать при этом весь его процесс.

При обучении идеомоторной тренировке удобнее рассматривать ее в трех фазах. В первой фазе усваивается расслабление и целенаправленное наглядное представление движения или действия. Во второй фазе происходит собственно представление процесса движения или действия. При этом помогает расчленение действия или движения на отдельные отрезки и «перевод» их на язык слов (вербализация). В третьей фазе происходит уже как бы практическое осуществление движения или действия. В зависимости от качества исполнения перестраивается структура дальнейшей идеомоторной тренировки.

Психофизическая тренировка включает в себя активный и пассивный тренинг. Под активной тренировкой мы подразумеваем формы тренировки, которые связаны с интенсивными (активными) движениями тела (например, бег). Пассивная тренировка – это, при которой тело находится расслаблено в покое, и является предметом внешнего (массаж, сауна) или внутреннего (психологическое расслабление) воздействия.

1.4

Формирование уверенности в своих силах

Первый шаг обретения уверенности в себе – это осознание того, что никто не сможет управлять вашими эмоциями, если вы не допустите этого. Право отстаивать свое мнение – основа для здорового проявления личности в любых человеческих отношениях. Это фундамент, на котором мы создаем позитивные отношения с людьми – такие, как доверие, сострадание, теплота, близость, любовь. Права личности придают нам уверенность в себе. В основе бесспорных и неотъемлемых прав личности лежат следующие положения: мы – люди; мы несем ответственность за самих себя и за наше собственное благополучие. Давайте рассмотрим наше главное право, из которого вытекают все остальные. Человек имеет право быть последним судьей над самим собой и над своими поступками (рис. 3).



Рис. 3. Формирование уверенности

Право Первое: Вы имеете право судить о собственном поведении, мыслях, эмоциях и брать ответственность за их последствия на себя.

Вы имеете право быть верховным судьей над собой – именно так мы можем интерпретировать смысл этого права.

Чем более мы слабохарактерны и безвольны, тем больше вероятность того, что мы отказываем в данном праве как себе, так и другим. Чем более мы слабохарактерны и безвольны, тем больше вероятность того, что мы отказываем в данном праве как себе, так и другим.

Многих из нас перспектива того, что придется быть собственным судьей, пугает. Необходимость вырабатывать свои собственные правила жизни по мере того, как мы движемся дальше, – непростая задача. Но вспомним о переживаниях, агрессивности и борьбе, которые возникают, когда мы позволяем манипулировать нашими чувствами, – разве есть у нас другой выбор? Мы должны полагаться на свой собственный суд, потому что хотим мы это признавать или нет, истина такова: мы сами несем ответственность за себя. Вы не можете взять на себя

ответственность за счастье кого-то другого, но также не можете автоматически переложить ответственность за ваше личное счастье на другого. Вам не снять с себя ответственности за свой образ жизни с помощью объяснений, подразумевающих, что вас вынуждали поступать так или иначе.

Это ваша жизнь, и то, что в ней происходит, касается только вас, никого больше. Многие люди отрицают, что они – судьи своего поведения. Отказываясь взять на себя ответственность за это, они склонны оправдываться, извиняться. Примеры такого отрицания ответственности обычно перефразируют классические оправдания фашистских преступников в Нюрнберге: «Я только выполнял приказы». *Мы несем полную ответственность за свой выбор и за его последствия.*

Право Второе: Вы имеете право не оправдываться и не извиняться за свое поведение.

Если вы уверенный в себе человек, вам нет нужды объяснять свое поведение другим, чтобы они решали: правильно ли оно, неправильно ли, корректно или некорректно, и т. п. Конечно, люди всегда имеют право высказать вам, что им не нравится то, что вы делаете. Вы же, в свою очередь, имеете право проигнорировать их замечания, или найти компромисс, или, пощадив их чувства, с уважением отнестись к их пожеланиям и полностью изменить свое поведение. Если некоторые из ваших друзей отказываются признать ваше несомненное право оставаться манипулируемым вами, возможно, они не в состоянии строить свои отношения с вами иначе, как на основе манипуляций. Решайте сами. Выбор друзей, как и всего остального, всецело зависит от вас.

Право Третье: Вы имеете право решать, должны ли вы брать на себя ответственность за чужие проблемы (есть ли вам дело до чужих проблем).

Каждый из нас полностью отвечает за свое благополучие, счастье и успех в жизни. Как бы мы ни желали добра друг другу, у нас нет возможности создавать благополучие или счастье кому-то еще. Вы можете время от времени делать приятное кому-то, исполнять его пожелания, но этот человек должен сам испытать тяжесть, пот, боль и страх поражений и так строить свою жизнь, чтобы быть здоровым и счастливым. Каждый из нас должен сам решать свои проблемы и учиться справляться с ними. Можно иногда помочь консультацией или советом, но человек, имеющий проблемы, сам несет ответственность за их разрешение. Если вы не пользуетесь своим правом отвечать только за себя, то другие люди воспользуются этим и будут навешивать на вас еще и свои проблемы.

Право Четвёртое: Вы имеете право передумать, изменить свое мнение.

Все мы – люди, и нам свойственно меняться. Мы передумываем, выбираем то, что лучше; наши интересы с течением времени и в зависимости от условий меняются. Очевидно, что наш выбор в одной ситуации работает на нас, в другой – против нас. Чтобы не утратить здравого смысла и успешно добиваться своего благополучия и счастья, мы должны признать: перемена мнения – это нормальная и здоровая реакция.

Право Пятое: Вы имеете право делать ошибки и отвечать за них.

Ошибаться – часть человеческого существования. Наше неотъемлемое право делать ошибки и отвечать за них просто характеризует реальность человеческой жизни. Мы должны признать: ошибки – это всего лишь ошибки, и ничего более. В противоположном случае мы можем стать объектами для манипуляций. Нами легко манипулировать в том случае, если мы верим, что ошибки – «зло», и мы «не должны» их совершать; а уж если допустили промах, надо его исправить «правильным» поведением. За ошибки надо платить – так считают другие, и на этом основании они, напоминая нам наши прошлые ошибки, управляют нашим последующим поведением.

Право Шестое: Вы имеете право сказать: «Я не знаю».

Еще одно ваше законное право – принимать решение, даже если вы не знаете всего, что за этим последует. Вы имеете право сказать: «не знаю», – если вы не знаете ответа на вопрос. Конечно, если вы до того, как начнете что-то делать, спросите себя, какими могут быть последствия ваших действий, вы, скорее всего, многое не сможете предвидеть. А этого очень хочется людям, манипулирующим вами. Они считают, что вы должны предвидеть последствия своих поступков.

Право Седьмое: Вы имеете право не зависеть от того, как к вам относятся другие.

Что бы вы ни делали, всегда найдется кто-то, кому это не понравится, а кто-то в результате, возможно, будет оскорблен в своих чувствах. Допустим, вы считаете: для того, чтобы успешно общаться с кем-нибудь, первое, что необходимо – это добиться его дружеского или братского расположения к вам. В этом случае вы открываете себя для манипулирования, и оно будет тем сильнее, чем больше ваша потребность в этой доброжелательности. В действительности вам не требуется расположение других людей, чтобы взаимодействовать с ними эффективно и с пользой для дела. Вы не можете жить в постоянном страхе за то, что задеваете чувства других людей. Все мы иногда обижаем друг друга.

Право Восьмое: Вы имеете право быть нелогичным в принятии решений.

Логика – это ход рассуждений, который мы используем, чтобы принять какое-то свое решение. Однако не все логичные утверждения истинны. К тому же, логичные умозаключения не всегда и не в любой ситуации могут спасти нас от вмешательства реальности. Особенно мало помогает логика, когда речь идет о чувствах, желаниях, устремлениях. Логические умозаключения также редко помогают нам понять, почему мы хотим именно этого, редко разрешают мучающие нас противоречия. С другой стороны, логика очень помогает тем людям, которые хотят, чтобы мы поступили как-то иначе. Логику не стоит применять к человеческим взаимоотношениям. Многие из нас, тем не менее, считают, что они должны «хорошими» доводами оправдать свои желания, или цели, или действия, используя логику, чтобы она преодолела ваши сомнения и обеспечила выбор правильного пути. Многие используют логику для манипулирования.

Даже если вы поступаете логично, это далеко не всегда поможет решить вашу проблему. Если вы сообразуетесь с логикой, это лишь означает, что вы ставите себе определенные рамки:

делаете только то, что полностью понимаете. Но решение вашей проблемы часто может находиться за пределами данных рамок.

Право Девятое: Вы имеете право сказать: «Я не понимаю».

Мы все не столь находчивы и восприимчивы, чтобы абсолютно понимать хотя бы большую часть того, что происходит вокруг. И все же ограниченность человеческих способностей не мешает нам жить. Знание приходит с опытом, и наш опыт общения с другими людьми показывает, что мы не всегда понимаем намерений и желаний других людей. Мало кто из нас вообще умеет читать чужие мысли, никто не может читать чужие мысли очень хорошо, и тем не менее, многие пытаются с помощью намеков, недомолвок и подсказок заставить нас делать то, что они хотят.

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.