**Занятие 14.**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРА — КАК ПОБОРОТЬ СТРАХ ПЕРЕД ДРАКОЙ**

История современного бокса имеет огромное количество примеров, когда боксеры с замечательными физическими и интеллектуальными данными не могли достигнуть вершин спортивного мастерства по одной простой причине – они были психологически не готовы для бокса. Их воли не хватило на то, чтобы войти в боксерскую элиту. Одних погубила лень, не позволявшая тренироваться с полной самоотдачей, другие столкнулись с трудностями и отступили, третьи были чересчур неуживчивы и скандальны, а очень многие оказались обыкновенными трусами которые имели непреодолимый страх перед боем. И количество их столь велико, что имя им – легион. Но есть и такие, кто не являлся самым быстрым, сильным, смышленым, но становился лучшим, обладая железной волей, незаурядным терпением и храбростью. Все этапы подготовки боксера (техническая, психологическая, тактическая и физическая) взаимосвязаны. Но, на мой взгляд, в таком жестком спорте, как бокс, психологическая подготовленность является краеугольным камнем. Физическая подготовка достигла такого высокого уровня, что о хорошей физической подготовке спортсмена говорят как о само собой разумеющемся. Хорошо и много тренируются все, а побеждает сегодня тот, кто лучше сможет распорядиться своей тренированностью, что невозможно без психологической подготовки. Один из ведущих тренеров прошлого столетия Кас Д’Амато создал и систематизировал целое психологическое учение о страхе перед боем. Он сравнивал страх с огнем, который можно использовать себе на благо, если держать его под контролем, и который сожжет тебя целиком, если дать ему волю. Кас Д’Амато считал, что от страха ни в коем случае нельзя полностью избавляться, так как он выполняет важнейшую предохранительную функцию. Если у тебя совсем нет страха – значит, ты плохо защищен. Вся психологическая подготовка боксера, которой Д’Амато уделял не меньшее внимание, чем физической, базировалась для него на балансировании между необходимым и допустимым страхом. В Америке, которая сегодня является центром профессионального бокса, мало кто в той или иной степени избежал влияния Д’Амато в психологической подготовке. Малоизвестный факт: к нему за помощью обращался и Мохаммед Али. По-видимому, у величайшего боксера также были проблемы с психологической подготовкой, которые лучше Каса не мог решить никто. Психологическая подготовка бойца и в частности боксера, довольно ответственный момент в процессе подготовки бойца. По этому, ребятам серьезно занимающимся боевыми видами спорта я бы рекомендовал прочитать две интересные книги на тему псих подготовки бойцов. Прежде всего хотел бы порекомендовать вам ознакомится с двумя книгами о психологической подготовке боксера — бойца. Ну а тем у кого не находится времени для изучения предмета детально, я подготовил краткий обзор и принципы псих-ой подготовки бойцов, а так же ответы на часто задаваемые вопросы. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРА В этой книге автор обобщил опыт ведущих тренеров, занимавшихся психологической подготовкой с лучшими боксерами СССР, своей тренерской и педагогической работы на кафедре бокса и научных исследований по теме «Психологическая подготовка боксеров к международным соревнованиям», проводимых им в качестве доцента кафедры психологии Центрального института физической культуры в 1966—1968 гг. Книга предназначается для тренеров, преподавателей и студентов институтов физкультуры, спортсменов, интересующихся психологической подготовкой мастеров ринга. Рассматриваемая психологическая подготовка боксера предусматривает формирование психических свойств личности спортсмена, развитие необходимых для боксеров психических процессов и создание оптимального психического состояния перед выступлением в соревновании.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОЙЦА

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРА — КАК ПОБОРОТЬ СТРАХ ПЕРЕД ДРАКОЙ

Что нужно знать о страхе Попадая в обстановку реального боя, боец подвергается опасности. Он чувствует страх перед боем. Возможно, на тренировках он уже проводил учебные бои и не испытывал страх перед дракой. Возможно, его прежние противники били сильнее и были даже опытнее этого, сегодняшнего. Но тогда все было «понарошку», условно. А теперь бой настоящий и страх тоже настоящий. Пример. Попробуйте пройтись по длинному деревянному брусу. Конечно, некоторый дискомфорт, по сравнению с прогулкой по мостовой, есть, но вы сделаете это без труда. Теперь закрепите этот же брус на уровне второго этажа и попробуйте пройти опять. Каково? Вероятность того, что теперь вы упадете, велика. Что же произошло, что изменилось? Брус вдруг стал тоньше или его края сделались скользкими? Вряд ли. Просто появилась опасность падения, и вы почувствовали страх. Так что же это такое – страх? Это эмоция, переживание, возникающее при угрозе как биологическому, так и социальному благополучию человека. Не имеет значения, насколько реальна сама угроза. Она может быть мнимой. Главное, чтобы тот, кто боится, воспринимал ее как настоящую. Страх является продуктом одного из самых важных инстинктов, подаренных нам природой, – инстинкта самосохранения. Это неоценимый дар. Его имеют все живые существа. Инстинкт самосохранения защищает нашу жизнь. Это своеобразный «предохранитель», который срабатывает в случае возникновения для его владельца угрозы гибели, прекращения существования. Поэтому все на свете, что прямо либо косвенно ведет к смерти (хотя бы только в воображении данного человека), может стать причиной возникновения у него страха. Инстинкт самосохранения заложен в каждом нормальном человеке. Следовательно, страх может испытывать каждый. Нет такого психически здорового человека, которому безразлична жизнь и страх неведом совсем. Однако всем известно, что в критической ситуации люди ведут себя по-разному. Одни, испытывая страх, бросают все и спасаются бегством, теряют чувство собственного достоинства, унижаются, устраивают истерику, пресмыкаются и умоляют о пощаде. Другие, почувствовав страх, наоборот, мобилизуются, действуют разумно и решительно и принимают единственно правильное решение. Кас Д’Амато говорил по этому поводу так: «Герой и трус чувствуют одно и то же. Разница в том, что они при этом делают». Так почему же страх так неодинаково влияет на поведение человека? Дело в том, что каждый человек уникален, а значит, каждый под воздействием страха испытывает различные эмоции. У одних людей возникают астенические (отрицательные) эмоции, которые ослабляют волю, снижают активность, предрасполагают к пассивно-оборонительным действиям, ухудшают организацию поведения. Другая часть людей испытывает стенические (положительные) эмоции, которые способствуют душевному подъему, дают человеку энергию, усиливают волевую активность. Подавляющее большинство людей в критической ситуации испытывают именно астенические, то есть отрицательные, эмоции. Есть научные данные, установленные военными психологами, наблюдавшими за поведением военнослужащих на полях сражений в годы Второй мировой войны. Наблюдения показали, что в настоящем, а не в учебном бою правильно действуют в лучшем случае только четверть бойцов. Три четверти отчаянно боятся погибнуть и потому совершают одну ошибку за другой. Отрицательные эмоции – это неуверенность, опасение, тревога, испуг, паника, отчаяние и даже ужас. Переживание страха у большинства людей включает механизмы так называемого «аварийного» поведения, которые сложились в процессе биологической эволюции. Человек начинает действовать, повинуясь инстинкту самосохранения, то есть безрассудно, как животное. Но, к сожалению, эти действия зачастую оказываются нерациональными и часто приводят к весьма печальным последствиям. Если боксер принадлежит к «смелой» части человечества, испытывающей от страха стенические эмоции, то здесь все понятно. Что же делать остальным? Выход есть. Для того чтобы побороть страх перед дракой, им нужно научиться управлять. Вот что по этому поводу говорил Кас Д’Амато: «Бокс – это спорт самоконтроля. Ты должен понимать природу страха. Чтобы можно было им управлять. Страх – это огонь. Ты должен заставить его работать на себя: он согреет тебя в холод, ты можешь приготовить на нем еду, когда голоден, он осветит тебе дорогу в темноте и выделит энергию. Но если ты выпустишь его из-под контроля, он может поранить, даже убить тебя… Страх – друг исключительных людей».

КАК ПОБОРОТЬ СТРАХ ПЕРЕД ДРАКОЙ

Умный человек может из заклятого врага сделать лучшего друга. Со своим страхом нужно дружить, и тогда он начнет сражаться на твоей стороне. А чтобы найти с ним «общий язык», подчинить себе, нужно его изучить. Давайте разберемся в том, каким страх бывает и какие у человека возникают реакции на него. Проявление страха В процессе биологической эволюции в ответ на страх у человека выработались три основные защитные реакции: бегство, оцепенение и агрессия. Бегство (ажитация) присуще большинству живых существ, переживающих страх. Это самая распространенная реакция. Испуганное животное совершает автоматические действия защитного характера: отскакивает в сторону, бросается бежать или прячется. Это связано с резким выделением в организме гормона адреналина, который заставляет кровь в большом объеме устремляться к органам, обеспечивающим движение, преимущественно к ногам. Человек, переживающий ажитацию, закрывает глаза, втягивает голову в плечи, старается прикрыть ее и тело руками, пригибается или падает на землю, шарахается от малейшей опасности или попросту бежит прочь. Кровь, в чрезмерном объеме попавшая в мышцы, отхлынула из головы, а значит, мозг просто не может нормально работать и выдавать правильные решения. То же самое происходит на ринге. Боксер, испытывающий страх, в зависимости от своей эмоциональности, величины опасности и психического состояния может убегать и «искать пятый угол», беспричинно падать на пол, жаться к канатам, закрываться руками и зажмуриваться, прятаться за рефери, кричать, призывая на помощь, или даже спрыгивать с ринга. И так могут себя вести не только боксеры-новички. Приведу пару нелицеприятных примеров из истории профессионального бокса. На Олимпийских играх 1952 года в Хельсинки будущий абсолютный чемпион мира среди профессионалов 1959–1960 годов Ингемар Юханссон пережил грандиозный позор. В финальном бою шведский тяжеловес до такой степени испугался своего противника Эда Сандерса, что принялся бегать от него по всему рингу. Во втором раунде Юханссон был дисквалифицирован за нежелание вести бой. Ввиду такого позорного поведения было принято решение не вручать Юханссону серебряную медаль. После боя Ингемар сказал, что он был готов драться с кем угодно, но не с этим громилой, – он же не сумасшедший. Эту же «тактику» шведский тяжеловес «применил» в бою литовцем Альгирдасом Шоцикасом. Будущего сильнейшего боксера мира, который бегал по рингу, как заяц в клетке с тигром, Шоцикасу удалось догнать и нокаутировать. Andrew Golota Примерно так же поступил один из самых перспективных тяжеловесов своего времени Анджей Голота. В 1999 году в бою с Майклом Грантом Голота был явно сильнее. После девятого раунда его преимущество по очкам было настолько явным, что Гранту для победы был нужен только нокаут. В десятом раунде Голота случайно оказался в легком нокдауне. Рефери закончил счет и задал ему дежурный вопрос, который арбитры обычно задают после нокдауна: «Хотите ли вы продолжить?» Вопрос был чисто формальным, так как по внешнему виду Голоты было видно, что он в состоянии продолжать бой. Однако Голота ответил: «Нет». Ошарашенный рефери повторил свой вопрос еще несколько раз, но ответ остался прежним. Майкл Грант одержал победу техническим нокаутом. В 2000 году Анджей Голота повторил свой «подвиг» в бою с Майком Тайсоном. В перерыве между вторым и третьим раундами он подошел к рефери и заявил: «Я больше не дерусь». После этого он вышел из ринга и направился к выходу. Люди, заплатившие за билеты на этот матч от $75 до 2500, забросали бегущего Голоту всем, что попалось под руку. Оцепенение (ступор). В ходе эволюции у некоторых животных в момент возникновения опасности выработалась реакция замирать на месте или притворяться мертвыми. Дело в том, что хищники не питаются падалью, а некоторые из них реагируют только на движущуюся добычу. Люди поступают аналогично: в пылу сражений мало кто уделяет внимание павшим. Оцепенению более всего подвержены люди со слабой нервной системой. В ответ на резкое, значительное повышение адреналина в крови их мышцы судорожно сжимаются. В результате кровеносные сосуды оказываются пережатыми и мышцы парализуются, так как не происходит их обеспечения кровью, нарушается координация движений. Внешне это проявляется в том, что человек бледнеет, застывает на одном месте. Может стать крайне медлительным и неловким, а то и просто упасть без сознания. Майк Тайсон Персонажем вселявшим панический страх своим соперникам был Майк Тайсон. В начале карьеры это был блестящий боксер, который просто сметал с ринга своих противников. Большинство его оппонентов заходили на ринг, словно замороженные. Речь часто шла не о способах достижения победы над Тайсоном, а о том, сколько раундов сможет удержаться на ногах его соперник. Неуправляемая агрессия. Такая реакция на страх выглядит как приступ безумия, непоследовательные или бессмысленные агрессивные действия. Обычно сопровождается злобным выражением лица, угрожающими жестами, позами, криком или визгом. Этими бессознательными действиями человек интуитивно стремится испугать противника. Так ведут себя напуганные животные. Испугать противника иногда удается, а иногда нет. У человека неуправляемая агрессия вызывает алогичность мышления, крайнее эмоциональное перевозбуждение. После пережитого могут наблюдаться провалы в памяти, то есть человек не помнит того, что он только что делал. Неуправляемая агрессия Из примеров в большом боксе, когда спортсмен переживал состояние неуправляемой агрессии, вспоминаются бой Майка Тайсона с Эвендером Холифилдом. По своему содержанию эти два матча похожи. Холифилд и «отвешивал» своему противнику весьма чувствительные удары и выигрывал по очкам. У Тайсона это вызывало приступы неуправляемой ярости, выражавшиеся в укусах зубами, и в конце концов откусив своему сопернику кусочек уха. Он прекрасно понимал, что будет дисквалифицирован за эти «любезности», но эмоции были выше его разума. Впоследствии большинство экспертов, среди которых было много бывших и нынешних чемпионов мира, пришли к нелестному для Майка Тайсона выводу, что за его могучим фасадом скрывается психопат, который ломается под давлением.

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ ПЕРЕД ДРАКОЙ, БОЕМ, ПРОТИВНИКОМ

Выше я уже говорил о том, что страх – это своеобразный природный «предохранитель», который срабатывает на угрозу гибели. Находится он между инстинктом самосохранения и действиями человека в момент опасности. Его срабатывание может вызвать либо адекватные ситуации положительные действия, либо панические – отрицательные. Что делают с неподходящим предохранителем в электрической схеме, который срабатывает постоянно, при малейшем колебании силы тока, и вызывает панику? Есть два способа. Первый – это когда негодный предохранитель из схемы попросту удаляется и все соединяется напрямую, и второй – когда подбирается более подходящий предохранитель. Первый способ самый простой и легко выполнимый, но в нем есть один существенный недостаток: в случае серьезной опасности схема может сгореть. Второй способ в исполнении более сложный, так как мы не знаем точных характеристик нашей схемы. Истории мирового бокса известны имена нескольких исключительных, великих боксеров, которым такая эмоция, как страх, была неизвестна вовсе или почти неизвестна. Рассматривать их нужно как аномалию, удивительное исключение. Люди такого типа исключают для себя саму возможность поражения. Мысль о том, что кто-то сможет оказаться выше и сломит их волю, просто неприемлема. В бою они обладают львиной яростью и запредельным мужеством. И это основная причина их успеха. Но это также основной их недостаток, «ахиллесова пята». Рокки Марчиано так и не встретил силу, которая его сломила, а вот Салливану, Листону и Дюрану повезло меньше. В «схеме» этих выдающихся боксеров отсутствовал такой «предохранитель», как страх, и они оказались просто неготовыми к «току высокого напряжения» – поражению. Салливан и Дюран нашли для себя какое-то оправдание, а вот Листон просто «перегорел». Гораздо чаще встречается другой тип боксеров, которые испытывают страх перед боем, но никогда не ломаются во время его. Среди них Мохаммед Али, Майк Тайсон и другие. Эти боксеры сумели подчинить и преодолеть страх перед дракой, сделали его своим другом. Сейчас забавно читать признания Джорджа Формена о том, как он трусил перед боем с Джо Фрезером и сам не знал, как справиться с «таким чудовищем». Однако когда они вышли на ринг, никакого страха в Джордже не чувствовалось. Уже во втором раунде Формен самым бесцеремонным образом так избивал чемпиона, что рефери, спасая Фрезера от верного нокаута, вынужден был остановить матч. По словам очевидцев, когда перед легендарным боем 1974 года в столице Заира городе Киншасе Мохаммед Али вышел пожать руку Джорджу Формену, в его глазах читались страх и ужас. Но как только прозвучал первый гонг, Али стал совершенно другим человеком. Он сумел перебороть страх и одержать блестящую тактическую победу. В середине 1990-х широкой публике был представлен документальный фильм о Майке Тайсоне. В нем можно было найти уникальные кадры, в которых гигант Тайсон перед самым началом боя, как ребенок, рыдает на груди у своего тренера и жалуется на беспощадный приступ страха. И буквально уже через несколько минут после этого, как смерч, врывается на ринг и сметает своего противника. В финале Олимпийских игр 1988 года Риддик Боу в бою с Ленноксом Льюисом был сильно избит, трижды побывал в нокдауне и был совершенно деморализован. После этого все ведущие промоутеры наотрез отказались иметь с ним дело. Все сочли его одаренным, но совершенно безвольным спортсменом, который психологически сломался после первого же серьезного пропущенного удара и «слил» бой. Несмотря на это, Боу смог «перестроиться» и, проведя целый ряд блестящих поединков без единого поражения, получил право драться за титул чемпиона мира с Эвандером Холифилдом. Это был один из самых выдающихся поединков прошлого столетия, в котором очень непростую победу одержал Боу. Поверить в себя, стать «сильным», победить страх его заставило то обстоятельство, что он оказался всеми отвергнутым и никому не нужным. Уязвленная до предела гордость и бесперспективность дальнейшей карьеры оказались для этого человека вещами более важными и сильными, нежели собственный страх. Выше я уже говорил о Ингемаре Юханссоне, который после Олимпиады 1952 года прослыл «законченным трусом». По возвращении домой, в Швецию, Юханссон был встречен как предатель родины, но вскоре с ним произошла удивительная метаморфоза: 20-летний парень вдруг превратился в свою противоположность и стал настолько агрессивным бойцом, что через некоторое время его прозвали «сумасшедшим шведом». Одного за другим он лупил самых известных европейских тяжеловесов. Пережитый позор и всеобщее презрение помогли Юханссону победить свой страх. Бастер Дуглас был весьма одаренным, но недооцененным боксером, спортивная карьера которого по этой причине не сложилась. После боя с Тони Такером 1987 года, когда Дуглас проявил слабоволие, на его карьере поставили крест и списали боксера со счетов. В 1990 году он волею судьбы оказался противником непобедимого Майка Тайсона. Публика к этой встрече не проявляла почти никакого интереса, билеты на матч продавались очень плохо. Ставки перед боем были небывалые: 42 к 1 в пользу Тайсона. Понятное дело: ну кто же поставит свои деньги на известного труса в бою с таким чудовищем, как Майк Тайсон? Поэтому Дугласу в предстоящем поединке отводилась роль жертвенного барана. Но Бастер совершил самую большую сенсацию в истории бокса: уверенно ведя бой по очкам, в десятом раунде отправил Майка Тайсона в нокаут. Так что же случилось с Дугласом? Что позволило ему прыгнуть выше собственной головы? Во-первых, за 23 дня до боя умерла его мать, которую он боготворил. Во-вторых, прямо перед самым боем с серьезным заболеванием попала в больницу его жена, и врачи не были уверены в том, смогут ли ее спасти. Наверное, в тот момент собственный страх перед дракой оказался гораздо слабее тех ударов, которые жизнь обрушила на Бастера Дугласа. Он смог избавится от страха перед Тайсоном, был психологически расслаблен и дал выход своим эмоциям. В описанных мною примерах сложившиеся жизненные обстоятельства оказались сильнее страха человека. Избавление от страха более важными и значимыми переживаниями, начал вырабатывать положительные, стенические, эмоции. В этом и кроется ответ на наш вопрос. Если человек сможет изменить свою личную шкалу ценностей, то он сможет побороть страх. Как уже было указано выше, страх на основе животного инстинкта самосохранения защищает нашу жизнь. Значит, если в моменты опасности у нас окажется ценность более важная, чем жизнь, то страх мешать не будет. Более того, он начнет помогать, вырабатывая положительные эмоции. Мы сможем действовать верно, хладнокровно и решительно. В наших выводах нет никаких открытий. Все это понято людьми уже давно. Как говорится, все новое – это хорошо забытое старое. Так, у большинства народов среди воинов существовали более важные ценности, чем их собственная жизнь. В древнегреческих городах-государствах воин, проявивший трусость в бою, лишался всех социальных благ и становился изгоем. В Спарте нарушение боевого строя считалось преступлением. Одинаково каралось как отступление, так и выбегание вперед из строя. Воин, уличенный в трусости, лишался всех привилегий и, чтобы не умереть с голоду, должен был покинуть родину либо жить в жестокой нищете. Для современного боксера определяющими могут быть понятия чести, гордости, самоуважения, любви и долга перед семьей и родиной. Человек, победивший в себе страх перед смертью, конечно же, может быть храбрым не только на ринге, но и в любой критической ситуации.

КАК БОЙЦУ СПРАВЯТСЯ СО СТРАХОМ И ЭМОЦИЯМИ

Чтобы научиться справляться со своими страхами и эмоциями, нужно разобраться в природе их возникновения или, проще говоря, ответить на вопрос: почему я волнуюсь? Некоторые объясняют себе это так. Я боюсь оказаться слабым и потерять уважение своих товарищей Я боюсь проиграть Я боюсь, что меня побьют Однако многие вообще не могут словами выразить причину своих переживаний. На самом деле основная причина одна: страх, и в первую очередь страх перед неизвестным. Что такое страх и как с ним бороться, мы обсудили выше. Теперь поговорим о страхе перед неизвестным. Человек всегда волнуется, когда делает что-то ответственное в первый раз. Нас всегда пугает неизвестность. Новичок не знает до конца и точно, что именно будет происходить на ринге. Выходит, если мы найдем ответ на это самое «что?», то бороться со страхом будет значительно легче. Во-первых, на ринге вам будет противостоять точно такой же человек. Если это ваши первые спарринги, то стаж его занятий примерно такой же, как и у вас. Во-вторых, и вес вашего противника, и возраст также будут такими же, как и у вас. В-третьих, на ринге вы будете выполнять ту же самую работу, что делали уже много раз на тренировках, за одним только исключением, что теперь на вас будут смотреть зрители. Поединок будет проходить по строгим правилам, с которыми и вы, и ваш противник хорошо ознакомлены, и нарушать их никто не посмеет. Если тренер допускает боксера к поединку, следовательно, он уверен в его готовности к бою, в умении защищаться от любых ударов, а значит, для него не будет никакой неожиданности. А теперь самое главное: ваш противник скорее всго также боится. И возможно, переживает больше вас. Волнуются перед выходом на ринг абсолютно все. И если кто-то говорит, что он не переживает совсем, то это неправда. Испытывают сильные эмоции как новички, так и чемпионы мира и даже непобедимые бойцы. Понятное дело, что опытные боксеры переживают меньше и немного по-другому. Они это ощущали уже много раз и просто привыкли.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ НАСТРОЙКА БОКСЕРА

Значительную роль в психологической настройке боксера перед боем играет самовнушение. Многие боксеры за день-два до поединка и непосредственно перед боем с успехом настраивают себя, интуитивно используя различные способы самовнушения. Анализируя системы самовнушения, применяемые боксерами профессионалами, Л.Гиссен показал, что непосредственно при подготовке к соревнованиям используются чаще всего лишь несколько способов самовнушения, приводящих к успеху в боях. Первый, наиболее простой, способ заключается в том, что боец убеждает себя что он должен победить и сделает для победы все что в его силах. Этот способ само-внушения особо эффективен, если он сочетается не только с высоким уровнем технико-тактической и физической подготовленности, но и с определенными типологическими и характерологическими особенностями спортсменов. Важный момент в данной технике в том что боец должен сконцентрировать все свое внимание на том что он может предпринять что бы победить в этом бою, в это же время боец мысленно прорабатывает действия и техники которые он будет предпринимать в бою. В некоторых случаях можно использовать противоположный предыдущему способу, который заключается в убеждении себя в том, что результат выступления не так важен, что соревнование малозначимо и поэтому не обязательно стремиться к победе. Такой способ самовнушения, как указывает Л. Гиссен, уменьшает нервное возбуждение и дает положительный эффект, хотя может привести к неудачам, если спортсмен излишне успокаивает себя. При третьем способе самовнушения спортсмен абстрагируется от обстановки соревнований, силы противников, возможных результатов и настраивает себя на то, чтобы полностью использовать свой технико-тактический и физический потенциал, максимально «выложиться» в ходе борьбы. Некоторые боксеры используют другие варианты содержания и направленности самовнушения, например, приводят себя в состояние спортивной злости, внушают неприязнь к сопернику, создают иллюзии слабости партнеров, полное отвлечение от предстоящего выступления и др. Однако эти приемы реже приводят к положительному результату, а некоторые из них не могут быть допустимы с этической точки зрения. Наиболее правильный и адекватный подбор приемов и содержания самовнушения возможен лишь в том случае, когда хорошо известны индивидуальные психологические особенности бойца. Тренер, психолог, врач, обучающие спортсменов самовнушению, должны иметь их подробные характеристики с данными психоневрологических и психологических наблюдений о свойствах нервной системы, эмоционально-волевых качествах, исследования развития важнейших психических функций — внимания, восприятия, мышления и др. Регуляция психического состояния боксера при помощи самовнушения во многом зависит от его силы воли, веры в эффективность этого способа, систематической работы над собой, горячего желания достигнуть положительных результатов. Довольно эффективный способ регуляции предстартового состояния спортсмена, основанный на изменении его отношения к предстоящему бою и оценки значимости своего выступления (имеется в виду спортсмен, претендующий на призовые места). В первой фазе боксер обязан думать, что ему не важен результат на соревновании — он ничего для него не значит. Во второй фазе спортсмен убеждает себя в том, что результаты в предстоящих состязаниях предопределены предшествующей тренировкой. В третьей фазе спортсмен внушает себе, что он должен показать такой результат, на который способен, и совсем неважно, победит он или нет. В четвертой фазе спортсмен убеждает себя в том, что именно в этих соревнованиях может полностью раскрыть и показать свои возможности.

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

В последнее время при подготовке спортсменов к поединку все чаще стали применять так называемую аутогенную тренировку. Аутогенная тренировка представляет собой систему психофизических упражнений, позволяющих снять излишнее нервное возбуждение и утомление, отвлечься от неприятных мыслей и переживаний и расслабиться. Она состоит из специально подобранных приемов гипнотического транса и самовнушения, расслабления и выхода из достигнутого состояния. Спортсмен, приняв расслабленную позу (сидя или лежа), в определенной последовательности проговаривает про себя специально подобранные фразы, которые, вызывая чувство тяжести и тепла во всем теле, позволяют расслабить поочередно мышцы тела, способствуют спокойной, ритмической деятельности дыхательных органов и легких, помогают ликвидировать нервное возбуждение. В результате спортсмен, отвлекаясь от всех мыслей и успокаиваясь, полностью расслабляется и находится в трансовом состоянии и иногда может заснуть. При этом его нервная система отдыхает. Затем спортсмен при помощи определенных слов выходит из состояния покоя и создает у себя бодрое, приподнятое настроение. Сначала словесные формулировки произносятся тренером или воспроизводятся на магнитофоне, а затем фразы проговаривают сами спортсмены, стремясь при этом создать яркие зрительные и мышечные двигательные представления и запомнить появившиеся ощущения покоя и расслабления. Приводим один из сокращенных вариантов аутогенной тренировки, который может быть использован для восстановления работоспособности или снижения утомления спортсмена, когда он располагает небольшим промежутком времени (около 3—5 мин.).

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ СНЯТИЯ НЕРВНОГО НАПРЯЖЕНИЯ Текст, проговариваемый спортсменом, состоит из следующих словесных формулировок: 1. Я отдыхаю. Я расслаблен. Все тело отдыхает. Не чувствую никакой усталости. Я отдыхаю. 2. Дышу свободно и легко. Дышу ровно и спокойно. 3. Сердце успокаивается. Все реже сокращения сердца. Оно бьется ровно и ритмично. 4. Расслаблены мышцы правой руки. Расслаблены мышцы левой руки. Плечи расслаблены и опущены. Руки расслаблены. Чувствую тяжесть рук. Приятное тепло чувствую в руках. 5. Расслаблены мышцы правой ноги. Расслаблены мышцы левой ноги. Мышцы ног расслаблены. Они неподвижные и тяжелые. Приятное тепло ощущаю в ногах. 6. Все тело расслаблено. Расслаблены мышцы спины. Расслаблены мышцы живота. Чувствую приятное тепло во всем теле. 7. Расслаблены мышцы лица. Брови свободно разведены. Лоб разгладился. Веки опущены и мягко сомкнуты. Расслаблены мышцы рта. Все лицо спокойно, без напряжения. 8. Я отдохнул. Чувствую себя освеженным. Дышу глубоко. С каждым вдохом уходит тяжесть из мышц. Дышу часто и глубоко. Чувствую бодрость и свежесть во всем теле. Открываю глаза. Хочется встать и действовать. Я полон сил и бодрости. Активизация состояния: быстро, рывком встать; руки поднять и развести в стороны; сделать глубокий вдох; при вдохе задержать дыхание, затем напряженно и глубоко выдохнуть. Сделать разминку. После окончания аутогенной тренировки проводятся дыхательные упражнения и легкая разминка. Аутогенная тренировка требует определенных условий: спокойной обстановки, отсутствия посторонних раздражителей, удобного размещения спортсменов, благоприятной температуры воздуха и т. д. Чтобы добиться успеха в аутогенной тренировке, следует регулярно заниматься ею ежедневно в течение 2—3 месяцев (2—3 раза в день: после тренировочных занятий, утром при пробуждении и вечером перед засыпанием). Необходимое условие для успешной аутогенной тренировки — вера в ее эффективность и в возможность саморегуляции. Некоторые зарубежные спортсмены нередко используют для преодоления нервного напряжения специальные упражнения на расслабление и напряжение мышц тела. Так, боксеры-профессионалы овладевают в течение нескольких месяцев этими упражнениями, а затем применяют их как в ходе ранней психологической подготовки, так и непосредственно перед началом боев. Упражнения основаны на развитии умения максимально расслаблять мышцы, контролировать состояние расслабления, на выработке «чувства расслабления». Приводим группы подобного рода упражнений, описанные в свое время Г. М. Морозовым — Преодоление нервного напряжения. Выполняя упражнения, спортсмен должен стремиться с каждым разом увеличить расслабление мышц. Боксеру предлагается всегда связывать расслабление с каким-либо словесным сигналом или представить себя расслабленным после огромного усилия (например, сравнить себя «с листиком, слегка колышущемся на ветке дерева»). Вот некоторые упражнения: 1. Сесть или лечь. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, затем слегка напрячь мышцы всего тела: ног, ступней, живота, рук, плеч, шеи, челюстей. В этом состоянии пробыть 5—6 сек, а затем медленно выдохнуть, расслабляя все мышцы. 2. Лечь на спину и согнуть ноги так, чтобы ступни полностью стояли на полу. Сделать глубокий вдох и с напряжением сдвинуть колени вместе. Задержаться в этом положении на несколько секунд и затем медленно выдохнуть, дав коленям свободно упасть в стороны. При этом необходимо следить, чтобы ноги были полностью расслаблены. 3. Стоя свободно расставив ноги, сделать глубокий вдох, вытянуть руки над головой и сильно подтянуться. Напрячь все мышцы тела (включая и мышцы ног) и сохранить это положение несколько секунд. Затем медленно выдохнуть и дать возможность всем мышцам расслабиться. Руки падают вниз, подбородок — на грудь, колени несколько сгибаются, плечи опускаются, спортсмен как бы «разваливается». После этого следует слегка подпрыгивать совершенно расслабившись («как не набитая тряпичная кукла»). 4. Стоя расслабив ноги, согнуть колени, положив на них руки, голову держать прямо. Глубоко вдохнуть, напрячь все мышцы и зафиксировать это положение на несколько секунд. Выдохнув, дать возможность верхней части тела и голове свободно «провалиться». Задержаться в этом расслабленном положении на несколько секунд. Сделать еще один глубокий вдох, немного приподнять верхнюю часть тела, а затем постараться опуститься вниз еще более расслабленным так, чтобы тыльная часть рук свободно лежала на полу. 5. Сесть на стул, туловище держать прямо, положить пальцы обеих рук на верхнюю часть живота. Сделать глубокий вдох, напрячь мышцы живота и зафиксировать это положение в течение секунды. Затем сделать выдох и расслабить мышцы живота. Слегка помассировать мышцы живота пальцами в течение нескольких секунд. Эти пять упражнений повторяют по 9—10 раз. 6. Стоя, сидя или лежа сделать несколько медленных глубоких вдохов. При выдохе стремиться полностью расслабиться. Выполняется это упражнение в течение 2—3 минут. Достигнув максимального расслабления, спортсмен делает небольшой вдох и затем старается расслабиться еще больше. Это упражнение рекомендуется проделывать для снятия нервного напряжения лежа в постели перед сном, а также сидя за столом дома, на работе, в перерывах между выступлениями в соревнованиях и т. д. 7. Сесть поудобнее и без напряжения, стараясь расслабить все тело, медленно выполнять поочередно вращательные движения ступнями ног, головой, челюстью, плечами и кистями рук с максимальной амплитудой. На каждый вид вращения затрачивается 30—40 сек. Кроме этих упражнений, боксеру рекомендуется проделать подскоки на носках, полностью расслабляя мышцы и расслабленно нанести несколько атакующих ударов, выполняя ряд нырков, уклонов, подставок, а затем сочетать защиты и ударные движения. Особое внимание необходимо уделять тем группам мышц, которые особенно напрягаются во время страха. Регулярное выполнение упражнений, которые способствуют расслаблению и помогают отвлечься от всех мыслей, напоминающих соревновательную обстановку, возможных противников и пр., позволяет, как показывает опыт, хорошо снять нервное напряжение перед выступлениями. Упражняться рекомендуется ежедневно утром и вечером, причем значительную пользу могут принести они и тренеру, который нередко также испытывает состояния, аналогичные предстартовым состояниям спортсмена. Кроме этих упражнений, в период ранней, предсоревновательной подготовки могут быть использованы упражнения, которые позволят спортсмену быстрее заснуть (Г. М. Морозов. Они также должны сочетаться с отвлечением спортсмена от тревожных мыслей и будоражащих ассоциаций). Вот примерный ряд упражнений: Лечь на спину, вытянувшись во всю длину. Под голову можно подложить низкую подушку для опоры затылком. Ступни ног свободно развернуть наружу. Постепенно согнуть пальцы, как это делают когтями хищные птицы, напрягая одновременно все мышцы рук. Когда мышцы будут напряжены до предела, необходимо держать их в таком состоянии до минуты, а затем рас¬слабить. Подобным образом применяются упражнения для других частей тела — отдельно и одновременно. После освоения техники напряжения и расслабления мышц рук переходят к расслаблению мышц туловища и ног. После этого руки кладут за голову, а голову, и плечи поднимают так, чтобы напрягались мышцы брюшного пресса и межреберные мышцы. Напряжение поддерживается несколько секунд, а затем голова опускается, и спортсмен полностью расслабляется. Для расслабления и напряжения мышц шеи спортсмен поднимает голову от постели, наклонив ее вперед, напрягая мышцы. Закрепившись в этом положении около минуты, он расслабляется и позволяет голове свободно упасть на постель. Аналогично чередуются напряжения и расслабления боковых мышц шеи, движениям которых оказывается временное сопротивление при помощи рук. После подобного упражнения дается перерыв для отдыха. В конце системы упражнений спортсмен соединяет концы пальцев рук и последовательно подвергает наряжению (с последующим расслаблением) все мышцы тела, стараясь «прочувствовать» как можно лучше состояния напряжения и расслабления во всех группах мышц. Такие упражнения, проделываемые ежедневно 15 мин. перед сном, снижают умственное и нервное напряжение, и человеку удается быстро заснуть. Распространены и другие приемы, которые применяются, когда спортсмен долго не засыпает (что в период непосредственной подготовки к соревнованиям бывает весьма нередко и очень неблагоприятно отражается на общем состоянии и настроении боксера). Так, спортсмену рекомендуется фиксировать взгляд на каком-либо блестящем предмете, стараться пристально смотреть на свою переносицу или кончик носа, прислушиваться к негромким монотонным звукам (тиканье часов, падающие капли, журчание воды, ритмичные стуки и т. п.), представлять себе образы, успокаивающе действующие на психику (лесную лужайку, спокойный морской прибой, тлеющий костер и т. п.). Используя эти приемы, спортсмен должен стараться ни о чем не думать и подавить в себе все ощущения. Эти приемы и упражнения для регуляции нервно-психического состояния спортсменов, описанные выше (самовнушение, аутогенная тренировка, и разные способы засыпания, приемы изменения мышечного тонуса, дыхательные упражнения), во многом напоминают способы тренировки организма человека и психики, применявшиеся с древнейших времен в системах индусской касты йогов (в частности, в системе «хатха йога», в которой использовались воздействия на нервную систему различных дыхательных упражнений, поз, фиксированного внимания, самовнушения). Ценность этих приемов, и упражнений заключается в том, что, систематически применяя их в процессе тренировки, спортсмен вырабатывает умение сознательно управлять своим вниманием, эмоциями, волевыми процессами, мышечным тонусом и др. Практика показывает, что, научившись регулировать свое состояние в процессе предварительных тренировок, спортсмен перед боем может без особого труда отвлечь себя от неблагоприятных мыслей и переживаний, расслабиться, успокоиться и настроиться на предстоящий бой. Регулярные тренировки и проработки своих страхов в течении нескольких месяцев, позволят вам избавится от неприятных ощущений страха и вытекающих последствий. Ну вот дорогие читатели, это все что мы можем вам посоветовать для того что бы избавиться от страха и нервного напряжения. Регулярно работайте над собой, развивайтесь не только физически но и психологически.