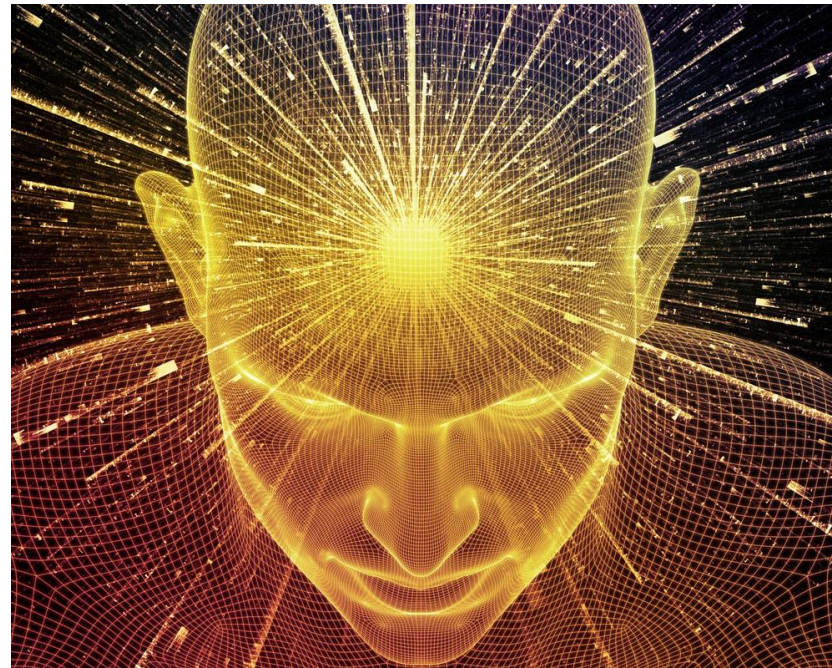




ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

учебно-методическое пособие



УДК 159.9
ББК 88.53
П86

Рецензент: Ветков Н.Е. – доцент, заведующий кафедрой «Физическое воспитание» ФГБОУ ВО РАНХиГС Среднерусский институт управления – филиал г. Орёл.

П86

Психологическая безопасность [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Сост. С. Ю. Махов – Орел: МАБИВ, 2020. – 170 с.

Предназначена для инструкторов, тренеров, педагогов дополнительного образования, специалистов в сфере физической культуры и спорта.

© С.Ю. Махов, 2020

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. ПСИХОЛОГИЯ БОЕВОГО ВЫЖИВАНИЯ

Раздел 2. ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ

Раздел 3. МЕТОД ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ
САМОРЕГУЛЯЦИИ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПСИХОЛОГИЯ БОЕВОГО ВЫЖИВАНИЯ





1.1. НЕПОБЕДИМЫЙ ДУХ

Важнейшим показателем для бойца является не физическая, а духовная сила, успехи не в технике, а в процессе формирования самоотверженной личности бойца.

Тело может оказаться слабее внешней агрессии, силы часто могут быть не равны Главное – тотальная решимость идти до конца и не сдаваться, невзирая на итог боя. Мы совершенно не обязаны выигрывать в каждом сражении – мы обязаны не проигрывать, а для этого достаточно рухнуть, сражаясь, отдав все силы для победы. А разве такой исход не есть победа над противником, ожидавшим увидеть позор твоего поражения, слабость в твоих глазах и признание его силы. Истинный Дух непобедим. Это не означает, что мы бессмертны, но означает, что нет такой цены, которую мы не готовы заплатить за величие нашего Духа.

Закаляйте свой Дух испытаниями его на прочность, сражайтесь с изменными 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 погнаться, сражаясь (А.Н. Кочергин).

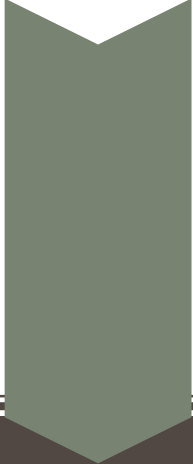
Проигрыш – это некое унижение одного другим. Можно человека травмировать, искалечить, надругаться, можно убить, в конце концов. Но это вовсе не означает, что его кто-то победил. Просто на сегодня противнику чуть больше повезло, так сложились обстоятельства. Такое бывает.

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 нестигаемую 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.



1.2. ПРЕДМЕТ И СТРУКТУРА ПСИХОЛОГИИ БОЕВОГО ВЫЖИВАНИЯ

Условия, в которых проходит боевое выживание, предъявляют повышенные требования к выполнению, как конкретных двигательных действий, так и умственных операций.

Для соответствия этим условиям, субъект должен уметь владеть не только своим телом, но и психикой, сознательно регулировать свое поведение в экстремальных условиях. Сознательное управление своим поведением и своими действиями характеризуется многими психологическими особенностями боевого выживания.

Психология боевого выживания призвана изучать закономерности проявления и развития психики человека в специфических условиях взаимодействия с агрессивной средой.

К деятельности в боевом выживании приложимы все категории, характеризующие психологическую структуру любой профессионально прикладной деятельности: идеология, цели, мотивы, средства, результат.