

ПСИХОЛОГИЯ БОЕВОГО ВЫЖИВАНИЯ

С.Ю. Махов, к.п.н., доцент кафедры ТРиС
ФГБОУ ВПО «Госуниверситет-УНПК»

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» – Сунь-цзы, 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 несгибаемую 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.

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.*

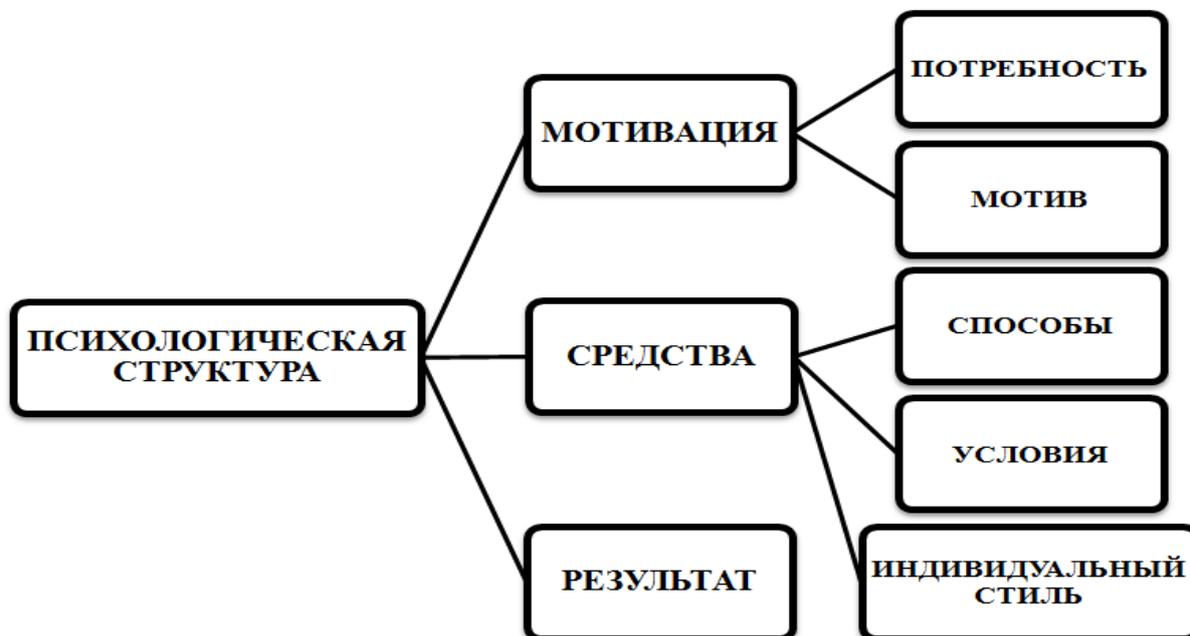


Рис. 1. Психологическая структура деятельности

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.Самбулова 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 приспособляет 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.

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.

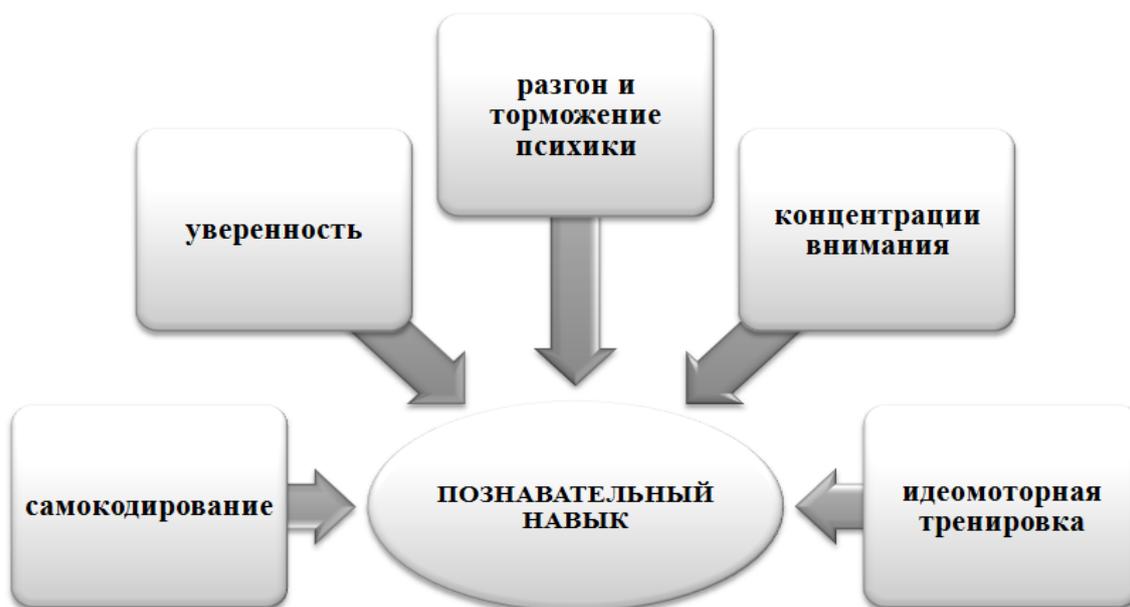


Рис. 2. Познавательные навыки формирования
особого психического состояния

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.

Список литературы

1. Антипов, В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям / В.В. Антипов. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 174 с.
2. Брагин, М.А. Сверхвозможности бойца. / М.А. Брагин. – М.: РИПОЛ, 2008.– 512 с.
3. Ермаков, П.А. Психология и техника реальной самообороны / П.А. Ермаков. – Р/Д, 1991. 46 с.
4. Григорьев, И.С. Боевая подготовка профессиональных телохранителей. / И.С. Григорьев. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 384 с.
5. Котик, М.А. Психология и безопасность / М.А. Котик. – Таллин: Валгус, 1989. – 448 с.
6. Кочергин, А.Н. Огнеупорные советы. / А.Н. Кочергин. – СПб.: 2008. – 352 с.
7. Лебедев, В.И. Личность в экстремальных условиях. / В.И. Лебедев. – М.: Политиздат, 1989. – 304 с.
8. Макаров, Н.М. Психологическая самоподготовка к рукопашному бою / Н.М. Макаров, Г.Н. Антонов. – Мн.: – 1994. – 80 с.
9. Махов, С.Ю. Моделирование системы боевого выживания. Монография / С.Ю. Махов. – Орел: ОрелГТУ, 2010. – 293 с. ISBN 978 – 5 – 93932 – 252 – 2. (18,3 п.л.).
10. Прохоров, А.Н. Методы психической саморегуляции. Учебное пособие / А.Н. Прохоров. – Казань: КГУ, 1990. – 107 с.
11. Степанов, М.В. Защитный код: Как выжить в нашем городе. / М.В. Степанов, О.В. Майоров. – М.: Грифон, 2007. – 496 с.