

3.2 Модель формирования психологической устойчивости старшеклассников в процессе неурочных занятий рукопашным боем

Формирование психологической устойчивости старшеклассников к трудным и экстремальным жизненным ситуациям осуществлялось в процессе внеурочных занятий спортивно-оздоровительной направленности в условиях секции рукопашного боя. В качестве психологического средства формирования психологической устойчивости личности, выступившего основой психологической подготовки занимающихся, использовалась методика повышения психологической устойчивости В.Ф. Первалова (Баландин М.М., 2005), адаптированная к специфике занятий рукопашным боем.

Занятия спортивно-оздоровительной направленности в условиях секции рукопашного боя проводились 3 раза в неделю (в объеме 4 академических часа: понедельник (1 час), среда (2 часа), пятница (1 час)) в период с октября 2017 по май 2018 гг. на основе Дополнительной образовательной программы секции «Рукопашный бой» для МБОУ СОШ с углубленным изучением отдельных предметов № 103 г. Нижнего Новгорода (Тупицын В.А., 2015; приложение 1).

Основные задачи, направленность, общий годовой объем часов и доля нагрузок на теоретическую, общую и специальную физическую, технико-тактическую подготовку, а также содержание занятий планировались в соответствии с существующими этапами многолетней подготовки спортсменов.

В спортивно-оздоровительной группе занимающихся на теоретическую подготовку было выделено 6 часов, на общую физическую и специальную физическую – соответственно 73 и 44 часа, технико-тактическая подготовка включала 18 часов (табл. 2-4).

Таблица 2

Примерный учебный план занятий в спортивно-оздоровительной группе
секции рукопашного боя

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	6
2	Общая физическая подготовка	73
3	Специальная физическая подготовка	44
4	Технико-тактическая подготовка	18
5	Контрольно-переводные испытания	2
6	Участие в соревнованиях	-
7	Инструкторская и судейская практика	-
8	Медицинское обеспечение	1
9	Восстановительные мероприятия	-
Общее количество часов в год		144

Таблица 3

Годовой план распределения учебных часов для спортивно-оздоровительной
группы секции рукопашного боя

Наименование	Месяц								
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
Теоретические занятия	1	1	1	1	-	-	1	1	
Общая физическая подготовка	10	11	10	8	9	9	8	8	
Специальная физическая подготовка	4	5	5	6	6	6	6	6	
Технико-тактическая подготовка	-	1	2	3	3	3	3	3	
Зачетные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	
Медицинский контроль	1	-	-	-	-	-	-	-	
Всего за месяц	18	18	18	18	18	18	18	18	
Всего за год	144								

Таблица 4

Тематический план распределения учебных часов для
спортивно-оздоровительной группы секции рукопашного боя

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов
I	Введение Требования, предъявляемые к занимающимся на данном этапе подготовки. Меры безопасности и правила поведения на занятиях рукопашным боем	В ходе организац. собрания
	Теоретические сведения	6
1.1	Сведения о режиме дня и личной гигиены. <i>Психогигиена</i>	2
1.2	Физическая культура – средство развития и укрепления здоровья человека. <i>Методы и приемы сохранения и укрепления психического здоровья</i>	4
II	Общая физическая подготовка	73
2.1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	40
2.2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки)	33
III	Специальная физическая подготовка	44
3.1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	11
3.2	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	15
3.3	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках	8
3.4	Страховка и самостраховка	10
IV	Технико-тактическая подготовка	18
4.1	Борьба в положении стоя	
4.1.1	Задняя подножка из различных положений	1
4.1.2	Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи	1
4.1.3	Передняя подножка	1
4.1.4	Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону	1
4.1.5	Бросок через бедро	1
4.1.6	Бросок с захватом руки под плечо	1
4.1.7	Бросок через голову	1
4.2	Борьба в положении лежа	
4.2.1	Перегибание (рычаг) локтя через бедро. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги	1
4.2.2	Рычаг локтя захватом руки между ног	1
4.2.3	Узел ногой после удержания на боку	1
4.2.4	Перегибание (рычаг) локтя через предплечье	1

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов
4.3	Ударная техника рук	
4.3.1	Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки)	1
4.3.2	Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки)	1
4.3.3	Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым с левой (тоже с другой руки)	1
4.3.4	Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым)	1
4.4	Ударная техника ног	
4.4.1	Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги)	1
4.4.2	Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище	1
4.4.3	Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (то же с другой ноги)	1
V	Контрольно-переводные испытания (зачетные требования)	2
VI	Медицинское обеспечение	1
	Всего часов	144

В психологической подготовке, традиционно рассматриваемой и осуществляемой в контексте воспитания морально-волевых качеств личности занимающихся и направленной на формирование готовности к достаточно большой продолжительности тренировочного процесса и собственно соревновательной деятельности по рукопашному бою, акцент был смещен в сторону целенаправленного формирования психологической устойчивости личности старшеклассников к экстремальным и трудным жизненным ситуациям. Данное решение было обусловлено не только психофизиологическими особенностями возраста занимающихся в спортивно-оздоровительной группе по рукопашному бою, что, несомненно, выступало существенным отличием от традиционно построенного тренировочного процесса по виду спорта, но и целями, требованиями ФГОС

среднего общего образования к личностным характеристикам выпускника, личностным результатам освоения основной образовательной программы на данном этапе обучения.

Так, именно целенаправленное формирование психологической устойчивости личности в процессе спортивно-оздоровительных занятий рукопашным боем является, на наш взгляд, одним из основополагающих механизмов обеспечения создания условий для развития и самореализации, формирования здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни старшеклассников (ФГОС СОО, 2012). При этом не всегда представляется возможным получить эти самые условия для развития личности обучающихся в процессе традиционных уроков физической культуры, по причине не всегда высокой мотивации к физкультурной деятельности в рассматриваемом возрастном периоде.

Кроме того, изучая личностные характеристики, входящие в «портрет выпускника школы», представленные в ФГОС среднего общего образования, мы пришли к выводу о том, что психологическая устойчивость – есть, с одной стороны, неотъемлемая составляющая осознающего себя личностью, социально активного, уважающего закон и правопорядок, осознающего ответственность перед семьей, обществом, государством, человечеством выпускника. С другой стороны, психологическая устойчивость – способ оптимального функционирования в процессе жизнедеятельности уважающего мнение других людей, умеющего вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания и успешно взаимодействовать; осознанно выполнять правила здорового и безопасного образа жизни, прежде всего, для сохранения, укрепления и формирования индивидуального, группового и общественного психического здоровья человека.

Таким образом, психологическая устойчивость личности выступает, на наш взгляд, некоей интегральной характеристикой, которая находит свое отражение в личностных результатах освоения обучающимися основной образовательной программы на ступени среднего общего образования:

сформированности гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; сформированности основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; принятия и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятия вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережном, ответственном и компетентном отношении к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей (ФГОС СОО, 2012 (<https://fgos.ru/> Дата обращения: 19.11.2018)).

Вышеизложенные положения послужили основой для разработки экспериментальной модели формирования психологической устойчивости старшеклассников.

Рациональные психолого-педагогические воздействия в рамках разработанной модели осуществлялись в процессе спортивно-оздоровительных занятий рукопашным боем (рис. 1).

Цель внеурочных занятий рукопашным боем заключалась не только в выработке и развитии у старшеклассников устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, но и прежде всего, в формировании психологической устойчивости личности к экстремальным жизненным ситуациям (ЕГЭ, первой экзаменационной сессии в вузе и другим ситуациям, связанным с коммуникативными способностями), требующим от нее конкретных навыков психогигиены и самоконтроля, готовности вести здоровый образ жизни в аспекте сохранения, укрепления и формирования психического здоровья.

В соответствии с целью в рамках разработанной модели решались две задачи:

1) знание основ психогигиены и самоконтроля, владение доступными методами психической саморегуляции в экстремальных жизненных ситуациях;

2) организация здорового образа жизни занимающихся в аспекте сохранения, укрепления и формирования психического здоровья.

Стимулом для разработки модели формирования психологической устойчивости старшеклассников в процессе занятий рукопашным боем послужили:

- с одной стороны, такие обстоятельства как юношеский максимализм и желание проявить себя среди сверстников, зачастую противоречащее внутренним механизмам психологического самосохранения;

- с другой стороны, неопределенность старшеклассников в выборе жизненных целей; низкий уровень развития психологических качеств подростков и юношей; отсутствие элементарных знаний о психогигиене и самоконтроле.

Данная модель базировалась на синтезе западного и восточного концептуальных подходов к занятиям единоборствами с ориентацией на потребности занимающихся, и показала ряд преимуществ в процессе реализации:

- во-первых, не требуется значительных временных затрат на овладение ею (достаточно четырех академических часов);

- во-вторых, не требуется никакого специального оборудования помещений и затрат на методическое обеспечение занятий;

- в-третьих, не требуется специального отбора членов учебной группы на предмет их предрасположенности к самогипнозу и самопрограммированию с учетом потенциала здоровья и психоэмоционального состояния.

Предлагаемая модель не имеет противопоказаний, она адресована школьникам, с учетом ее необходимости для естественного улучшения функционирования организма, формирования важнейших личностных качеств, обеспечивающих максимально возможные положительные результаты во всех видах учебной деятельности и социально-психологического взаимодействия (в семье, в среде одноклассников, в широком социуме и в ситуациях интимных отношений).

Она доступна занимающимся, проста в применении, многофункциональна по положительному воздействию. Возможно как комплексное, так и покомпонентное (поэлементное) применение модели. Кроме того, она может быть применима при подготовке к ответам на учебных занятиях и в ситуации ЕГЭ, при выполнении контрольных работ, для улучшения самочувствия, мобилизации имеющихся внутренних психологических резервов. Она позволяет в общем плане повышать работоспособность, обеспечивать профилактику негативных психологических состояний, активизировать деятельность в напряженных ситуациях. Кроме того, универсальность модели подтверждается нацеленностью на общее оздоровление организма.

Итак, формирование психологической устойчивости личности старшеклассников на занятиях рукопашным боем осуществлялось в процессе целенаправленной психологической подготовки, которая реализовывалась в два этапа в процессе таких видов подготовки как теоретическая, самостоятельная психологическая, общая и специальная физическая и технико-тактическая.

Первый этап реализации экспериментальной модели – подготовительный, предполагал знакомство занимающихся с понятием «психогигиена» и разучивание отдельных элементов комплекса тренировки психологической устойчивости (КТПУ) в течение 4 часов академического времени (теоретическую подготовку) и закрепление отдельных элементов КТПУ в процессе учебной и повседневной коммуникативной деятельности

школьников в течение минимум 2 недель (самостоятельную психологическую подготовку).

Второй этап (основной) осуществлялся в рамках общей и специальной физической и технико-тактической подготовки. В процессе ОФП и СФП применялись отдельные элементы КТПУ с целью профилактики физической перегрузки и активного задействования внутренних резервов организма занимающихся. В процессе технико-тактической подготовки занимающиеся овладевали КТПУ с целью его дальнейшего практического применения в ходе занятий рукопашным боем, подготовки к соревнованиям и непосредственно овладении его приемами для эффективного применения в условиях трудных жизненных ситуаций.

При этом в рамках разработанной модели применялись пять основных компонентов всей совокупности элементов психотехники: специально-организованное дыхание, контрастное напряжение-расслабление мышц, массаж биологически активных точек, самовнушение как метод с применением специальных мыслеобразов и словесных формулировок.

Знакомство с КТПУ в ходе теоретической подготовки представляло собой последовательное овладение занимающимися девятью специальными психотехническими упражнениями (элементами):

- № 1. Позы для занятий дыхательной гимнастикой
- №2. Диафрагмальное дыхание
- №3. Успокаивающее дыхание
- №4. Мобилизирующее дыхание
- №5. Упражнения на снятие «зажимов» мышц
- №6. Массаж биологически активных точек
- №7. Самовнушение чувства тяжести и тепла в мышцах
- №8. Упражнение на сосредоточение
- №9. Упражнение «образное представление»

Содержание подготовительных упражнений, как элементов комплексной тренировки психологической устойчивости обусловлено

применением метода «от простого к сложному». Усложнение действий осуществляется последовательно на 9 главных упражнениях (элементах).

Элемент №1. Позы для занятий дыхательной гимнастикой.

Занятия по овладению дыхательной гимнастикой, как и всеми другими приемами саморегуляции, лучше всего проводить в позе «кучера». Для этого необходимо сесть на стул, голову и плечи опустить, согнуть свободно расставленные колени (между бедрами и голеньями должен образоваться угол в 100-130°). Руки положить на колени так, чтобы кисти оказались между бедрами, спину нужно согнуть, чтобы плечевые суставы оказались строго по вертикали над тазобедренными. Занятия могут проводиться также и в позе лежа. Тело при этом вытянуто, руки свободно лежат вдоль туловища, голова опирается на затылок на ровном месте (без подушки).

Элемент №2. Диафрагмальное дыхание.

Предварительно расслабьте все мышцы тела, начиная со стоп. Затем голени, бедра, низ живота и т.п., заканчивая мышцами лба и затылка. При разучивании дыхательных движений воспользуйтесь счетом. На три счета совершите вдох, при этом раздуйте нижнюю часть живота, затем на 5-секунд задержите дыхание.

Выдох со сжатием нижней части живота выполните также на три счета. В конце выдоха сильно сократите мышцы живота, подтянув его к позвоночнику. Сделайте паузу на несколько секунд. Затем цикл повторяется. Для усиления положительного воздействия этих упражнений на организм используйте следующие образцы-представления. На вдохе: вместе с вдохом в ваше тело вливается жизненная сила. Эта энергия укрепляет здоровье, несет добро. На выдохе – из организма выходит все вредное.

Для понимания механизма саморегуляции существенное значение имеет то, что во время вдоха происходит активизация психического состояния, при выдохе – наступает успокоение.

Элемент №3. Успокаивающее дыхание.

Представление об успокаивающем типе дыхания дает наблюдение за спящим ребенком. Живот у него на вдохе раздувается, на выдохе – опускается, затем следует пауза. Итак, сделайте короткий вдох в нижнюю часть живота и ощутите увеличение его объема. Затем сделайте без паузы выдох, при этом живот уменьшится до минимума. Теперь задержите дыхание на максимально возможное время. Потренируйтесь минуты две, чтобы ощутить своеобразный ритм.

В результате овладения успокаивающим дыханием вы сможете добиться постепенного уменьшения глубины дыхания (путем постоянного расслабления дыхательной мускулатуры и посредством замедления дыхания). Нельзя стараться дышать редко. В ходе тренировок все внимание сосредотачивается на ритмичности и поверхности дыхания. Рот должен быть закрыт, дыхание осуществляется строго через нос.

Различие между успокаивающим и мобилизующим дыханием определяется тем, что первое предназначается для снятия психических перегрузок, а второе помогает преодолевать вялость при утомлении, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию и т.п.

Элемент №4. Мобилизующее дыхание.

Оно характеризуется средней величины вдохом с умеренным «раздутием» нижней части живота, затем следует некоторая задержка дыхания на фоне закрепощения всех мышц. Завершается упражнение резким выдохом через рот с произнесением звука «ха». Для проверки его мобилизующего действия попробуйте перед началом цикла из 3-5 дыханий, посмотреть на какой-нибудь небольшой предмет и запомнить его вид. Затем закройте глаза и выполните упражнения в течение двух минут. После этого откройте глаза. Если вы овладели технологией мобилизующего дыхания, то изображение предмета станет более контрастным и ярким. Если вы не заметите изменений, то нужно увеличить продолжительность цикла. При этом важно не переусердствовать в задержке дыхания, поскольку может

возникнуть головокружение. Чувство меры обеспечивает положительный результат.

Элемент №5. Упражнения на снятие «зажимов» мышц.

Ряд упражнений в расслаблении мышц обеспечивает формирование навыков «вхождения» в состояние физического покоя. Овладение саморасслаблением базируется на сопоставлении ощущения в напряженном состоянии мышцы и ощущения при расслабленном ее состоянии. Техника выполнения упражнений следующая: 1 – поднять руку вертикально вверх (ощувив напряжение), уронить ее свободно вдоль туловища, (ощувив расслабление); 2 – сжать пальцы в кулак, расслабить до восковой мягкости; 3 – вращение рук в расслабленном состоянии с максимальной амплитудой вдоль туловища; 4 – зафиксировать мышцы шеи, уронить голову на грудь; 5 – сжать челюсти, максимально расслабить; 6 – принять спокойное выражение лица, изобразить «маску бульдога» (взгляд свести книзу, веки опустить, щеки расслабить).

Каждое упражнение повторяется 5-6 раз. При напряжении целесообразно делать глубокий вдох, при расслаблении – резкий полный выдох. Такие тренировки необходимо проводить систематически по три-четыре раза в день. Нежелательно только это делать перед сном.

Элемент №6. Массаж биологически активных точек.

Упражнение основано на том, что некоторые участки кожи отличаются большой активностью, высоким уровнем обменных процессов и особым биоэлектрическим режимом. Поэтому воздействие на них позволяет стабилизировать центральную нервную систему. Самая большая концентрация биологически активных точек на коже ушей, на внешней и внутренней поверхности кистей рук, на подошвах ног, на лице, шее, под волосами головы. Поэтому в интересах гармонизации деятельность всех жизненно важных органов и приобретения «щита» от стресса целесообразно по несколько раз в день производить легкий массаж этих участков кожи (перед этим обязательно умойтесь холодной водой и помойте руки).

Для проведения упражнений потребуется от 6 до 10 минут. Лучше всего выполнять их сидя в кресле.

Первое упражнение состоит в активном растирании пальцев, начиная с кончиков, расчесывании ногтями внешней поверхности кисти: от кончиков пальцев к запястью, а затем расчесывании круговыми движениями поверхности ладони и зон в основании большого пальца и диаметрально противоположного участка на запястье.

Второе упражнение заключается в поочередном массаже в течение 30-40 секунд четырех точек в области губ. Первая находится в верхней части вертикальной борозды под носом, вторая – на подбородке в ямке посередине нижней губы, третья и четвертая располагаются у наружных краев рта.

Делается это так: подушечкой указательного пальца массируют в течение 10-15 секунд первую точку, массируют вторую и, наконец, одновременно третью и четвертую (это упражнение способствует расслаблению мышц всего тела). Затем следует поудобнее расположиться в кресле, расслабиться, будто вы собираетесь заснуть, постараться реже дышать, удлиняя вдох и выдох. Через 3-5 минут, как правило, исчезают многие неприятные ощущения.

Третье упражнение способствует снятию чрезмерного нервно-эмоционального напряжения. Для этого в течение 10 секунд нужно ритмично надавливать большим пальцем правой руки на антистрессовую точку, которая находится в ямке под подбородком, после чего потянуться на зевке, напрягая, а затем расслабляя мышцы рук и ног, затем представить состояние истомы, полет птицы в небе. На это упражнение достаточно 3-5 минут.

Элемент №7. Самовнушение чувства тяжести и тепла в мышцах.

Вначале формируется умение почувствовать тяжесть, а затем тепло в правой руке. Сосредоточьте на ней все свое внимание, представьте ее с мельчайшими подробностями, чтобы только ее ощутить во всем теле. Мысленно нараспев произнесите фразы: «Моя правая рука становится тяжелой... Моя правая рука очень тяжелая... Наливается свинцом...

неподвижная...» Каждая фраза произносится с интервалом в 5 секунд. Для возникновения ощущение тяжести и неподвижности, скованности упражнение повторяется 3-6 раз. Затем постарайтесь с помощью внушения вызвать в руке тепло, за которым последует полное расслабление мышц и расширение сосудов. При этом нужно произносить примерно следующие фразы: «Моя правая рука становится горячей... Чувствую теплоту крови... Рука будто в горячей воде...» Подобным образом тренируется левая рука, обе одновременно, левая нога, правая нога, обе одновременно. Затем тренировки по вызову ощущений тяжести и тепла проводятся относительно брюшной полости, мышц спины, шеи, загривка, лица.

Элемент №8. Упражнение на сосредоточение.

Умение концентрировать внимание можно выработать посредством упражнений на сужение и расширение круга внимания. Для этого нужно охватить взглядом всю комнату – это будет большой круг внимания. Затем сосредоточьте взгляд на столе, пытаясь охватить им все лежащие предметы. Так вы обозначили средний круг внимания. Потом необходимо добиться ясного и четкого восприятия какого-либо одного предмета. Это будет малый круг внимания. Для таких тренировок можно выбрать любые масштабы. Например, космос – большой круг, планета – средний, человек – малый. Постепенно, переходя от большого к малому кругу, а затем наоборот, мы тренируемся в абстрактных представлениях, необходимых для овладения технологий самовнушения.

Элемент №9. Упражнение «образное представление».

Воссоздайте в своем воображении голубое небо, над изумрудным морем в ярких лучах солнца летит чайка. При этом постарайтесь почувствовать восторг от ощущения полета и гармонии с природой. Вариация подобных картин-образов обуславливаются индивидуальным опытом и особенностями человеческой психики. Важно добиться лишь максимальной вовлеченности своего «Я» в многоаспектный образ.

В ходе занятий по психической саморегуляции активно используются образы-цели, подкрепляемые словесными внушениями. Дело в том, что в особом состоянии, достигаемом в момент максимального сосредоточения, сила влияния словесной формулы на организм значительно возрастает. Но при этом надо помнить, что она должна отчетливо определять желаемое состояние, быть краткой, состоящей из двух слов, чтобы на вдох приходилось первое слово, а на выдох второе. Интонация мысленного произношения должна соответствовать содержанию. Формулы успокоения произносятся мягко, формулы возбуждения – жестко.

Закрепление отдельных элементов КТПУ осуществляется в процессе учебной и повседневной коммуникативной деятельности школьников. Минимальная продолжительность самостоятельного апробирования изученных элементов комплекса психотехнических упражнений составляет 2 недели. При этом, занимающимся рекомендуется вести дневник самонаблюдений в произвольной форме, в котором отмечать свои ощущения от выполнения упражнений в момент проживания «экспериментальных ситуаций» или реальных трудных ситуаций.

В процессе ОФП и СФП в период выполнения отдельных упражнений, во время отдыха между сериями упражнений, перед выполнением отдельных упражнений применяются отдельные приемы повышения психологической устойчивости.

Первый прием – это успокаивающий тип дыхания и массаж биологически активных точек, которые непрерывно осуществляются во время всех пауз между упражнениями.

Второй прием: вдох средней продолжительности, задержка дыхания и преднастройка к выполнению конкретного упражнения путем «создания» соответствующего мыслеобраза (конкретное действие выполню успешно) и на этом фоне осуществление 10-ти волнообразных движений мышц живота.

Третий прием (применяемый, в частности, на гимнастике) – это общая тонизация организма с применением 3-5 циклов мобилизующего типа

дыхания на фоне мыслеобраза, выполнение действия в желаемом темпе, ритме и с «задаваемым» количественным результатом.

Четвертый прием (применяемый, в частности, при беге) – это успокаивающий тип дыхания с созданием и удерживанием в создании мыслеобраза «летающего бега», воображения легкости, ритмичности и красоты своего передвижения (смотря на себя как бы со стороны).

Пятый прием: самоконтроль пульса и частоты дыхания (при достаточном здоровье и нормальной физической нагрузке в паузах между упражнениями частота дыхания не должна превышать 15, а пульс 70-80).

Шестой прием: прием быстрого отдыха.

Во время короткого отдыха. Принять удобную позу сидя или лежа. Закрывать глаза, расслабиться. Установить успокаивающий тип дыхания. Вспомнить приятные жизненные ситуации. Мысленно проговорить формулу: «Мой организм отдыхает и набирает много сил». (Медленно повторять ее два-три раза, делая каждый раз акцент на разных словах).

В повседневной жизни элементы КТПУ могут применяться в форме коротких тренировок во время перерывов в какой-либо деятельности (учебной или трудовой), параллельно просмотру телепередач, в условиях движения в общественном транспорте, при ходьбе пешком.

В процессе технико-тактической подготовки (реализации четвертого компонента модели) занимающиеся овладевают КТПУ, последовательно проходя три этапа тренировки психологической устойчивости: набор, распределение и направление энергии на предмет деятельности человека.

Первый этап тренировки психологической устойчивости – набор энергии.

Основным средством является успокаивающий тип дыхания. Займите исходное положение стоя. Немного прогнитесь и сделайте небольшой вдох. На вдохе наполните воздухом нижнюю часть живота. Время вдоха 3-5 секунд. При этом важно осуществить подъем воздуха снизу вверх, не доходя до уровня солнечного сплетения. Затем следует слегка наклонить корпус и

выдохнуть, почувствовав при этом подтягивание живота к позвоночнику. Время выдоха 3-5 секунд. Теперь возвратитесь в исходное положение. Встаньте прямо и задержите дыхание на максимальную длительность комфортного ощущения (время 5-10 секунд). В этот период язык подводится к небу и удерживается в положении, необходимом для произнесения буквы «Т». На выполнение успокаивающего дыхания затрачивается до двух минут.

Эффективность упражнения повышается при сопровождении вдоха мыслеобразом примерно в такой формулировке: «Сила (уверенность, здоровье, мощь и т.п.) входит в меня». При выдохе мыслеобраз имеет такой вид: «Слабость (рассеянность, хворь и т.п.) выходит из меня».

При паузе мыслеобраз содержательно варьируется в зависимости от целей и обстоятельств деятельности: «Я действую успешно». «Мои результаты будут высокими». «Я добьюсь цели». «Я выполню задание». «Я справлюсь с проблемой» и т.п.

Второй этап тренировки психологической устойчивости – распределение полученной энергии.

На него отводится примерно две минуты. Основным средством является массаж биологически активных точек, он осуществляется в три приема в следующей последовательности: кисти рук, уши, зона около рта.

Первый прием – массаж рук. Сначала на левой руке вибрирующими или круговыми движениями в течение 30 секунд массируется точка «хэ-гу» (в месте, где заканчивается складка кожи между указательным и большим пальцами). В последующем массируются пальцы, растирается внешняя сторона кисти, затем ладонь и запястье (до ощущения исходящего из руки тепла). То же самое проделывается с правой рукой, кроме точки «хэ-гу», отсутствующей на ней.

Второй прием – массаж ушей. Начинается он с мочек. Затем переходит на внешнюю и внутреннюю стороны (до ощущения исходящего из них тепла).

Третий прием – массаж пяти антистрессовых точек (четыре вокруг губ и одна под подбородком).

Третий этап тренировки психологической устойчивости обеспечивает направление энергии на конкретный объект работы, в результате чего гарантируется эффективная успешная деятельность на фоне положительного эмоционального отношения к ней. Данная цель достигается также посредством трех приемов.

Первый прием – перенастройка к действию (работе). В качестве примера представим ситуацию, возникающую в процессе выполнения сложного приема рукопашного боя. Вы встревожены, совсем не хочется выполнить прием с ошибками или «провалить» его, но выполнять его все равно придется. А раз так, то лучше это сделать с душой. Как же достигнуть такого результата? Секрет прост. Прежде необходимо создать примерно такой мыслеобраз: «Я легко (шутя, играя) выполню этот прием максимально хорошо, близко к идеальному. Сделаю это с охотой, быстро и качественно. Почувствую полное удовлетворение от красиво выполненной работы». Мысленно проговаривая эти фразы, проделайте в быстром темпе 10 волнообразных движений животом (то подтягивая его к позвоночнику, то максимально выдвигая его вперед).

Второй прием – это общая тонизация организма. Рекомендуется голову опустить на грудь, ладони положить на затылок, сделать средний вдох на 2-3 сек. Задержать дыхание на 4 секунды, при этом провести максимальное напряжение всех групп мышц и медленно прогнуться. Затем быстро наклоняясь вперед, сделать резкий выдох через рот, с произнесением «ха» и максимально расслабить мышцы. Этот прием повторяется 5-7 раз, при этом важно, чтобы не возникло неприятных ощущений.

Третий прием – переход на успокаивающее дыхание, на котором лучше всего выполнять последующую работу. Соответствующие мыслеобразы выбираются творчески с учетом индивидуального опыта и специфики реализации своего «Я» в деятельности.

Комплексную тренировку целесообразно проводить ежедневно, до 10-15 раз в сутки, в объеме 2 минут, доводя до 5-6 минут в повседневной деятельности. Необходимый кумулятивный эффект от многократных воздействий обеспечивается при общем объеме занятий, составляющем около часа в сутки.

Особый эффект КТПУ состоит в том, что «освоенные» на тренировках отдельные приемы в условиях экстремальных и трудных жизненных ситуаций задействуются подсознательно (автоматически) и таким образом оптимизируется поведение.

Кроме того, установлено, что регулярные занятия позволяют обучаемым:

- 1) быстро научиться продуктивным приемам для практического использования в интересах повышения самоконтроля в напряженных ситуациях;

- 2) развивать склонность к самонаблюдению и самопознанию, что способствует объективизации самооценки личных качеств;

- 3) повышать общий энергетический потенциал, что фиксируется по снижению степени риска заболеваемости;

- 4) активизировать свой отдых в целях повышения результативности деятельности, в частности, при использовании времени коротких перерывов, применяя отдельные приемы в период подготовки ко сну.

Таким образом, сбалансированное использование пяти основных элементов психотехники в определенной системе обеспечивает накопление потенциала психологической устойчивости. Кумулятивный эффект регулярных занятий выражается в создании у занимающихся неосознаваемых психологических механизмов защиты от негативных последствий стресса.

При этом, неосознаваемые психологические механизмы защиты от негативных последствий стресса должны реализовываться в единстве с сознательными механизмами, приемами психо- и саморегуляции, которыми овладевают занимающиеся в процессе занятий (Адамян Л.И., 2012). Именно

поэтому в рамках разработанной экспериментальной модели реализуется компонент «Рефлексия» как самоанализ, осознание своих чувств от выполнения психотехнических элементов и поиск личностного смысла в процессе применения изучаемых приемов в практической повседневной деятельности, с направленностью, в конечном итоге, на сохранение, укрепление и формирование психического здоровья.