**ЭТАПЫ И УСЛОВИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА ПОЛУЧЕНИЯ УДАРОВ В ЕДИНОБОРСТВАХ НА НАЧАЬНЫХ ЭТАПАХ**

**Автор: Монастырская Мария Петровна, мастер спорта международного класса, тренер-преподаватель Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования города Москвы, спортивной школы олимпийского резерва по боксу. Московское городское физкультурно-спортивное объединение Департамента спорта г. Москвы**

**Аннотация**: Преодоление страха перед получением ударов в единоборствах — это процесс, который требует времени, терпения и систематического подхода.

Страх получения удара — это эмоциональная реакция, связанная с ожиданием физической боли или травмы в результате удара. Этот страх может быть как врожденным (инстинктивным), так и приобретенным в результате негативного опыта. Он часто связан с инстинктом самосохранения, который помогает человеку избегать опасных ситуаций.

Такой страх может проявляться в различных формах: от легкой тревоги до панической реакции. Например, человек может бояться ударов в контексте конфликтов, занятий спортом или даже случайных ситуаций. Если страх становится чрезмерным и мешает повседневной жизни, это может указывать на тревожное расстройство или посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), особенно если он связан с прошлым травматическим опытом.

Если страх вызывает сильный дискомфорт, рекомендуется обратиться к психологу или психотерапевту для работы с этой проблемой.

Вот основные этапы и условия, которые помогут справиться с этим страхом:

**1. Принятие страха как естественной реакции**

* **Условие:** Поймите, что страх — это нормальная защитная реакция организма. Он есть у всех, даже у опытных бойцов. Тренер и воспитанник должны понимать и принимать адекватно реакцию на страх получения удара и возможного ущерба от контактных взаимодействий в поединках
* **Действие:** не ругать и не осуждать реакцию страха воспитанником. Поясните воспитаннику, чтобы он не ругал себя за страх. Вместо этого начните работать совместно над его преодолением.

**2. Постепенное привыкание к контакту**

* **Условие:** Начните с минимального уровня воздействия, чтобы тело и психика адаптировались.
* **Действие:**
	+ Используйте игровые занятия с безопасным инвентарём (поролоновые ленты, воздушные шары, теннисные мячики) которым можно наносить удары и спокойно реагировать на них.
	+ Тренируйтесь с партнером, который наносит легкие удары по защищенным частям тела (например, в жилет или перчатки).
	+ Используйте защитную экипировку (шлем, капу, защиту на корпус).
	+ Начните с медленных и контролируемых ударов, постепенно увеличивая интенсивность.

**3. Развитие физической и технической подготовки**

* **Условие:** Уверенность в своих силах снижает страх.
* **Действие:**
	+ Укрепляйте мышцы корпуса, шеи и других частей тела, которые принимают удары.
	+ Изучайте правильную технику блоков, уклонов и защиты.
	+ Тренируйте реакцию и координацию, чтобы лучше предугадывать и избегать ударов.

**4. Психическая подготовка**

* **Условие:** Страх часто связан с неизвестностью и неуверенностью.
* **Действие:**
	+ Довести до спортсменов информацию о внешних раздражителях в виде спорта.
	+ Пояснить причины страха.
	+ Визуализируйте ситуации, в которых вы успешно защищаетесь или принимаете удары.
	+ Практикуйте дыхательные техники для контроля над эмоциями (например, глубокое дыхание перед спаррингом).
	+ Работайте с тренером или психологом, если страх слишком сильный.

**5. Регулярные спарринги**

* **Условие:** Постепенное увеличение интенсивности тренировок.
* **Действие:**
	+ Начните с безопасных спаррингов с использованием мягких предметов, которые не могут нанести физический ушерб.
	+ Начинайте с легких спаррингов с опытным партнером, который не будет бить слишком сильно.
	+ Постепенно увеличивайте интенсивность и продолжительность спаррингов.
	+ После каждого спарринга анализируйте свои ощущения и прогресс.

**6. Работа с болевым порогом**

* **Условие:** Тело и психика привыкают к боли, если она не чрезмерна.
* **Действие:**
	+ Применяйте элементы набивки и укрепления суставов, мышц, скелета.
	+ Постепенно увеличивайте нагрузку, чтобы тело адаптировалось к ударам.
	+ Учитесь расслабляться в момент удара, чтобы снизить болевые ощущения.

**7. Постановка реалистичных целей**

* **Условие:** не требуйте от себя мгновенного результата.
* **Действие:**
	+ Упрощайте до минимума отработку стандартов в парах.
	+ Ставьте небольшие цели, например, продержаться в спарринге определенное время или отработать конкретный элемент защиты.
	+ Хвалите спортсмена за каждый шаг вперед.

**8. Поддержка тренера и команды**

* **Условие:** Окружение играет ключевую роль в преодолении страха.
* **Действие:**
	+ Работайте с тренером, который понимает ваши страхи и помогает их преодолеть.
	+ Общайтесь с другими бойцами, которые прошли через подобные трудности.

**9. Постоянная практика и терпение**

* **Условие:** Страх уходит с опытом.
* **Действие:**
	+ Регулярно тренируйтесь, даже если прогресс кажется медленным.
	+ Помните, что даже профессиональные бойцы когда-то начинали с нуля.

**10. Фокусировка на своих целях**

* **Условие:** Страх перед ударами не должен становиться главным фокусом.
* **Действие:**
	+ Концентрируйтесь на своих целях в единоборствах (улучшение техники, физической формы, уверенности в себе).
	+ Напоминайте себе, что страх — это временное препятствие, которое можно преодолеть.