

**Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Харківська національна академія міського господарства**

**«Інноваційні педагогічні технології формування
психофізичних і швидкісно-силових якостей
єдиноборців»**



**Методичні рекомендації для практичних занять і самостійної роботи з
дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління
професійною працездатністю»**

Частина I

**(для студентів усіх спеціальностей Академії за напрямом підготовки
і тренерів-викладачів)**

Харків – ХНАМГ – 2012

Методичні рекомендації для практичних занять і самостійної роботи з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною працездатністю». «Інноваційні педагогічні технології формування психофізичних і швидкісно-силових якостей єдиноборців». Частина I (для студентів усіх спеціальностей Академії за напрямом підготовки і тренерів-викладачів) / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: В. М. Ключко. – Х.: ХНАМГ, 2012. – 52 с.

Укладач: В. М. Ключко

Рецензент: В. В. Гагарін

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту ХНАМГ, протокол № 5 від 25 листопада 2010 року.

ЗМІСТ

	С.
Передмова	4
Вступ	8
1. Ноосферні соціальні біологічно адекватні REAL-технології та REAL-методики	11
1.1. Ноосферні соціальні педагогічні технології процесів виховання і освіти	14
1.2. Ноосферні соціальні педагогічні методики процесів виховання і освіти	17
1.3. Етапи ноосферних соціальних педагогічних REAL-методик	19
1.4. Види роботи в ноосферних соціальних педагогічних REAL-методиках	20
1.5. Ноосферне соціальне педагогічне поняття вибору	20
1.6. Виховний характер REAL-методик	25
2. Технології формування психофізичних якостей єдиноборців	27
2.1. Теоретична концепція технологій формування психофізичних якостей єдиноборців	28
2.2. Метод і технології зміни психоемоційного стану	32
2.3. Фази психоемоційного тренінгу самонавіювання єдиноборця	34
3. Метод і технології психоемоційного входження в «мислеобраз ідеального бійця»	36
3.1. Метод і технології психоемоційного входження в «мислеобраз ідеального бійця» по А. Є. Тарасу	39
3.2. Метод і технологія «усунення» від екстремальної ситуації	45
Список джерел	48
Додаток 1. Кодекс Бушидо (Японія)	50

ПЕРЕДМОВА

Система освіти забезпечує передачу знань, умінь і навичок від покоління до покоління. Еволюція теорії та практики виховної й освітянської діяльності вузів набула рис інноваційної ноосферної виховної й освітянської коеволюції¹ [1, С. 63-72]. Відбулася трансформація вимог до фахівця 21 століття і зміна еволюційної освітянської парадигми в генодігму². Ключовий термін еволюційної зміни **парадигм науки на генодігмі науки**, розроблений, інтегрований і введений авторами [2, С. 391-402], як початкова концептуальна схема, модель постановки проблем та їх рішення, методів дослідження в різних сферах наук, **які за основу еволюції науки сприйняли теорію генетичної енергоінформаційної єдності Світу і теорію Періодичної Системи Загальних Законів Світу**. Термін генодігма сформовано (інтегровано) авторами на підставі ведучого первинного коду, базової категорії ноосферних теорій – **ГЕНОму Світу Космосу** та + грецької *genos* > англійської *genome* – **сукупність генів, які містять** + грецької і німецької **DI** – **подвійні** + польської *gmina* – **нижчі, неподільні на цьому рівні елементи (ГЕНО + DI + gmina)**. Скорочено, українською, термін **генодігма** названо нами – **генодігма** [2, С. 391-402].

Передова система освіти робить можливим **ноосферний технологічний прорив** у всіх сферах життя і перехід суспільства на новий ноосферний³ економічний, соціальний, політичний, культурний рівень. Використання життєво важливих ноосферних інновацій у сфері освіти – це ключове етичне, економічне і стратегічне завдання України в ХХІ столітті [1, 2].

¹ **Ко** (лат. – разом, із) – складова частина складних слів, яка додається до назв. Доступ до статті: <<http://www.KM.ru>>.

² **Генодігма** – початкова концептуальна схема, модель постановки проблем та їхнього рішення, методів дослідження в різних сферах наук, які за основу еволюції прийняли теорію генетичної енергоінформаційної єдності Світу акад. Астаф'єва Б. А. і теорію Системи Загальних Законів Світу акад. Маслової Н. В. (термін автора). **Парадигма** (від грец. *paradeigma* – приклад, зразок), у філософії, соціології – початкова концептуальна схема, модель постановки проблем та їхнього рішення, методів дослідження, **пануючих протягом певного історичного періоду в науковій співдружності. Зміна парадигм є науковою революцією**. Доступ до статті: <<http://www.KM.ru>>.

³ **Ноосфера** (від грец. *noos* – розум і сфера), новий еволюційний стан біосфери, при якому розумна діяльність Людини стає вирішальним чинником її розвитку. Поняття ноосфери введено французькими ученими Е. Леруа і П. Тейяром де Шарденом (1927), В. І. Вернадський, перший Президент академії наук України, розвинув уявлення про ноосферу як якісно нову форму організованості, що виникає при взаємодії природи і суспільства, в результаті творчої діяльності Людини, що перетворює Світ, спираючись на наукову думку. Доступ до статті: <<http://www.KM.ru>>.

Ноосферна соціальна технологія освіти – одна з ноосферних соціальних технологій у сучасному світі⁴, яка реалізується шляхом нововведень **ноосферних соціальних педагогічних REAL-технологій і REAL-методик**. Ноосферна соціальна технологія освіти – це спеціально організована галузь знань про засоби і процедури оптимізації освіти Людини в умовах наростаючої глобалізації, взаємозалежності країн, динаміки й оновлення суспільних процесів; спосіб здійснення ноосферної виховної й освітньої діяльності на основі їх раціонального розчленовування на процедури й операції з їх подальшою координацією та синхронізацією, вибір оптимальних засобів, методів їх виконання; засіб управління ноосферним виховним і освітнім процесом, що забезпечує систему відтворення освітнього процесу в певних параметрах – якості, властивості, обсягу, цілісності ноосферного виховання й освіти.

Суспільство у 2005 році вступило в якісно новий ноосферний стан: в науці, в інформаційних і управлінських структурах відбулися революційні зміни. Суть їх полягає в тому, що оновлення інформації, прикладних знань і технологій відбувається кілька разів в межах одного покоління і підкорюється еволюції Базового Геному Світу. Наприклад, в 60-80 рр. XX ст. Світ переживав інформаційну, управлінську і концептуальну революції. На цій основі трансформації були потрібні і в вихованні, і в освіті: освоєння «людського ресурсу», інтелектуальної власності й управлінських «ноу-хау». Збалансувати зміни в соціальному просторі за рахунок минулого досвіду і традицій виявилось неможливим [2].

Відкритий світовий інформаційний простір, динамізм зв'язків соціального простору вимагає трансформацій. Вихід з цього стану тільки один – включити в трансформації розбалансованого соціального простору наукоємні ноосферні соціальні технології, які базуються на ноосферних соціальних технологіях освіти. ***Проблеми ноосферних соціальних технологій освіти – це комплексна проблема, яка включає усвідомлення суспільством необхідності і можливості ноосферної соціальної технологізації виховання й освіти через прийняття прогнозуючої функції ноосферного виховання і освіти.***

⁴ Відомі глобальні, інформаційні, впроваджувальні, політичні, освітні, спортивні та ін. соціальні технології. Социальные технологии. Толковый словарь. – М.: Белгород, 1995. – С. 186.

Автором нового напрямку педагогічної⁵ концепції – ноосферної соціальної педагогічної концепції, теорії та ноосферних біоадекватних **REAL-методик** і **REAL-технологій** в освіті як нової філософії освіти, зміни парадигм педагогічного мислення на генодігми, перегляду категорійного апарату педагогіки, трансформації педагогічної практики середньої школи є **акад. Маслова Н. В.: «Концепция ноосферного образования – это система научно-методических, гносеологических, методологических и практических взглядов на природу образования и возможности его эффективного достижения в обществе на этапе ноосферного перехода... Итогом подобной переориентации должно стать представление о результатах деятельности образовательной системы: воспитание целостного, здорового мышления Человека, снабжение его эффективными инструментами для самостоятельного выбора своего места в системе природа-общество, для умения ставить цели, выбирать средства и видеть последствия своих действий. Идеал самореализации личности во всех сферах человеческой жизни должен стать генеральной целью функционирования образовательной системы»** [3, С. 11, 15].

Перша міжнародна науково-практична конференція «Ноосферна освіта у вузах України» відбулася 22-23 жовтня 2007 року в Харківській національній академії міського господарства. Це перша в світовій історії вищої школи міжнародна науково-практична конференція з проблем теорії та практики соціальної педагогіки ноосферної освіти як еволюційної фази [4, С. 79-87].

Приклади нових ноосферних соціальних педагогічних технологій у вихованні й освіті, народжених на полярних ієрархічних рівнях, розглядають як **глобальні та базисні. Технології глобальної ноосферної соціальної педагогіки і соціального життя** – калмицька національна концепція Укрупнених дидактичних одиниць. Автор концепції – акад. П. М. Ерднієв. Затверджена у 1995 р. Президентом республіки Калмикія Кірсаном Ілюмжіновим для еволюції державної політики у пошуках

⁵ Педагогіка (грец. paidagogikē) – наука про виховання і навчання Людини. Розкриває закономірності формування особистості в процесі освіти. Проблеми освіти вирішуються в сучасній педагогіці на основі філософських концепцій людини, соціально-психологічних і психофізіологічних досліджень. Доступ до статті: <<http://www.KM.ru>>.

підходів до ноосферного соціального розвитку. Це *перша в Світі* глобальна державна ноосферна соціальна педагогічна, ідеологічна і політична концепція.

Базисні технології ноосферної соціальної педагогіки і соціального життя – це технології, що народжуються «знизу». Ці ноосферні технології можливо порівняти з властивістю фототропності – зміною напрямку зростання органів рослини під впливом односторонньо падаючого світла заради збереження її життя. **Ноосферні технології** мають стратегічну мету – знайти стійкість у нестійкому, дестабілізованому соціальному середовищі й обставинах. *Базисні фототропні технології* (авт. термін акад. Маслової Н. В.) *припускають деструктуризацію навчальної групи* заради стабілізації особистості й освітньої системи в цілому [3, С. 180-183].

Сенс і призначення ноосферних виховних і освітніх технологій – оптимізувати процес виховання, освіти й управління, зробити педагогічні процеси раціональними, виключити з цих процесів усі види діяльності й операції, які не є необхідними для отримання соціального результату – конкурентоспроможного фахівця з високим рівнем управління ноосферною професійною працездатністю та креативним саморозвитком, самовдосконаленням і самоорганізацією. Це свого роду ноосферна соціальна технологічна і менеджерська революція у вихованні й освіті. Її *суть: введення новітньої ноосферної соціальної технології управління системою виховання й освіти, скоординованою з новітніми ноосферними соціальними технологіями процесів виховання й освіти.*

Ми робимо спробу розглянути і розв'язати цю двоєдину інновацію на рівні кафедри фізичного виховання і спорту ХНАМГ, а саме:

- 1) розроблені та запропоновані до впровадження ноосферні технології виховного й освітнього процесів в єдиноборствах з проєктованим результатом в одночасному паралельному застосуванні;
- 2) розроблені та запропоновані до впровадження ноосферні технології управління системою самовиховання й самоосвіти в єдиноборствах як інноваційного засобу мотивування і стимулювання відкритої синергетичної системи «студент – психоемоційний і психофізичний індивідуум» до саморозвитку, самовдосконалення, самоорганізації.

Методологія розробки і застосування теорії та ноосферних біоадекватних **REAL-методик** і **REAL-технологій** можлива для застосування на інших кафедрах ХНАМГ та інших ВНЗ.

ВСТУП

Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті концентрує увагу керівництва ВНЗ та НПП на посиленні сучасного технологічного аспекту підготовки конкурентоспроможних фахівців, вважає одним із пріоритетним завдань пошук нового конкурентоздатного змісту і соціальних технологій організації теоретичної та практичної підготовки. Трансформується традиційна система фізичного виховання і спорту ВНЗ в систему ієрархії ноосферних соціальних технологій управління професійною працездатністю на усіх фазах життєвого циклу (ЖЦ) Людини, системи сімейного здоров'я та тотального збереження здоров'я і розвитку нації як реалізації місії держави [1, С. 65]. Ці завдання сформовані тенденційними процесами погіршення не тільки стану здоров'я громадян і молоді різного віку, але і рівня еволюції їх психофізичного розвитку в призмі різкого погіршення екологічних наслідків техногенної еволюції довкілля.

Саме така молодь приходить навчатися до ВНЗ і займатися різновидами рухової активності в групах загальної фізичної підготовки і початкової підготовки відділення спортивного удосконалення з різноманітних видів спорту, у тому числі до груп єдиноборств: боротьби греко-римської, вільної, самбо, дзюдо, армспорту, карате та ін. Залучення студентської молоді з аматорським рівнем підготовки (новачків) до систематичних занять єдиноборствами вимагає радикальних змін у методах, засобах і технологіях навчально-тренувального процесу, більш поглибленого індивідуального підходу, який базується на комплексному вивченні можливостей студентів-спортсменів, що в подальшому сприятиме укріпленню їхнього здоров'я і досягненню високих спортивних результатів [5, С. 114-119]. Питання вибору методики індивідуальної підготовки студентів-спортсменів вирішуються кожним тренером-викладачем, НПП (ТВ-НПП), при цьому можливі помилки у

виборі найбільш оптимальної індивідуальної методики. Це явище може акумулюватися і призводити до недоліків у вирішенні питань етапів багаторічної підготовки єдиноборців, які на подальших етапах тренувань виправляти складніше.

Головним мотивом занять психоемоційною і психофізичною руховою активністю в кидкових ударних та змішаних єдиноборствах є постійна еволюція майстерності студентів-спортсменів як комплекс найважливіших чинників організму, головними з яких є психоемоційні, психофізичні і швидко-силові якості. Цей мотив *вінчає ієрархічну піраміду інтелектуальних новаторських мотивів єдиноборців, бо всі дії та соціальні педагогічні технології еволюції єдиноборств, які найбільш доступні для студентів, направлені на вдосконалення спектру функцій аналізаторів Людини і, найголовніше, формування практичних ноосферних технологій засвоєння великих обсягів швидко змінної інформації в умовах одночасного проведення конкурентної психоемоційної та психофізичної боротьби (спарингу⁶, бою) із суперником. Такі технології формуються тільки за умови занять і тренінгу зі спаринг-партнером у єдиноборствах.* Практика ноосферних технологій застосовувалась мною протягом майже 20-ти років особистої спортивної діяльності у багатьох видах єдиноборств і більше 10 років впроваджується і розробляється по цей час у спортивній педагогічно-тренерській роботі в єдиноборствах і циклічних видах спорту ХНАМГ, ХарPI НАДУ, українських федераціях армспорту, кікбоксингу і тхекван-До.

У цьому сенсі найважливішими факторами, що зумовлюють майстерність студентів-спортсменів, єдиноборців є їхня спроможність до прояву миттєвої концентрації психоемоційних, психофізичних і значних м'язових зусиль у найкоротший час, вибухова концентрація сили – вибухова сила. Ці якості, як вважають більшість моїх колег-фахівців, підвищують ефективність професійної, спортивної й оздоровчої діяльності будь-якої Людини.

У свою чергу, вибухова сила характеризує інтеграцію психоемоційних,

⁶ Спаррінг (англ. sparring), в боксі - *тренувальний бій*; спаринг-партнер - суперник в різних тренувальних змаганнях. Доступ до статті: <<http://www.KM.ru>>.

психофізичних і швидкісно-силових властивостей нервової системи і груп м'язів організму, є критерієм швидкісних якостей і розвитку максимальних прискорень і швидкості вибухової сили, тобто відображає справжні психоемоційні, психофізичні і швидкісно-силові якості студентів-єдиноборців та нейродинамічні механізми швидкісних дій Людини. Психоемоційна, психофізична і швидкісно-силова підготовка є одним із найбільш вагомих виявів багаторічного тренування єдиноборців. Успіх виступу на змаганнях або реалізації своїх дій в скрутних життєвих ситуаціях певною мірою залежить від здібності студентів-спортсменів розвивати максимальні м'язові зусилля у найкоротший час при високій ефективності виконання технічних дій.

Структура методичних рекомендацій подана за такими напрямками:

- розглянуті аспекти теорії та методологія ноосферних біоадекватних REAL-методик і REAL-технологій у вихованні й освіті та їх практичне застосування у спортивних єдиноборствах;

- структуровані етапи і види роботи для практичного застосування ноосферних біоадекватних REAL-методик і REAL-технологій для конкретних дисциплін кафедри;

- сформульовано ноосферне соціальне педагогічне поняття вибору і проведено аналіз виховного характеру ноосферних біоадекватних REAL-методик і REAL-технологій;

- розроблена авторська концепція технологій формування психоемоційних і психофізичних якостей єдиноборців технологіями спаринг-партнерства та тренінговою самомедитацією: методологія психоемоційного входження в мислеобраз «ідеального бійця» та «усунення» від екстремальних ситуацій.

Представлені аспекти теорії та методологія ноосферних біоадекватних REAL-методик і REAL-технологій в вихованні і освіті можливі для трансформування та практичного застосування для інших дисциплін усіх кафедр ХНАМГ та інших вищих навчальних закладів.

«На свете есть вещи поважнее самых прекрасных открытий – это знание метода, которым они были сделаны» Г. Лейбниц

1 НООСФЕРНІ СОЦІАЛЬНІ БІОЛОГІЧНОАДЕКВАТНІ REAL-ТЕХНОЛОГІЇ ТА REAL-МЕТОДИКИ

На думку учених, за останніх 100 років частка м'язових зусиль і рухової активності Людини в цивілізованих країнах скоротилася більш ніж на 90%. У зв'язку з використанням нових технічних засобів, які замінюють м'язові зусилля, і різко скорочують форми рухової активності Людини, виникає могутня і недостатньо оцінена ще проблема - гіпокінезія⁷. Це - не тільки ослаблення м'язової, але й інших, функціонально важливих систем організму, що спричиняє нові хвороби. Проблема гіпокінезії мало знайома практикуючим лікарям (тільки в галузі космічної медицини цією проблемою займаються на належному рівні). Наведу приклади рухової активності Людини, які віддзеркалюють її рухову активність: в утробі матері, перед народженням, дитина робить до 45 тис. рухів за добу (рух./добу) крупними групами м'язів; до 3-4 років дитина виконує до 30-35 тис. рух./добу. У середній школі цей критерій зменшується до 25-27 тис. рух./добу, а студент, не спортсмен, робить тільки до 15-17 тис. рух./добу. Маємо вже з середньої школи падіння критерію здорової рухової активності майже вдвічі. Водночас, середня норма рухової активності для здорового формування молодого організму (терміном до 29 років у жінок і до 34 року у чоловіків) [1, С. 68; 4, С. 88], потребує до 25-30 тис. рух./добу (середня норма рухової активності космонавта). Для виконання середньої норми рухової активності Людині необхідно виконувати 3 двогодинних тренувань за тиждень фітнесом, єдиноборствами або ін. Якісний рівень тренувальних занять, що забезпечує вирішення проблеми гіпокінезії, це впровадженням ноосферних біоадекватних **REAL-методик** і **REAL-технологій** [3, С. 110].

⁷ Гіпокінезія – вимушене зменшення об'єму довільних рухів унаслідок характеру трудової діяльності (*мала рухливість*); викликає ряд захворювань. Доступ до статті: <<http://www.KM.ru>>.

Біологічно адекватна **REAL-методика**⁸ є сукупністю скоординованих дій НПП, тренерів-педагогів і єдиноборців (студентів), метою яких є мотивація й активізація цілісних динамічних мислеформ, мислеобразів за навчальними дисциплінами єдиноборств і розвиток навиків технологічної роботи з ними. У **REAL-методиці** визначається системна організація психічних, духовних, психоемоційних, фізіологічних, інтелектуальних і технологічних функцій навчання на засадах цілісних динамічних мислеформ і мислеобразів як мікроструктур знання, уміння й технологічного упровадження.

REAL-методика навчання і тренувань активізує творчі психоемоційні та психофізичні здібності, економить мислення студентів: це - найкоротший шлях до мети. Можна 10 років тренуватися в єдиноборствах, але не уміти користуватися ними в реальних ситуаціях. У **REAL-методиці** визначається мета: мотивувати навчально-тренувальний мислеобраз, мислеформу як мікроструктуру знання, формувати уміння й автоматизацію психоемоційних і психофізичних навиків з навчального предмету; удосконалити спектр функцій аналізаторів студента і розширити приймальний спектр хвильових електромагнітних резонансів його мозку; сформувати практичні технології засвоєння великих обсягів швидкозмінної інформації; закласти створений мислеобраз у довготривалу пам'ять мозку і навчити студента користуватися новим мислеобразом; зробити мислеобраз творчою рухомою мікроструктурою мислення, залучити його в динамічний потік еволюціонуючих раніше придбаних мислеобразів і мислеформ студента.

REAL-методика визначає на першому етапі впровадження 4-х рівневу мету тренерсько-викладацької діяльності:

1) **навчення**⁹ студентів методиці та технологіям мислеобразного мислення;

⁸ **Relaxation** – релаксаційне навчання, направлене на накопичення інформації та завантаження творчої півкулі мозку (правої у правші, лівої у шультзи). **Action** – активне тренуюче навчання, побудоване на тренуванні, вправах і прийомах для лівої півкулі мозку. **Learning** – навчання.

⁹ **Навчення**, придбання знань, умінь і навиків у призмі активного самовдосконалення. Доступ до статті: <<http://www.KM.ru>>.

2) створення особистісно-орієнтованої системи мислеобразів з конкретної навчальної дисципліни;

3) введення ноосферної методики і технологій мислеобразного мислення в систему кредитно-модульної організації навчального процесу з конкретної навчальної дисципліни;

4) створення і введення в навчальний процес системи проміжних і підсумкової оцінки освоєння ноосферної методики і технологій мислеобразного мислення.

1.1 Ноосферні соціальні педагогічні технології процесів виховання й освіти

Ноосферні соціальні технології¹⁰ процесів виховання й освіти нас цікавлять як засоби (прийоми) здійснення ноосферної виховної й освітньої діяльності на основі їхньої раціональної ієрархічної системної декомпозиції (розчленовування на процедури й операції) з подальшою координацією і синхронізацією, вибором оптимальних засобів і методів їх виконання. Із системної точки зору в педагогічно-спортивних технологіях ноосферна соціальна технологія виховної й освітньої діяльності (НСТВОД) - багатовимірний процес організованої взаємодії тренера-викладача і студента у відповідних психолого-педагогічних умовах. НСТВОД - це керований педагогічно-спортивний процес з проєктованим результатом.

Технологія - багатоскладний процес, в якому кожна складова працює на результат. Суть НСТВОД полягає не в корегуванні недоліків існуючих технологій, а у вивільненні вищих творчих можливостей студента в усіх сферах на психічно-емоційному, психофізичному, діловому, особистісному, міжособистісному, соціальному й універсальному рівнях **шляхом формування можливості одночасної ефективної роботи обох півкуль мозку Людини.**

НСТВОД REAL-технологія – гнучка ноосферна соціальна педагогічна технологія, біоадекватна природі Людини (від англійського слова REAL-реальний, дійсний) і генній еволюції Людини. У найменуванні *НСТВОД REAL-технологія* нами підкреслюється не тільки її реальність в організаційному, але і в практичному виконанні, особливо в тренуванні спарингами. Аббревіатура *НСТВОД REAL-технологія* в нашому розумінні:

1) **Relaxation** - релаксація: звільнення від стресів і залучення до процесу виховання й освіти безлічі центрів задоволень людського організму. Це одна з частин процесу виховання і навчання. Вчені нейрофізіологи довели, що **в**

¹⁰ **Технологія** (нім. technologie < грец. techn - мистецтво, майстерність + logos - наука, учення]. *Сукупність методів і процесів*, вживаних в якій-небудь справі, у виробництві чого-небудь, а також *науковий опис таких методів*. Доступ до статті: <<http://www.KM.ru>>.

релаксації біоритм мозку складає 10 коливань в секунду = 10 гц (характеристика гомогенності релаксації мозку). *Цей стан мозку є найбільш сприятливим для сприйняття інформації.* Релаксаційне навчання направлене на накопичення інформації, яке завантажує творчу півкулю мозку і *потребує дозованої оптимізації процесів навчання, навантаження і накопичення інформації;*

2) Action - дія, активність під час навчання. Це інший необхідний процес у ході пізнання (*біоритм мозку складає 17-18 кол./сек = 17-18 гц*). Це *активне тренуюче навчання, побудоване на повторних діях тренування, вправах, які завантажують другу півкулю мозку і мозжечок*¹¹ (мозочок).

3) Learning – *особистісне навчання*¹², *придбання знань, умінь і навиків при застосуванні ноосферних методик та технологій мислеобразного мислення з одночасним виконанням релаксаційних і активних дій* (по п.п.1 і 2 – *миттєве переключення з лівої на праву півкулю мозку, або паралельна робота півкуль мозку в спектрі*¹³ *біоелектричних коливань мозку з головними диктуючими гармоніками на частотах: 10 та 17-18 гц*) при тренінгу з партнером, у спарингу або змагальній сутичці (авторська розробка).

НСТВОД REAL-технологія – ноосферно-педагогічне релаксаційно-активне біоадекватне виховання і навчання, яке ґрунтовно анонсує за базові принципи природні біоадекватні для студента умови навчання:

- зміну активності й релаксації в процесі занять як природного біоритму

¹¹ **Мозжечок (мозочок)**, частина стовбура головного мозку (задньої частини мозку). Мозочок розташований у потиличній частині головного мозку і, **як і мозок, складається з двох півкуль**: стародавнього відділу - червця і філогенетично нового – двох півкуль, розвинених тільки у ссавців і Людини. **Мозочок грає провідну роль в підтримці рівноваги тіла і координації рухів.** Доступ до статті: <<http://www.KM.ru>>.

¹² **Особистісне навчання, придбання знань, умінь і навичок.** Термін застосовується переважно в психології поведінки. На відміну від педагогічних понять навчання, освіти і виховання охоплює широкий круг процесів формування індивідуального досвіду (звикання, відображення, утворення простих умовних рефлексів, складних рухових і мовних навиків, реакцій сенсорного розрізнення і т.д.).

¹³ **Спектр** (від лат. spectrum - уявлення, образ) у фізиці **сукупність усіх значень якої-небудь фізичної величини, що характеризує систему або процес.** Найчастіше користуються поняттями частотного спектра коливань (зокрема, електромагнітних і акустичних), спектра енергій, імпульсів і мас частинок (залежності амплітуди значення фізичної величини від частоти її реалізації). Спектр може бути безперервним і дискретним. Доступ до статті: <<http://www.KM.ru>>.

всього живого;

- навчання в міні-групах (6-8 студентів), що природно для емоційного і психофізичного комфорту студентів і НПП, тренерів-педагогів;

- функціонування міні-груп в одній студентській групі одночасно з подібними до неї за структурою, але різнорівневими по підготовці (спортсмени новачки, спортсмени-розрядники, групи вищого спортивного вдосконалення) і психофізичним особливостям;

- можливість переходу студентів-спортсменів із групи в групу з метою пошуку найбільш комфортних умов тренування, дієвого спарингу і відповідного рівня спортивної підготовки;

- тісного особистого контакту студента із 2-3 НПП, тренерами-педагогами (із загальної і спеціальної фізичної підготовки; тактико-технічної підготовки; медичному супроводу процесу тренувальних занять і змагань з одного предмета з єдиноборств або підготовчих циклічних видах) з метою коректування навчання: знань, умінь, навиків і зміцнення мислеобразів і комунікативних здібностей;

- мотивування навчально-тренувальних мислеобразів і мислеформ як мікроструктур знання, формування уміння й автоматизації психоемоційних і психофізичних навиків з навчального предмета;

- вдосконалення спектра функцій тактильних (чуттєвих¹⁴) аналізаторів студента і механізмів хвильового резонансу;

- формування практичних НСТВОД REAL-технологій засвоєння великих обсягів швидкозмінної інформації шляхом уведення створених мислеобразів у довготривалу пам'ять, навчання студента користуватися новими мисле-образами в спаринговому партнерстві;

- зробити мислеобрази творчими рухомими мікроструктурами мислення, залучити їх в динамічний потік еволюціонуючих, раніше придбаних мислеобразів і мислеформ студента в практичних діях.

¹⁴ Чуття - віддзеркалення властивостей реальності, що виникає в результаті їх дії на органи чуття і збудження нервових центрів головного мозку. Види відчуттів багатобразні: дотикові, зорові, вібраційні, нюхові і т.д. Якісна властивість тих або інших відчуттів називається їх модальністю. Доступ до статті: <<http://www.KM.ru>>.

1.2 Ноосферні соціальні педагогічні методики процесів виховання й освіти

Наука про методи¹⁵ викладання і сукупність методів навчання, практичне виконання виховного і навчального процесів у вищій школі реалізується шляхом впровадження соціальних педагогічних методик. Ноосферні соціальні педагогічні методики процесів виховання й освіти базуються на соціальних ноосферних **REAL-методиках**, які об'єктивно, суб'єктивно, фізіологічно і психологічно працюють на формування методів мислення мислеобразами. Усвідомлене, систематичне застосування асоціативних мислеобразів у всіх дисциплінах вузівського циклу навчання створює системне асоціативне мислення, тобто природосообразне мислення. Мотивувати біоадекватний метод мислення у студента - найважливіше завдання ноосферних соціальних педагогічних (НСП) REAL-методик. Правильний метод мислення, шляхом застосування НСП REAL-методик, дає студентові інструмент для вирішення не тільки навчальних, але і життєвих завдань. Правильний НСП REAL-метод мислення важливіше гігантських обсягів інформації, бо правильний НСП REAL-метод приведе студента до цінних відкриттів на всіх етапах його життєвого циклу (ЖЦ).

НСП REAL-метод озброює кожного студента адекватним знанням механізму ноосферного мислення і практичним умінням працювати в системі біоадекватного (життєво адекватного) мислення. Для студентів стає зрозумілим не тільки шлях пізнання спеціальності у виші, його етапи, фази, але і роль кожного з етапів на цьому шляху.

За формою НСП REAL-метод - *релаксаційно-активний*, у якому етапи психоемоційної релаксації (накопичення інформації в роботі правої творчої півкулі) поєднуються і багаторазово повторюються з етапами психофізичної

¹⁵ **Метод** (від грец. methodos - шлях дослідження, теорія, учення), засіб досягнення якої-небудь мети, вирішення конкретного завдання; *сукупність прийомів або операцій (процес) практичного або теоретичного освоєння (пізнання) дійсності*. У філософії метод - спосіб побудови й обґрунтування системи філософського знання. Доступ до статті: <<http://www.KM.ru>>.

активності (тренування лівої півкулі: логіка, аналіз, структуризація, інформації, координація рухової активності і т.д.).

НСП REAL-методика полягає в розумній декомпозиції (ієрархічного, модульного розділення навчального матеріалу за предметами, видами робіт і технологіями на етапи і фази) задля ефективного усвідомлення матеріалу, створення цілісної системи знань і активних рухових дій з дисциплін єдиноборств. При застосуванні НСП REAL-методів **створюються природні для студента умови, при яких у процесі тренувань, обидві половини мозку одночасно активізуються і жодна з них не залишається без навантаження.** У НСП REAL-методах знання і рухові реакції можна накопичувати і відтворювати з великим ступенем надійності. **Одночасна взаємодія лівої та правої півкуль мозку призводить до того, що тіло, мозок і душа Людини досягають гармонії.** У результаті НСП REAL-методики і НСТВОД REAL-технології забезпечують ідеальну роботу структур мозку і тіла, що надалі дає ідеальне психоемоційне і психофізичне самопочуття студентів. У навчально-тренувальний процес залучені душа, тіло і мозок за допомогою зняття стресу і підключення різноманітних центрів задоволення. НСП REAL-методики і НСТВОД REAL-технології забезпечують:

- спокійну атмосферу навчально-тренувального процесу, що призводить до поліпшення самопочуття, оскільки студенти відчують задоволення від тренувальної роботи. Вони залюбки чекають тренування, це підсилює у студентів відчуття швидкості просування вперед до успіху;

- накопичення психоемоційної та психофізичної рухової інформації шляхом застосування НСП REAL-методик і НСТВОД REAL-технологій систематично повторюється і активізується. Активізація й осмислення накопиченого матеріалу у вигляді мислеобразів відбувається під час занять з тренерами-педагогами, спаринг-партнерами і під час релаксаційного курсу.

1.3 Етапи ноосферних соціальних педагогічних REAL-методик

Методичні прийоми роботи з НСП REAL-методиками повинні відповідати шести етапам сприйняття інформації, як явищам хвильового резонансу в мозку Людини:

- *перший (обов'язковий) етап* - репрезентація¹⁶ (уявлення та характеристика) інформації;
- *другий етап* – якісне сприйняття інформації;
- *третій етап* - переробка (осмислення) інформації;
- *четвертий етап* - представлення пускових механізмів для миттєвого входження в бажаний психоемоціональний стан за допомогою *візуального, аудіального або кінестетичного (чуттєвого, тактильного або нюхового - відчуття запаху) реперів*: те, що ми бачимо - *візуальний репер*; те, що ми чуємо - *аудіальний репер*; те, що ми відчуваємо - *кінестетичний репер*.
- *п'ятий етап* - архівація інформації;
- *шостий етап* – післятренінгова релаксація (розслаблення, різке зниження тону скелетної мускулатури).

Дуже важливою в НСП REAL-методі є репрезентація інформації для її сприйняття. Сприйняття інформації без поєднання з дією має тенденцію до простої асиміляції зовнішніх умов організмом. Відчуття, якщо воно дійсно не прожите індивідумом, має тенденцію бути простою проекцією організму індивідуума на зовнішнє середовище.

¹⁶ **Ре...** (лат. ге...), префікс, вказуючий на: 1) *повторну, поновлювану дію* (напр., реконструкція); 2) *протилежну, зворотну дію, протидію* (напр., реабсорбція). Доступ до статті: <<http://www.KM.ru>>.

1.4 Види роботи в ноосферних соціальних педагогічних REAL-методиках

Роль самостійної виховної та пізнавальної діяльності в сучасному суспільстві є визначною. Глибинна суть НСП REAL-методик - це формування умінь працювати з мислеобразами. В ході цієї роботи здійснюється як групова, так і індивідуальна постановка ноосферного мислення. Так *від дидактики традиційної вищої школи ми переходимо до психоемоційної і психофізичної дидактики і автодидактики (самостійного самовдосконалення) індивідуума-студента.*

У НСП REAL-методиці отримуються навички роботи з мислеобразами (вибір, уявлення, уявне малювання, структуризація інформації та розміщення її в мислеобразі, активна психоемоційна релаксація). Здійснення *вибору*¹⁷ (того з чого можливо вибрати), мислеобразу, установка ієрархії пріоритетів мислеобразів ініціює навик духовності та самоорганізації інтелектуальної роботи студента. *Вибір в нашому житті визначає все.*

1.5 Ноосферне соціальне педагогічне поняття вибору

*«Выбор! Выбор – это ключ ко всему!»
Ог Мандино*

Еволюція системи вищого освіти України в межах Болонської угоди, престижність державних і приватних вузів, бюджетні та контрактні форми навчання, демографічна ситуація в державі створюють серйозну ринкову конкуренцію серед ВНЗ. Виникає проблема підвищення ефективності та якості всіх інституцій конкурентоздатних ВНЗ та їх основної дидактичної складової – конкурентної здібності майбутніх випускників шляхом введення адекватних соціальних педагогічних інновацій вимогам внутрішнього і зовнішнього ринків фахівців. Одним з напрямів соціальних педагогічних інновацій - ноосферні соціальні педагогічні інновації. При їх запровадженні необхідно враховувати

¹⁷ **Вибір** – невід’ємна складова біоенергоінформаційного життя й еволюції (авт. термін).

ієрархію вимог до фахівця вищої кваліфікації третього тисячоліття всесвітньої організації об'єднаних націй (ООН): професійна працездатність, чесність, гідність, значимість в колі професіоналів вибраної сфери діяльності [6, С. 122-125]. У призмі ноосферних соціальних педагогічних інновацій вимоги ООН до світового й українського ринку фахівців трансформуються у наступні: конкурентоздатна професійна працездатність з ноосферною підготовкою; чесність; гідність; креативна конкурентоздатна значимість у колі професіоналів вибраної сфери діяльності. Структура ноосферних соціальних педагогічних інновацій: концепції ноосферної освіти [3], концепції «ноосферні педагогічні менеджмент-маркетинг-логістика», концепції акмеосинергетики [7,8], концепції «тьюторське навчання» та їх творча інтеграція. Вирішальне значення в ефективній реалізації інноваційних рішень матиме правильний *вибір*¹⁸ – *те, що можливо зараз вибрати* [5, С. 114 - 119].

Вибір в нашому житті визначає все. Кожну хвилину, кожну секунду Людина робить свій вибір. **Вибір** - невід'ємна складова нашого біоенергоінформаційного життя й *еволюції*. Завжди є *причина*, яка примушує нас робити *вибір*, а значить, є *наслідок*, яке ми маємо в результаті. **Наслідок** може бути позитивним або негативним для нас - все залежить від того, наскільки правильно ми зробили *вибір*. Все залежить тільки від нас, від нашого уміння приймати ситуацію такою, якою вона є, аналізувати, прогнозувати, вибудовувати логічну послідовність процесів і дій, щоб отримати бажаний *наслідок*.

Життя Людини єдине за своєю суттю: це сім'я, здоров'я, робота, навчання, гроші, відпочинок і т.д. Ізолювати одну складову від іншої неможливо, тому вирішувати їх треба в комплексі. У наш час відбувається бурхлива, динамічна зміна одних процесів іншими. Саме цей чинник не дозволяє людям зациклюватися на якійсь одній проблемі та вирішувати її окремо. Все це примушує нас вчитися гармонізувати себе з Природою, Світом і Життям. Невміння робити правильний вибір вибиває людей з

¹⁸ **Вибір**. Доступ до статті: <<http://www.KM.ru>>.

власного життєвого русла. Людина потрапляє в зону соціальних шумів, які відводять її в світ ілюзій. Саме **вибір** Людини - основа його життя. **Вибір** допомагає визначити просторово-часове налаштування власної **свідомості**. Порушення **свідомістю** Людини просторово-часової орієнтації призводить до того, що вона не в змозі визначити, яке місце відведене їй в тій або іншій ситуації. Людина не може адекватно визначити своїх завдань і своєї ролі. Тоді її «ставлять» на місце і «примушують» грати роль, вигідну комусь. **Уміння робити правильний вибір пов'язане з ноосферною еволюцією Людини і ноосферною еволюцією Землі (В. І. Вернадський), зі здатністю знайти себе, з умінням переключитися на сприйняття об'єктивного, яке необхідне для створення благополуччя свого життя. Вибір починається з вибору життєвої орієнтації та є основним вектором орієнтації свідомості Людини, її характеру (від грец. charakter – відмінна риса, ознака) як індивідуального складу особистості Людини, яка виявляється в особливостях поведінки і ставлення (установках) до навколишньої дійсності.**

Складові (життєво правильного) ноосферного соціального педагогічного поняття вибору: 1) знання; 2) раціональне логічне когнітивне ноосферне мислення; 3) приборкання емоцій і боротьба з соціальними стереотипами; 4) мужність і воля; 5) віра і довіра.

1 Знання - форма існування і систематизації результатів пізнавальної діяльності Людини, теоретична діяльність його розуму. Наукове знання Людини базується на логічній обґрунтованості, довідності, відтворюваності пізнавальних результатів. Людина реалізує свої плани керуючись знаннями, навиками, досвідом. Знання необхідні завжди і скрізь.

У світі відбуваються глобальні зміни. Рушаються звичні для нас технократичні способи виживання. Вченими визнано, що **Людство може вижити на Землі тільки при виконанні єдиних ноосферних соціальних екологічних законів, керуючись ноосферними знаннями - вершиною піраміди знань.** Ноосферне знання (від грец. noos - розум і сфера - суспільне оточення, середовище, куля), **новий еволюційний стан форми існування і**

систематизації результатів пізнавальної діяльності людства, при якому розумна ноосферна соціальна діяльність стає вирішальним чинником життєдіяльності й життєзабезпечення (авт. термін).

2 Рациональне логічне когнітивне ноосферне мислення (від лат. rationalis - розумний, ratio - розум; лат. cognitio - знання, пізнання; noos - розум і сфера - суспільне оточення, середовище, обстановка, куля). *Творче мислення, що визнає розум і ноосферне соціальне знання є основою пізнання і поведінки людей, ноосферне соціальне мислення із застосуванням принципів і періодичної системи Всезагальних Законів Світу [9, С. 6], логіки, визначень, що містять її, міркувань, висновків і доведень на основі логічної дедукції.* «Щодня з ранку наш мозок повинен отримувати біоенергетичні імпульси у формі думок, здатних протягом дня впливати на внутрішній настрій, на тонус розумової та творчої активності» [10, С. 6]¹⁹. Розвиток творчого, раціонального логічного когнітивного ноосферного соціального мислення формується шляхом застосування ноосферної методології гармонійної двукульної роботи людського мозку, ноосферних технологій біоадекватного навчання, формування «необхідних одиниць свідомості - мислеобразів і реалізація сили їх біоенергії», застосування психоаутотренінгу (див. в розділі «Створення позитивного мислення» [10, С. 20]).

3 Приборкання емоцій і боротьба з соціальними стереотипами. Емоції (франц. emotion - хвилювання, від лат. emoveo - приголомшую, хвилюю), реакції Людини на дію внутрішніх і зовнішніх подразників, що мають яскраво виражене суб'єктивне забарвлення та які охоплюють всі сенсори чутливості і переживань. Емоції, пов'язані із задоволенням (позитивні емоції) або незадоволенням (негативні емоції) різних потреб організму. Диференційовані та стійкі емоції, що виникають на основі вищих соціальних потреб Людини, зазвичай називаються відчуттями (інтелектуальними, естетичними, етичними).

¹⁹ Розділи методичних вказівок В.М. Клочко. **Психологія здоров'я. Психологічна саморегуляція.** Методичні вказівки. (для самостійної роботи студентів усіх спеціальностей). – Харків: ХНАМГ, 2007. – 44 с.

Соціальні стереотипи - схематичний, стандартизований образ або уявлення про соціальне явище або об'єкт зазвичай емоційно забарвлені й такі, що **володіють великою стійкістю**. Соціальні стереотипи виражають звичне ставлення Людини до якого-небудь явища, що склалося під впливом соціальних умов і попереднього досвіду; складова частина установки, синонім застарілих і упереджених уявлень, пов'язаних із забобонами. Емоції та соціальні стереотипи є недоброю перешкодою на шляху правильного **вибору**. Емоції як життєва позиція Людини виникають, коли вона вступає в суперечності з дійсністю. Емоції породжуються тільки в системі «свідомість-Людина», на основі суб'єктивного сприйняття Світу, коли Людина намагається прив'язати об'єктивну реальність до своїх інтересів, а свідомість направлена на саму Людину, на його еґо. Приборкання емоцій і боротьба із соціальними стереотипами виробляється у Людини за допомогою ноосферних біоенергоінформаційних психофізичних методологій - релаксації, аутотренінгу, медитації та настроїв. Конкретні ноосферні соціальні педагогічні REAL-методик представлені в розділах: «Заміна негативних думок на позитивні» [10, С. 22]²⁰, «Позитивний настрій і створення позитивних властивостей характеру через гармонію дій, емоцій і думок» [10, С. 33], «Позбавлення від звички негативно мислити і виховання оптимізму» [10, С. 35], «Зняття неприємного осадку в душі після життєвого інциденту і зміцнення нервової системи» [10, С. 42].

4 Мужність і воля. Мужність - хоробрість, цілковите самовладання в небезпеці. **Воля** - здібність до **вибору** діяльності та внутрішніх зусиль, необхідних для її здійснення. **Тільки мужні можуть робити вибір і не шкодувати про нього, якщо навіть помилилися, бо не страшно помилитися, страшно відступити. Помилка - це навчання, це самовдосконалення** [5, С. 115]. Тільки мужні здатні помилятися, знаходити причини помилок і усувати їх, змінивши своє відношення до ситуації. Тільки мужнім по плечу досягати поставленої мети. **Воля - якість, необхідна**

²⁰ Розділи методичних вказівок В.М. Ключко. **Психологія здоров'я. Психологічна саморегуляція**. Методичні вказівки. (для самостійної роботи студентів усіх спеціальностей). – Харків: ХНАМГ, 2007. – 44 с.

досконалій Людині, формується тільки тоді, коли Людина ризикує, не боїться здійснювати помилки. За фактом помилки слідує факт пізнання, розкриття здібності до мислення, розвиток мудрості. «Початок всякої мудрості - визнання факту» (Лао-цзи). Наша залежність від стереотипів часто змінює орієнтацію, породжує сумніви, затуманює мету. Це призводить до відхилення від курсу, до неправильного **вибору**. Розвиток мужності і волі студентів формується шляхом обов'язкового психофізичного тренінгу, методами спортивних єдиноборств та іншими формами фізичної культури.

5 Віра і довіра. Це якості характеру Людини, без яких вибір втрачає свій сенс. Такими якостями є віра і довіра. Віра і довіра завжди організаційно доповнюють конкретизовані методи і засоби виховання й освіти. *Віра і довіра забезпечують Людині добровільне самопримушення до виконання обов'язку, замінюючи собою зовнішнє примушення - насильство.* Віра і довіра - невід'ємні складові ноосферного особово-орієнтованого виховання і навчання, ноосферної гуманістичної педагогіки і педагогіки співпраці [6, С. 117], основа біоенергоінформаційних соціальних педагогічних методів «непривабливої корисності». Перетворити себе, своє життя можна тільки біоенергетичною силою власної думки, вірячи в це і довіряючи своїм вчителям, розвиваючи у призмі ноосферних соціальних педагогічних REAL-методиках «Позитивний настрій і позитивне мислення через раціональну організацію своєї діяльності й віру в себе» [10, С. 39].

Відокремлення в практиці життя окремих складових вибору - неприпустимо.

1.6 Виховний характер REAL-методик

REAL-методики - виховні методики. Кожен акт вибору мислеобразу супроводжується ухваленням відповідальності за цей вибір. При цьому виховна функція **REAL-методики** є сутністю в педагогічній роботі: *не формальне запам'ятовування мислеобразу, а особистий творчий пошук виховує працьовитість, самоорганізованість, ініціативність, потребу в свободі вибору.*

Онтологічно²¹ (у призмі філософії загальних основ, принципів, структури і закономірностей буття), виховання і навчання - сестри-близнята, які народилися і ростуть разом і одночасно. **Навчення єдиноборствам - є водночас вихованням і навчанням засобами праці душі, тіла й інтелекту.** У цьому процесі не потрібен додатковий час на виховні заходи. **Навчення запам'ятовувати розумову і рухову інформацію в спарингу з партнером (особливо коли спаринг-партнер - жінка) відбувається в ході багатократного повторення елементів тренувального процесу (прийомів єдиноборств у формі етичного поводження.)** Виховні й інтелектуальні психоемоційні мислеформи присутні в кожному елементі та фазах прийомів. За рахунок великої кількості повторювань у тренінговому підході (10 - 15), виховні (етичні, дисциплінарні й ін.) й інтелектуальні психоемоційні мислеформи стають підсвідомими і свідомими рефlekсами єдиноборця, його власного «Я». Психолог К. Прібрам пояснює цей феномен психіки так: «У час повторення психофізичних дій відбувається такий розподіл повторюваного матеріалу, що він включається в цілу систему зв'язків заздалегідь зафіксованого досвіду. У цьому секрет міцної довготривалої пам'яті, яка є швидше «функцією сполучних структур, ніж функцією процесів у найнервовішій клітині». Формування змін, які тривало зберігаються, відбувається в сполучних апаратах мозкової тканини, коли зростання нервових волокон змінює просторову структуру зв'язків між нейронами мозку і мозочка».

Такий процес навчання має назву **концентроване навчання**. Ефект запам'ятовування розумової та рухової інформації підвищується на 20 - 30%, якщо через декілька занять (2 - 3) зробити повтори елементів навчального процесу на основі музичного, багатокольорового або фітофону (сенсорних реперів) у зв'язках повних ноосферних педагогічних технологій.

²¹ **Онтологія** (грец. *ontos* - суще і *logos* - слово, учення), розділ філософії, *вчення про буття* (на відміну від гносеології - вчення про пізнання), *в якому досліджуються загальні основи, принципи буття, його структура й закономірності*; термін введений німецьким філософом Р. Гокленіусом (1613). Доступ до статті: <<http://www.KM.ru>>.

2 ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЄДИНОБОРЦІВ

Сучасні технології підготовки єдиноборців не надають основного значення *проблемі організації психологічної підготовки єдиноборців як вищої ланки управління їх поведінкою*. У процесі тренувальної підготовки єдиноборців забезпечується лише зовнішня відповідність моделей відпрацювання дій ідеальному (теоретичному) зразку. У тренувальних ситуаціях дії єдиноборців здійснюються цілком організовано. Проте в екстремальній ситуації реальної сутички, *на відповідальних змаганнях (або у критичних ситуаціях) у єдиноборців може дезорганізуватися робота систем регуляції вищого рівня*. Рухи стають недостатньо раціональними, нерідко хаотичними, поведінка в сутичці стає малоефективною. У цьому разі кажуть: «Поплив від мандражу». Результат сутички залежать і визначаються чинниками, що не мають прямого відношення до техніки і тактики, стратегії проведення сутички - це морально-психологічний стан, психофізична стабільність і витривалість, психоемоційні особливості статури єдиноборця, зовнішні умови ситуації і т.п.

Психологічну підготовку до сутички у низці сучасних шкіл єдиноборств намагаються вирішувати за допомогою ускладнених фізичних вправ: поширені стрибки складними переворотами, через перешкоди, падіння спиною назад і т.п. Це повна підміна предмета психологічної підготовки кожного єдиноборця як вищої ланки управління людською поведінкою. Вказані психофізичні вправи допомагають долати страх висоти, страх падіння й інші страхи, проте до практичного психоемоційного і психофізичного ведення сутички вони не готують. У школах бойових мистецтв Сходу відомі засоби серйозної психологічної підготовки, які викарбувані емпіричним шляхом. Їх застосування розраховане на тривалий термін навчання, а теоретичні моделі тренінгу описуються в поняттях і принципах релігійно-філософських учень, не зовсім прийнятних в сучасній науці та західній ментальності, незрозумілих переважній більшості європейських єдиноборців.

2.1 Теоретична концепція технологій формування психофізичних якостей єдиноборців

Теоретична концепція технологій формування психофізичних якостей єдиноборців зводиться до виховання і навчання єдиноборців правильно діяти та долати екстремальні ситуації. З позицій теорії інформації вирішення цієї проблеми виглядає таким чином: потрібно ввести в органи управління (у психіку єдиноборця, переважно в її несвідому сферу – біокомп'ютер Людини) програми-блоки психофізичних реакцій, необхідних і достатніх для прискореного адекватного (автоматичного) реагування на будь-яку ситуацію в сутичці. *За допомогою свідомих операцій треба навчити мозок єдиноборця управляти тілом у несвідомому (автоматичному) операційному режимі.* Для формування психічних якостей єдиноборця, підготовки до екстремальних ситуацій в житті та спорті, особливо скрутних умов виступів необхідно систематично застосовувати систему психологічних дій у всіх фазах тренування: теоретичній, тактичній, технічній і психофізичній. Ця педагогічно організована, ієрархічна, багаторівнева система психологічної підготовки спортсмена-єдиноборця в ході його багаторічного тренування і змагань становить зміст теоретичної концепції ієрархії технологій формування психофізичних якостей підготовки єдиноборців.

Всі практичні й екстремальні ситуації в сутичках і житті різні. Вони класифікуються на шість напрямів: загроза життю (31,8%), навчальна екстремальна ситуація (19,7%), спортивна екстремальна ситуація (17,4%), особиста екстремальна ситуація (14,4%), сімейна екстремальна ситуація (8,3%), виробнича екстремальна ситуація (3,03%), ігрова залежність (0,75%)²².

Проте в руховому плані екстремальні ситуації типологічно обмежені. Кількість біомеханічних дій (рухів, прийомів, контрприйомів і т.д.), адекватних різноманітним екстремальним ситуаціям обмежена певним числом базових

²² Султанов Т. Н. Психологические особенности преодоления экстремальных ситуаций спортсменами различных специализаций: Автореф. дисс. канд. психол. наук: 13.00.04. – теория и методика физического воспитания (психологические науки). – Санкт-Петербург: 2009. – 24 с.: ил. – Библиогр.: С. 9 - 11.

елементів та «обійм прийомів». Так, в спортивних єдиноборствах за допомогою досить скромного набору цих елементів (на думку низки фахівців, 15 - 25 подібних елементів цілком достатньо на всі випадки життя) можна успішно вирішувати величезне число практичних рухових завдань. Багато видатних спортсменів реалізують на відповідальних змаганнях (чемпіонатах Світу і Європи) «обойму прийомів» з 4 - 8 елементів. Як показує практика чемпіонів важливі не елементи як такі, а системна технологія ведення сутички, послідовність засобів застосування «обойми прийомів».

Встановлено, що головною перешкодою, яка не дозволяє єдиноборцю ефективно битися в сутичці, є страх²³. **Страх** - це одна з основних емоційних та поведінкових реакцій, сформованих людським біокомп'ютером у процесі тривалої еволюції. Поведінкова реакція страху зводиться до двох основних стратегій поведінки: *розвитку реакції страху* (тваринний страх – типу «біжи») або *подолання реакції страху* (свідома і контрольована дія – типу «нападай»). Ці стратегії, як дві сторони медалі, єдині для всіх вищих ссавців і Людини, яка очолює вершину піраміди ссавців. Якщо у єдиноборця не сформоване автоматичне реагування типу «нападай» на джерело страху, він так само автоматично вибирає реагування за типом «біжи».

У спортивних єдиноборствах доволі часто доводиться бачити, що в поєдинках навіть з рівними суперниками (не говорячи вже про сильних) більшість спортсменів діють украй одноманітно і скуто, ніби вони ніколи не вивчали варіанти техніки і тактики змагальної сутички. Вибір варіантів дій єдиноборця обмежує страх перед супротивником, який примушує їх забувати майже всі прийоми і тактичні схеми, які вивчалися в процесі емоційних комфортних і біологічно безпечних тренувань. *Переживання страху варіюється в широкому діапазоні відтінків: невпевненість, побоювання, тривога, переляк, відчай, жах, паніка.* У тих випадках, коли переживання страху досягає сили афекту, відбувається автоматичний «запуск» стереотипів

²³ Страх, негативна емоція в ситуації реальної або уявної небезпеки. Як філософське поняття введене С. К'єркегором, який розрізняв *емпіричний страх-боязнь перед конкретною небезпекою* і *несвідомий метафізичний страх-тугу*, специфічний для Людини. Доступ до статті: <<http://www.KM.ru>>.

так званої «аварійної» поведінки (*розвитку реакції страху*), які склалися в процесі біологічної еволюції та глибоко вкорінені в надрах психіки – біокомп'ютері Людини. *Свідомість єдиборця у цей момент майже повністю вимикається і він діє, в точному сенсі слова, «не пам'ятаючи себе»*. Люди, у яких переживання страху досягло ступеня афекту, зазвичай впадають або в стан *ажитації* (зовнішній прояв – типу «фізична втеча»), або в стан *ступору* (заціпеніння – типу «внутрішня втеча»).

Найчастіше у єдиборців-новачків зустрічається стан ажитації (*невпевненість, побоювання, тривога, посилене відділення поту*). У руховому плані реакція ажитації обумовлює виконання єдиборцем (автоматично під управлінням біокомп'ютера) дій оборонного характеру. Наприклад, єдиборець не з'являється на змагання під будь-яким приводом (*переляк*); під час сутички затуляє очі (*переляк, відчай*); втягує голову в плечі, пригинається, відсахується від джерела небезпеки (*переляк, відчай, жах*). *Реакції ажитації та ступору природжені. Вони властиві всім Людям без виключення, різниця лише в ступені їх прояву і в бажаному рівні контролю над ними.*

Стан ступору - єдиборець як би застигає на одному місці, стає украй повільним і ніяковіє («ватяні» руки і ноги), а інколи може втратити свідомість. Це теж природна реакція, яку виробив у процесі еволюції біокомп'ютер Людини. *Ажитація і ступор є стереотипними засобами «аварійної поведінки» в екстремальних ситуаціях*, з яких єдиборець, який потрапив у таку ситуацію, не може знайти ефективного раціонального виходу. *Страх ослаблює і паралізує. Але треба знати і психологічно перемагати себе, своє «біологічне благополуччя», шляхом «програмного» перезавантаження власного біокомп'ютера. Для ефективних і адекватних дій в ситуаціях страху необхідно вивчити й освоїти психологічний простір страху, навчитися трансформувати негативну енергетику (афект) психологічного простору страху в позитивну енергетику трансу єдиборця.* Необхідно психологічно прибрати негативний «пакет програм-команд» ажитації та ступору стратегії

реакції страху – типу «біжи» з програмного забезпечення свого біокомп'ютера, і, замість них, встановити позитивний «пакет програм-команд» ефективного подолання реакції страху в свідомі і контрольовані дії - типу «нападай».

Ситуативна емоція страху і страх як глибинна особливість Людини, мають одну і ту саму основу. **Основа страху є відчуття загрози смерті.** Тому все на Світі, що прямо або побічно (через ланцюжок взаємопов'язаних чинників) призводить до смерті (або хоч би здається таким), є причиною для виникнення страху в усьому живому. Одне з головних завдань психоемоційної та психологічної підготовки єдиборця полягає в усуненні з його психіки страху смерті (і похідної від нього - боязні супротивника). Усунувши на час сутички страх, боязнь супротивника зі своєї психіки, єдиборець знаходить здатність діяти розкуто, без зайвої напруги найбільш ефективними для своїх психологічних і біомеханічних можливостей засобами.

Протягом тисячоліть емпіричним шляхом людством було знайдено **п'ять основних засобів усунення залежності поведінки Людини від страху:**

- 1) шляхом прийому хімічних препаратів (типу наркотиків);**
- 2) шляхом екстатичного прагнення до самопожертвування;**
- 3) шляхом входження в бойовий транс;**
- 4) шляхом уподібнення «ідеальному зразку» мислеобразу;**
- 5) шляхом досягнення емоційної безпристрасності.**

Страх смерті війни минулого долали завдяки «вимиканню» функцій свідомості з одночасною передачею управління поведінкою несвідомій сфері психіки. Для цього вони застосовували емпіричні методи в трьох основних варіантах:

- 1) метод зміни психоемоційного стану з негативного на позитивний;**
- 2) метод «входження в образ ідеального бійця»;**
- 3) метод «усунення від екстремальної ситуації» сутички.**

Вказані варіанти можна використовувати технологічно послідовно один за іншим, або технологічно змішувати послідовність, або можна обмежитися якимсь одним з них.

Головні складності у виконанні методів подолання страху полягають у створенні свого роду «автоматичних вимикачів-механізмів», які миттєво відключають розсудливе мислення та свідомість (оперативну пам'ять біокомп'ютера) в ситуації «аварійної» поведінки (*розвитку реакції страху*) та автоматично запускають адекватні психосоматичні реакції несвідомої сфери психіки - «пакет програм-команд» з *подолання реакції страху* (рефлексійно-свідомі і контрольовані «пакетом програм-команд» дії – типу «нападай»).

2.2 Метод і технології зміни психоемоційного стану

Метод і технології зміни психоемоційного стану єдиноборця з негативного на позитивний доцільно застосовувати (здійснювати) шляхом самопрограмування [11, С. 9 - 15]. Суть методу і технологія полягає в тому, що єдиноборець створює в собі на деякий час (достатній для перемоги в екстремальній ситуації або спортивній сутичці) різке посилення стеничних (вузького кола) емоцій і запускає «пакет програм-команд» мислеобразів. Цей психологічний феномен відомий як «радість бою» («Є радість бою, у похмурої безодні на краю...» - О. С. Пушкін, «Скупий лицар»).

Метод і технології зміни психоемоційного стану ґрунтуються на ідеї, згідно з якою вся інформація, яка циркулює в несвідомій сфері психіки єдиноборця, управляється конкретними «пакетами програм-команд» мислеобразів. Можливо цілеспрямовано корегувати шаблони поведінки єдиноборця в певних ситуаціях шляхом введення в психіку тих або інших «пакетів програм-команд» мислеобразів екстремальних ситуацій. Для успіху дій в екстремальній ситуації (сутьчці) потрібно на час сутички витіснити (подавити, ослабити) паралізуючий страх **ажитації** та **ступору**. Зробити це вдається за рахунок заміщення (витіснення) негативних «пакетів програм-команд» мислеобразів - позитивними [11, С. 20 - 26, 31 - 32].

Для того, щоб єдиноборець «знав», що не можна боятися (*подолання реакції страху*), свідомо і контрольована дія – типу «нападай»), і зробив цей позитивний «пакет програм-команд» мислеобразів частиною свого «Я», необхідно перевести позитивний «пакет програм-команд» мислеобразів зі сфери свідомості в несвідому сферу психіки [11, С. 34 - 37].

Технологія. Треба скласти список («пакет програм-команд» мислеобразів) конкретних команд для свого біокомп'ютера.

Такі команди мають бути короткими, ясними, вираженими у формі позитивних тверджень, в яких не застосовувати частинки «не», слова «ніколи», «не можна», «ні» й подібні до них. Будь-який «пакет програм-команд» мислеобразів не повинен включати більше 5 - 7 команд (за своїм змістом він близький до так званих «кодексів мужності» бойових шкіл, див. додаток 1 «Кодекс Бушидо». Цьому кодексу вже 2300 років, але своєї актуальності він не втратив і досі).

При правильному введенні позитивного «пакету програм-команд» мислеобразів він починає працювати незалежно від свідомості. Заданий програмами- мислеобразами емоційний стан виникає в екстремальній ситуації сутички як би сам по собі, без жодного втручання ззовні. Будь-який набір («пакет») команд «вводиться» в несвідому сферу психіки в стані глибокої керованої релаксації (розслаблення). Стан нервово-м'язової релаксації (СНМР) характеризується концентрацією уваги на тілесних відчуттях, м'язових розслабленнях, уповільненням серцевого і дихального ритму [11, С. 31 - 34]. У відповідь на СНМР в організмі відбуваються різноманітні функціональні зрушення. Вони поділяються на 3 групи:

- 1) усунення психічної напруги (*ефект заспокоєння*);
- 2) ослаблення проявів стомлення (*ефект відновлення*);
- 3) посилення психофізичних реакцій у відповідь на словесну і образну дію (*ефект програмування єдиноборця*).

Для описуваної методології²⁴ найбільше значення має третя з перерахованих функціональних відповідей організму. Саме завдяки їй стає можливим введення конкретних програм-мислеобразів у біокомп'ютер єдиноборця. **Головна складність** для єдиноборця полягає в досягненні СНМР - це **придбання навичку самонавіювання**. Для подолання цієї складності доцільно застосовувати у групах – медитаційне навіювання тренера, в індивідуальних заняттях - самонавіювання за допомогою технічного пристрою (магнітофона, відеоманітофона або комп'ютера).

Послідовність формул навіювання (самонавіювання): загальне заспокоєння; заспокоєння дихання; розслаблення м'язів; відчуття важкості в руках; відчуття важкості в ногах; відчуття тепла в руках; відчуття тепла в ногах; відчуття тепла в області живота; заспокоєння роботи серця; відчуття розслаблення м'язів обличчя і прохолоди в області лоба.

2.3 Фази психоемоційного тренінгу самонавіювання єдиноборця

На першій фазі психоемоційного тренінгу терміном від 1 до 3 тижнів, промовляється повний текст формул навіювання. 30-секундні паузи між формулами допомагають єдиноборцю оцінювати результати опрацювання попередніх формул і налаштовувати себе на сприйняття подальших.

На другій фазі також терміном від 1 до 3 тижнів від заняття до заняття, текст формул скорочується, окремі формули з'єднуються одна з одною.

На третій, завершальній фазі психоемоційного тренінгу, терміном від 1 до 2 тижнів курсу оволодіння СНМР всі формули з'єднуються в одну загальну.

На кінцевій, четвертій фазі навчально-самостійного тренінгу, загальна формула психофізичного тренінгу замінюється буквально на два-три слова (наприклад, формула «Я абсолютно спокійний», «Я готовий до бою»)
[10, С. 38].

²⁴ **Методологія** (від метод і logos - слово, вчення), вчення про структуру, логічну організацію, методи і засоби діяльності. Доступ до статті: <<http://www.KM.ru>>.

Термін дії четвертої фази 1 тиждень.

Мета, до якої прагне єдиноборець, зазвичай знаходиться за межами безпосереднього розслаблення, що переживається ним. З одного боку, для засвоєння формул єдиноборець повинен знаходитися в СНМР, а з іншого боку, щоб вселяти їх собі самому під час сеансу програмування «пакет програм-команд» мислеобразів, потрібно «вийти» з СНМР, перейти від дрімоти до активного розумового процесу. Виходить свого роду замкнуте коло. Вихід з вказаної суперечності дає використання звуковідтворюючої техніки: магнітофона, відеомагнітофона, комп'ютера. Головний принцип цього технологічного прийому можна сформулювати таким чином: «Сам себе занурюю в стан повної релаксації, а досягнувши його, сам себе кодую на те, що мені потрібно». Основна умова для застосування психоемоційного тренінгу самонавіювання - наявність запису всього тексту на носій. Технологія тренінгу виглядає просто: єдиноборець вмикає магнітофон і, підкоряючись голосу (фактично самому собі), досягає СНМР, після чого сприймає «пакет» команд програм-мислеобразів.

Тренінг самонавіювання завжди повторюється тричі. Схема занять: щодня двічі на день протягом 10 - 15 хвилин. Після закінчення повного циклу тренінгу зміни психоемоційного стану, необхідно перейти до підтримуючого тренінгу: 2 - 3 дні на тиждень (у момент основних тренувань з єдиноборств) по 1 разу на день. Для підвищення ефективності процесу самонавіювання, доцільно і в цьому варіанті тренування використовувати «репери». Зокрема, ***аудіальний репер*** («чарівне слово - заголовок», записане як своєрідний заголовок «пакета програм-команд» мислеобразів») і ***кінестетичний репер*** (особливе стискування пальців, напруження тіла у момент вимовляння «заголовка»).

Приклад «пакета програм-команд» мислеобразів з п'яти фраз:

- Я завжди готовий до бою!
- Я насолоджуюся сутичкою!
- Я дію могутньо!
- Супротивник - іграшка в моїх руках!
- Я завжди перемагаю!

«Пакет програм-команд» мислеобразів переводиться у фінальний аудіорепер - «Я абсолютно спокійний» або «Я готовий до бою», яким єдиноборець вмикає механізм переходу в мислеобраз «ідеального бійця».

3. МЕТОД І ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ВХОДЖЕННЯ В МИСЛЕОБРАЗ «ІДЕАЛЬНОГО БІЙЦЯ»

**«Той, хто знає, коли битися, а коли ні - завжди перемагає»
китайський філософ Сунь-Цзи**

Метод і технології входження в психоемоційний мислеобраз «ідеального бійця» можна назвати **методом і технологіями рольової поведінки**. Суть методу: єдиноборець самостійно (спочатку під керівництвом тренера) вибирає собі об'єкт для ототожнення – мислеобраз «ідеального бійця». Цим об'єктом може бути як реальна особа (знаменитий спортсмен, майстер єдиноборств), так і вигаданий мислеобраз (міфічний герой, персонаж літературного твору або кінофільму, хижі тварини, птахи або комахи). Наприклад, легенда професійного боксу у важкій вазі Кассіус Клей (Мухаммед Алі) моделював поведінку на рингу мислеобразами «метелика й оси»: порхав, як метелик, а жалив, як оса. Для єдиноборця не має значення, наскільки реальний вибраний об'єкт.

Важлива переконаність суб'єкта тренінгу в тому, що цей ідеальний зразок «ідеального бійця» в будь-якій екстремальній ситуації сутички діє щонайкраще: всіх перемагає, долає будь-які перешкоди. Послідовно єдиноборець певною технологією введення у свій біокомп'ютер мислеобразів

ототожнює себе з об'єктом наслідування, за принципом: «Він - це Я, Я - це Він». Саме так чинили скандинавські та давньослов'янські воїни, що ототожнювали себе з тваринами-тотемами: з вовками або ведмедями. Мова йде не про короткострокове програмування «пакета програм-команд» мислеобразів, а про глибоку трансформацію свідомих і підсвідомих психоемоційних структур єдиборця-воїна.

У всіх без винятку цивілізаціях минулого існували особливі касти воїнів-професіоналів. Окрім соціально-економічних чинників, їх виникненню сприяли чинники психоемоційні. Військові касти відрізнялися від основної маси одноплемінників своїм способом життя (безперервний бойовий тренінг) і прийнятою системою цінностей (боги і тотеми воїнів). І в сучасну епоху психоемоційний професіоналізм єдиборця навряд чи можливо сформувати інакше, як на основі особливої ментальності (тобто свідомо вибраних і культивованих цінностей) шляхом безперервної психофізичної практики на всьому життєвому циклі (ЖЦ).

Робота з мислеобразами серйозна і відповідальна. Мислеобрази, як ситуаційно реагуючі індивідуальні структури, це свого роду «надособи Я-єдиборця». Психоемоційна реальність мислеобразів з певної фази тренінгу стає для єдиборця безперечною. Це ієрархія Бога для щиро віруючих, віртуальна «матриця», формотворча психологічна реальність, на якій «записані» стереотипи бажаної поведінки єдиборця.

Створення психоемоційних моделей - «пакетів програм-команд» мислеобразів в практичному тренінгу, це одночасно процеси виховання, навчання²⁵ і освіти.

Психоемоційний «образ ідеального бійця» - це те, що стародавні називали «магічним духом», яким боги наділяли кращих воїнів. Він принципово відмінний від звичного соціального «Я» певної Людини і саме за рахунок цього такий ефективний. Такий мислеобраз не укорінюється у психіці

²⁵ Навчання, придбання знань, умінь і навиків. Термін застосовується в психології поведінки. На відміну від педагогічних понять навчання, освіти і виховання, навчання охоплює широкий круг процесів формування

за десятків сеансів, його треба довго і терпляче «виросувати» в собі, все більше й більше конкретизувати. При цьому необхідний постійний контроль з боку тренера і жорстка організація процесу тренування через ритуальні процедури тренувань і самовдосконалення, тому що будь-яка практична ролюва методика і технологія - це вхід у транс.

Для того щоб крок за кроком демонтувати «неправильні» елементи формотворчої психологічної реальності, а замість них установити (вмонтувати) «правильні» психоемоційні «пакети програм-команд» мислеобразів, потрібно перш за все знайти «свій» мислеобраз. Його вибір здійснюється за допомогою тренера в процесі медитації (шамани називають такий процес «вибором духів-помічників»). «Свої» психоемоційні «пакети програм-команд» мислеобразів повинні подобатися, мотивувати, захоплювати і стимулювати єдиноборця.

Психоемоційний тренінг визначає серйозні вимоги і до індивідуальних особливостей і професійних якостей тренера-викладача, НПП. Адже НПП повинен здійснювати контроль відразу в декількох аспектах: стежити за «правильністю» відпрацьованої медитаційної технології; допомагати єдиноборцю в пошуку «своїх» мислеобразів і створювати «пакет програм-команд» мислеобразів; визначати, наскільки переконливі дії єдиноборця у вибраному ним мислеобразі (чи добре він грає свою «роль») і з'ясовувати, чи відчуває він задоволеність від свого «перебування в мислеобразі».

3.1 Метод і технології психоемоційного входження в «мислеобраз ідеального бійця» по А. Є. Тарасу

А. Є. Тарас²⁶ розробив і перевіряв на практиці конкретну психоемоційну методику і технології, що дозволяють в потрібний момент входити в «мислеобраз ідеального бійця», а після закінчення екстремальних ситуацій сутички - виходити з цього стану без шкідливих наслідків для власної психіки єдиноборця. Ця методика і технологія включає основні чотири фази:

1) оволодіння нервово-м'язовою релаксацією як основою для всього подальшого тренінгу;

2) засвоєння через статичну і динамічну медитацію «мислеобразу ідеального бійця», вибраного як об'єкт ототожнення (зокрема «програвання» в своїй уяві різних варіантів ведення сутички в цьому мислеобразі);

3) створення конкретного пускового механізму «входження в мислеобраз» (постановку так званих *аудіального репера* («чарівного слова», записаного як своєрідний заголовок «пакету команд»), *візуального репера* (погляд на готового до нападу супротивника(ів) і *кінестетичного репера* (особливого стискування певних сплетінь пальців, типу Аюрведи²⁷, у момент вимовляння пускового «заголовка»);

4) систематичне тренувальне повторювання даної методики і технологій як пускового механізму за допомогою певних психофізичних дій.

Практика показала, що залежно від здібностей єдиноборця і його наполегливості, за умови систематичних занять (2 - 3 рази на день по 10 - 15 хвилин) для повного освоєння запропонованої методики потрібно від трьох до шести місяців. Надалі необхідно здійснювати підтримуючий тренінг 2 - 3 дні на тиждень по одному разу на день.

²⁶ Доступ до статті: <<http://www.kommandos.narod.ru/barpsih.htm>>.

²⁷ Аюрведа, одна із священних індійських книг-вед, що містить жертвні формули, пози тіла та кінцівок, їх тлумачення. Доступ до статті: <<http://www.KM.ru>>.

Розглянемо вказані фази психоемоційного тренінгу (технології) детальніше:

1-ша фаза - оволодіння нервово-м'язовою релаксацією як основою для всього подальшого медитаційного тренінгу. Технологія нервово-м'язової релаксації розглянута вище. Сенс терміну «медитація» трактується багатозначно. У нашому розумінні це зосередження уваги і мислення на вибраному об'єкті з метою психоемоційного відчуття злиття з ним;

2-га фаза - засвоєння через статичну і динамічну медитацію «мислеобразу ідеального бійця», вибраного як об'єкт ототожнення. Для освоєння процесу медитації та практичної медитації рекомендується підготовча технологія (вправа) візуальної медитації: «відеокамера спостереження» (зосередження на візуальному об'єкті для щонайкращого виконання поставленого завдання. Авторська трансформація методу «крапки і кола на стіні»). **Психологічний сенс технології** полягає в тому, щоб єдиноборець навчився створювати силою своєї уяви такі «пакети програм-команд» мислеобразів, які сприймалися б ним як реальні (наприклад, він повинен добитися відчуття, ніби то *він «увійшов» всередину «відеокамери спостереження» і звідти дивиться сам на себе*). Після освоєння цих підготовчих технологій необхідно перейти до основної технології «входження в мислеобраз». Основна технологія входження в «пакет програм-команд» мислеобразів поділяється на два процеси. **Перший процес:** єдиноборець протягом 10-15 хвилин уважно в своїй уяві «розглядає зображення мислеобразу», вибраного для ототожнення об'єкта, намагається «проникнути» всередину його та «стати» ним за принципом «Я - це Він, Він - це Я». **Другий процес:** єдиноборець мислеобразно уявляє сцени тріумфальних сутичок, що проводяться «ідеальним бійцем-мислеобразом», яким став у своїй мислеобразній уяві єдиноборець. Це технології ідеомоторного тренування, які здійснюються в особливому психічному стані. Таке ідеомоторне тренування «пакетом програм-команд» мислеобразів розвиває й укріплює віру єдиноборця у свою здатність ефективно вести сутичку з будь-якими супротивниками.

Три важливі методичні вказівки:

1) у мислеобразному просторі уяви єдиноборця немає місця вибору: якщо «ідеальний боєць» не перемагає, то він програє, нічия неможлива. Тому **«ідеальний боєць» повинен ЗАВЖДИ перемогати. Це його ЖИТТЄВА ФІЛОСОФІЯ ПЕРЕМОГИ;**

2) людський мозок не в змозі створювати правдоподібні конструкції «пакетів програм-команд» мислеобразів з порожнечі. Тому, чим обширніше **«архів-фільмотека» зорових, аудіальних, рухових і кінестатичних вражень** єдиноборця, тим краще;

3) різним єдиноборцям підходять різні рольові мислеобрази. Саме з цим фактом пов'язана **проблема підбору «свого» мислеобразу** для кожного. Загальний час одного тренінгу для досягнення СНМР, «входу» і медитації на «мислеобразі ідеального бійця» (включаючи «битву-сутичку» в цьому образі) і для «виходу» з мислеобразу - від 15 хвилин до 30 хвилин. Якнайкращий час початку першої медитації 6-та година ранку (для «жайворонків»), 17 - 19 година для усіх і 23-тя година на півночі (для «сов»). Для забезпечення якісного процесу психоемоційного тренування обов'язкові умови: усунення всіх зовнішніх чинників, які розсіюють увагу (звуки, запахи, яскраве світло і т.д.); усунення всіх внутрішніх відволікаючих чинників (м'язової, емоційної або розумової напруги). Через деякий час психоемоційного тренінгу і відпрацювання відповідних медитаційних навиків вплив зовнішніх і внутрішніх відволікаючих чинників поступово буде слабшати аж до повного зникнення. Єдиноборець зможе медитувати під рев трибун уболівальників супротивника.

3-тя фаза – створення конкретного пускового механізму «входження в мислеобраз». Феномен появи уявного **«пакета програм-команд» мислеобразів** у свідомості єдиноборця, який сприймається як реальний, можна вважати за **результат самогіпнозу** - «тимчасового стану свідомості, що характеризується звуженням його обсягу і різким фокусуванням на утриманні навіювання тренером (або самонавіювання). У стані самогіпнозу в єдиноборця

можуть виникати психічні та фізіологічні реакції, не властиві йому при звичайному стані свідомості». *Гіпнотичний стан самогіпнозу єдиноборця* розглядається не в поняттях психології умовних рефлексів Павлова (як неспання (бодрствование) ізольованої частини мозку на фоні сну всієї кори головного мозку), а *в сучасних уявленнях про природу несвідомого (ірраціонального, інтуїтивного) розвинені в роботах М. Еріксона*. Єдиноборець у процесі медитації не спить, якісь ділянки його мозку перезбудженні (сверхбодрствуют). Еріксонівська *теорія гіпнозу без сну* приваблива тим, що вказує шлях, слідуючи яким, нормальний єдиноборець здатний входити в той або інший «пакет програм-команд» мислеобразів (тобто сам себе гіпнотизувати, досягати зміненого психоемоційного стану свідомості або трансу), не вживаючи наркотиків, ритмічних рухів тіла, особливого способу дихання й інших традиційних засобів.

Еріксонівська *теорія гіпнозу без сну* поясняє й допомагає формувати «пусковий механізм», за допомогою якого єдиноборець міг би *миттєво викликати у себе бажаний психоемоційний і психофізичний стан*, який забезпечує бажану поведінку в екстремальних ситуаціях реальної сутички (типу - дія на «автопілоті»). *Феномен «автопілота»* можливий за умови, що діями єдиноборця починає управляти першою переважно права, а не ліва півкуля головного мозку (яка забезпечує синхронізацію і швидкість рухів, наочно-образне і наочно-дієве мислення), *тоді як робота лівої півкулі* (логічне, оцінне мислення на базі інформації первинних рецепторів, синхронізація рухів у полі земного тяжіння) *відходить на другий план, але працює з правою півкулею одночасно-паралельно*. Необхідно враховувати, що функціональний розподіл роботи півкуль мозку по ланцюжку переробки зовнішньої інформації «перша - ліва півкуля, друга - права півкуля» властиво для «правші», у «шульги» - навпаки. Це має велике значення для формування стратегії і тактики спарингів та змагальних схваток «правша-шульга».

У межах наведеної концепції зміст психоемоційного навіювання представлений «пакетом програм-команд» мислеобразу «ідеального бійця».

Якщо тренінг з «пакетом програм-команд» мислеобразу «ідеального бійця» припиняють, то цей мислеобраз «спалахує» в мозку єдиноборця яскравою живою картиною. У психофізиці єдиноборця слідує «психічні й фізіологічні реакції, не властиві єдиноборцю у звичайному стані свідомості». І тоді з супротивником на килимі б'ється вже не той звичайний єдиноборець, якого всі знають в буденному житті, а «ідеальний боєць», чий мислеобраз «живе» в несвідомій сфері психіки єдиноборця, поміщений в біокомп'ютер єдиноборця у процесі медитації (або самопрограмування).

Дії єдиноборця, який «увійшов» до «мислеобразу ідеального бійця», характеризуються наступними особливостями:

- **пануючою позитивною емоцією**, яка тимчасово пригнічує або витісняє у нього всі інші емоції, зникає лють Людини (психічний стан, що синтезує в собі багато емоцій; лють «ідеального бійця» називають «радістю бою»);

- **єдиноборець діє надзвичайно рішуче і напористо**, його дії повністю підкорюються прагненню перемогти;

- **значно знижується больова чутливість** (аж до її повного зникнення);

- **істотно прискорюється швидкість реагування** на дії супротивника;

- **набагато зростають енергетичні можливості організму єдиноборця**.

Пусковий механізм для миттєвого входження в бажаний психічний стан можливо створити за допомогою **візуального, аудіального або кінестетичного реперів**.

У цій ролі може виступати те, що ми бачимо (**візуальний репер**); те, що ми чуємо (**аудіальний репер**); те, що ми відчуваємо (**кінестетичний репер**). Найбільш переконливий приклад використання подібних реперів в бойовій практиці дали воїни-ніндзя (потомствени професійні розвідники, терористи і диверсанти середньовічної Японії). Ніндзя міг на якийсь час ставати надлюдиною, вимовляючи магичні заклинання, сплітаючи пальці в хитромудрі комбінації і в думках ототожнюючи себе з однією з міфічних істот: вороном-перевертнем Тенту, небесним воїном Маріситен, повелителем ночі Гарудою, велетнем Фудомео й ін. У результаті ніндзя знаходив ті психічні й фізичні

якості, які були потрібні в певний момент: силу, швидкість рухів, нечутливість до болю і поранень, приплив енергії і т.д. Ніндзя запускав певний «пакет програм-команд» мислеобразів у своєму біокомп'ютері. Все останнє відбувалося як би само собою. Ніндзя задіювали відразу три репери: **кінестетичний** (сплетення пальців рук і напруга м'язів тіла), **аудіальний** (звукорезонансна формула), **візуальний** (зоровий образ). Тим самим вони забезпечували надійність спрацьовування пускового механізму для входження в бажаний мислеобраз «ідеального бійця». Для вирішення завдання безвідмовного миттєвого входження в образ «ідеального бійця», ідеального воїна недостатньо одного репера і декількох спроб його застосування. Це тривалий процес (від трьох до шести місяців), який вимагає використання всіх трьох типів реперів або їх технологічного сполучення і багатократного повторення на тренуваннях визначених процедур і процесів.

4-та фаза - систематичне тренувальне повторювання методики і технологій, як пускового механізму «пакета програм-команд» мислеобразів за допомогою певних психофізичних дій.

Завдяки медитативній практиці несвідома (ірраціональна) сфера психіки єдиноборця «запам'ятовує» візуальний мислеобраз «ідеального бійця» і його манеру дій у сутичці. Щоб дістати можливість реально діяти в цьому образі, необхідно вселити собі в СНМР наступну команду: «Кожного разу, коли я стискую пальці обох рук в «кулаки Кличка» і вимовляю чарівне слово (у цьому місці вимовляється вибрана звукорезонансна формула, наприклад, «хо-оу» на видиху), я перетворююся у ... (тут називається конкретний мислеобраз - міфічного героя, персонаж літературного твору або кінофільму, хижу тварину або птаха, ... наприклад, білого ведмеда – символу древніх аріїв, прародителів слов'ян)».

Якийсь час (для всіх єдиноборців він різний) «входження в мислеобраз» продовжує залишатися акторською грою, ніж дійсним станом. На порожньому місці бажана поведінка виявитися не може. Вона проявляється тільки завдяки багатократному повторенню технології вправ. На кінцевому етапі

психотренінгу для входження в «пакет програм-команд» мислеобразів буде потрібна всього одна секунда або доля секунди.

В процесі систематичної роботи над «пакетом програм-команд» мислеобразів «ідеального бійця» (з обов'язковим втіленням цього мислеобразу в рухах), єдиноборець намагається «побачити» бажану бойову поведінку, «відчути» мислеобраз своїми м'язами і зв'язати його в своєму сприйнятті з вибраними візуальним, аудіальним і кінестетичним реперами. Так відбувається формування мислеобразів-шаблонів психічних і біомеханічних реакцій, адекватних різноманітним ситуаціям сутичок в єдиноборствах.

Єдиноборцю повинні «подобатися» засвоювані шаблони мислеобразів, він повинен відчувати себе в них «комфортно». Це можливо лише в тому випадку, якщо процес відпрацювання рухів єдиноборця у спарингу відбувається без штучного форсування темпу та зайвої м'язової напруги.

На першому етапі тренінгу «не треба робити багато, не треба робити швидко або різко, треба робити правильно!» Японська мудрість говорить: «Поспішати треба поволі». Тіло і мозок єдиноборця повинні запам'ятовувати «правильні» рухи у поєднанні з вибраним мислеобразом. Це і є формування шаблонів «пакета програм-команд» мислеобразів. Засобом виходу з мислеобразу «ідеального бійця» є психофізичні дії, здійснювані до уявної (на тренуванні) або реальної ПЕРЕМОГИ (у справжній сутичці). ***«Пакет програм-команд» мислеобразів «ідеального бійця» автоматично вимикається після її завершення.*** Недолік пропонованого методу полягає в тому, що «вимкнути» запущену програму неможливо до того моменту, поки вона не буде відпрацьована до кінця. Втім, вона діє недовго – до ПЕРЕМОГИ, не більше 3 - 5 хвилин сутички.

3.2 Метод і технологія «усунення» від екстремальної ситуації

Метод і технології інтелектуального й емоційного відчуження індивідуального «Я» від наявної екстремальної ситуації дійсні для оцінки ступеня загрози з боку супротивника, від прогнозування успіху власних дій, від

страху власної загибелі. *Ідея методу і технологій полягає в тому, що для адекватного розуміння будь-якої системи необхідний вихід за її межі, потрібна позиція спостерігача, стороннього по відношенню до цієї системи.*

У японській військовій традиції такий психічний стан називається «мусинг», або «відсутність розуму» (дослівно «не розум»). З погляду психології, мова йде про перехід на рівень психоемоційного наочно-дієвого і наочно-образного мислення (мислення, розчиненого у дії), коли тіло єдиноборця стає «бойовим автоматом» щодо його власної свідомості – «первинного Я». Технологія методу «усунення» від ситуації багато в чому схожа на технологію «входження в мислеобраз», з тією принциповою відмінністю, що мислеобраз «ідеального бійця» відсутній. Його замінює (важко виразний у словах) «погляд з боку» на себе і на спаринг-супротивника одночасно (як через телекамеру спостереження). У цьому плані надзвичайно корисними є підготовчі медитативні вправи з спаринг-партнером «відеокамера спостереження», згадані вище.

Освоєння методу і технології «усунення» від екстремальної ситуації відбувається шляхом виконання *в повільному темпі* парних і групових вправ, що імітують рукопашні сутички, з одночасною максимальною концентрацією уваги на самих діях. У методі «усунення» від ситуації можна виділити два взаємопов'язані аспекти. *По-перше*, медитацію на діях партнера (партнерів), яка розвиває здібність до інтуїтивного передбачення внутрішньої логіки розвитку поєдинку. *По-друге*, утримання безперервного психоемоційного і *постійного фізичного контакту з партнером*, який імітує супротивника. Так поступово тренується внутрішнє відчуття «усунення від екстремальної ситуації» поглядом на себе і партнера «через відеокамеру спостереження», як би з боку. В результаті таке тренування розвиває здатність єдиноборця до антиципації (передбачення) і здібність до дій на упередження (або випередження) дій супротивника. У реальній сутичці ця технологія дозволяє реагувати миттєво і адекватно до дій супротивника.

Головна складність представлених методів і технологій в їх трудомісткості. Для практичного освоєння цих технологій потрібні щоденні тренування, які окупають себе з надлишком. Практичне використання трьох описаних вище методів і технологій вказує, що ступінь успішності їх застосування не однакова для єдиноборців і залежить від їх індивідуальних особливостей психіки, своєрідності умов повсякденного життя, характеру екстремальних ситуацій, які програмуються «пакетом програм-команд» мислеобразів. *Але перемагають не талановиті, а працелюбні!* Що стосується індивідуально-психологічних особливостей, то в цьому плані якнайкращими бійцями-єдиноборцями є ті, які відносяться до так званого «пасивно-агресивного» типу. Їм властиві наступні психологічні риси:

- *прагнення до досягнення якісних результатів у будь-якому виді діяльності;*
- *схильність до активних стратегій досягнення результатів;*
- *здатність творчого вирішення стандартних завдань;*
- *упевненість у власних можливостях;*
- *могутня психічна і біологічна енергетика;*
- *швидка психічна відновлюваність;*
- *здібність до самоконтролю;*
- *здатність підкорятися вимогам дисципліни.*

Треба пам'ятати, що методи і технології психоемоційної та психофізичної підготовки подібні до двосічного ножа, який сам по собі нікого не ріже і не ранив. Його використовують тільки люди.

Мистецтво єдиноборств - це не тільки фізична підготовка, вивчення техніки і перемога на змаганнях. Заняття єдиноборствами добре укріплюють тіло, формують дух, розвивають упевненість у собі, виховують витримку і самодисципліну, покращують здоров'я, тобто заняття єдиноборствами є хорошим стартом у великий і багатогранний світ бойових мистецтв.

Успіхів вам на цьому шляху!

Список джерел

1. Е. В. Кухтин, В. М. Ключко. Целевые факторы организации ноосферной образовательно-воспитательной деятельности в реализации миссии государства – доктрины развития нации / Ноосферное образование в Украине. Сборник научных статей. ХНАМГ, ОО «Дом В.И. Вернадского», Харьков, 2008. – С. 63-72, - 212 с.
2. В. М. Ключко, Е. В. Кухтин. Генодигма экономической деятельности. Наукове видання. Комунальне господарство міст (укр. і рос. мовами) / Науково-технічний збірник. Випуск 92. Серія: Економічні науки. – К.: Вид-во «Техніка», - 2010. – С. 391- 402, - 441 с.
3. Маслова Н. В. Ноосферное образование: монография. – М: Инст. Холододинамики, - 2002. – 338 с.
4. В. М. Ключко, Е. В. Кухтин. Непрерывное ноосферное биоэнергоинформаци-онное образование на этапах жизненного цикла Человека – проблема непрерывного и дискретного / Ноосферное образование в Украине. Сборник научных статей. ХНАМГ, ОО «Дом В.И. Вернадского», - Харьков, 2008. – С. 79-87, - 212 с.
5. В. М. Ключко, Е. В. Кухтин. Элементы доктрины биоэнергоинформационной ноосферной подготовки спортсменов / Ноосферное образование в Украине. Сборник научных статей. ХНАМГ, ОО «Дом В.И. Вернадского», - Харьков, 2008. – С. 114-119, - 212 с.
6. Ключко В. М. та ін. Соціально-валеологічні аспекти відбору кадрів // Теорія та практика державного управління. Вип. 3: Проблеми формування та реалізації охороноздоровчої політики в сучасних умовах. – Харків: Вид-во ХарРІ НАДУ, «Магістр», 2003. – С. 122-125.
7. Ключко В. М., Ключко Е .В. Традиционализм и новаторство в воспитательной образовательной деятельности // Материалы научно-практической конференции «Современные аспекты воспитания студенческой молодёжи», 21 апреля 2006 года, Харьков: ХНАГХ, 2006. – С. 128-133.

8. Ключко В. М. Акмеологічні та синергетичні аспекти професійної підготовки фахівця // Матеріали науково-практичної конференції «Сучасні аспекти виховання студентської молоді». – Харків: ХНАМГ, 2006. – С. 48-509.

9. Маслова Н. В. Периодическая система Всеобщих Законов Мира. – М.: Инст. Холододинамики, - 2005. – 230 с.

10. В. М. Ключко. Психологія здоров'я. Психологічна саморегуляція. Методичні вказівки. (Для самостійної роботи студентів всіх спеціальностей). – Харків: ХНАМГ, 2007. – 44 с.

11. Ключко В. М. Психология здоровья. Настрои. Методические указания (для самостоятельной работы студентов всех специальностей). – Харьков: ХНАМГ, 2007. – 46 с.

Кодекс Бушидо²⁸ (Японія, II-ге століття до н.е.), п'ять ключових установок:

1) Вірність. Це поняття включає три найважливіші положення:

Вірність государеві та *любов до Вітчизни*. Вірнопідданий *повинен горіти щирим* відчуттям шанування государя і *відчуттям патріотизму, не мати приватних інтересів*.

Любов до батьків і прихильність до братів. Належить шанувати своїх предків, любити батьків, родичів і дітей.

Старанність. Необхідно бути дуже старанним, мати відчуття відповідальності.

2) Ввічливість. Три положення поняття:

Пошана і любов. Належить поважати і почитати вищестоящих, служити їм з щирістю і товаришувати з побратимами по зброї.

Скромність. Не належить вихизовуватися своїми заслугами і хвалитися своїми здібностями.

Витонченість. Необхідно бути люб'язним і елегантним, любити книги і витончені мистецтва, бути великодушним, уміти чуйно ставитися до чужих почуттів.

3) Мужність. Чотири положення поняття:

Хоробрість. Належить бути хоробрим у виконанні боргу і сміливим у небезпеці, уміти діяти у важких умовах/ обставинах.

Твердість і холонокровність. Необхідно бути відважним і незворушним, ніколи не піддаватись страху.

Терплячість і витривалість. Належить перемагати свої почуття, нехтувати своїми інтересами, бути терплячим у злиднях і нестатках, бути стійким і витривалим, прагнути досягти мети, долаючи всі складнощі.

Винахідливість. Необхідно бути кмітливим, володіти

²⁸ А. А. Долин, Г. В. Попов. Кэмпо – традиция воинских искусств. – М.: Наука, 1990. – 429 с.: ил.

заповзятливістю й ініціативою в будь-яких важких випадках, уміти правильно розрахувати момент для дії.

4) Правдивість. Три положення поняття:

Прямота і щирість. Необхідно виконувати обіцянки, бути вірним слову, ненавидіти хитрість і раболіпство, твердо слідувати своїм переконанням.

Чесць. Належить завжди дорожити своєю честю й авторитетом.

Справедливість. Необхідно завжди уміти відрізнати особисте від загального, розуміти, що відповідає принципам моральності.

5) Простота. Включає два положення:

Простота. Не личить гнатися за розкішшю, необхідно уникати даремних витрат.

Скромність і чистота. Не личить гнатися за роздутою славою. Належить у всьому дотримувати простоти і помірності, не личить бути пихатим.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

**Методичні рекомендації
для практичних занять і самостійної роботи
з дисциплін**

**«Фізичне виховання», «Фізична культура»,
«Управління професійною працездатністю».**

**«Інноваційні педагогічні технології формування
психофізичних і швидкісно-силових якостей
єдиноборців»**

Частина I

*(для студентів усіх спеціальностей академії та тренерів-викладачів
за напрямками підготовки єдиноборців)*

Укладач **КЛЮЧКО** Валерій Михайлович

Відповідальний за випуск *О. І. Четчікова*

Редактор *С. В. Тимошук*

Комп'ютерне верстання *І. В. Волосожарова*

План 2011, поз. 281 М

Підп. до друку 28.08.2011 р.
Друк на різнографі.

Формат 60x84 /16
Ум. друк. арк. 2,4

Тираж 50 пр.

Зам. №

Видавець і виготовлювач:

Харківська національна академія міського господарства
вул. Революції, 12, Харків, 61002

Електронна адреса: rectorat@ksame.kharkov.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:

ДК № 4064 від 12.05.2011р.