

*Пахомов А.Н.,*

*заместитель начальника кафедры «огневой и физической подготовки»*

*Волгодонский филиал Федерального государственного казенного  
образовательного учреждения высшего образования «Ростовский юридический  
институт» Министерства внутренних дел Российской Федерации*

*Россия, г. Волгодонск*

*Колотов И.П.,*

*преподаватель кафедры «огневой и физической подготовки»*

*Волгодонский филиал Федерального государственного казенного  
образовательного учреждения высшего образования «Ростовский юридический  
институт» Министерства внутренних дел Российской Федерации*

*Россия, г. Волгодонск*

*Мартыненко О.В.,*

*старший преподаватель кафедры «огневой и физической подготовки»*

*Волгодонский филиал Федерального государственного казенного  
образовательного учреждения высшего образования «Ростовский юридический  
институт» Министерства внутренних дел Российской Федерации*

*Россия, г. Волгодонск*

## **ПРИОРИТЕТЫ ПРОГРАММИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БОЕВОЙ СИТУАЦИИ**

*Аннотация:* Статья посвящена психологической подготовке в боевых условиях. В статье раскрыты основные цели психологической подготовки в боевых условиях. Также в статье обоснованы приоритеты программирования психологической подготовки. Раскрыто значение самопрограммирования, его отличие от одержимости. Также в работе раскрыта методика укрепления психологического здоровья, благодаря взаимодействию человека с окружающей действительностью в виде игры.

**Ключевые слова:** программирование психологической подготовки, боевая ситуация, методика укрепления психологического здоровья, техническая подготовка, самопрограммирование.

**Annotation:** The article is devoted to psychological training in combat conditions. The article reveals the main goals of psychological preparation in combat conditions. The article also substantiates the priorities of psychological training programming. The meaning of self-programming is revealed, its difference from possession. Also in the work revealed methods of strengthening psychological health, thanks to the interaction of man with the surrounding reality in the form of a game.

**Key words:** psychological training programming, combat situation, psychological health improvement technique, technical training, self-programming.

В Древние времена на Руси с раннего возраста детей учили преодолевать страх разными способами. К примеру, рассказывая им страшные сказки на ночь, заставляя их совершать серьезный поступок, в одиночку ходить в лес за ягодами или грибами, пасти гусей, участвовать в групповых играх, которые позволяли детям закалять не только мышцы, но и характер [2, 63].

По укреплению психики, необходимы упражнения каждому человеку. Так как они способствуют улучшению стабильного положительного состояния психического здоровья, тем самым позволяя подготовиться к экстремальной ситуации.

«Трудно победить того, кто хорошо знает свои силы и силы неприятеля. Храбрость солдат важнее их численности, но выгодная позиция бывает иногда полезнее храбрости. Всякая неожиданность устрашает войско, ко всему привычному и постепенному оно равнодушно...» (Никколо Макиавелли) [2, 63].

Одной из основных целей психологической подготовки к действиям в боевых условиях является преодоление страха. Страх ограничивает, сковывает, иными словами, деформирует в этот промежуток времени разум и логическое мышление упрощается до уровня примитивного инстинкта самосохранения.

Из всех возможных проявлений качества страха, наихудшее - это паника. Если чувство голода, боли или жажды, возможно, частично подавить усилием силы воли, то предотвратить панику сложнее, так как поступающий в кровь адреналин мешает человеку контролировать эмоции. У большинства людей при виде крови или ножа возникает оцепенение или полубморочное состояние. Панически страх темноты, высоты, скорости или боли, крыс, змей и т.д. Люди довольно быстро приобретают умение справляться с неопасным (условным) противником вооруженным учебным (резиновым или деревянным) оружием, когда изучают технику самозащиты. Однако при столкновении с противником, существенно представляющим угрозу для человека как социальную, так и физическую (не имеет значения, насколько реальна сама угроза), она может быть фиктивной, главное чтобы тот, кто боится, воспринимал её как настоящую не зависимо от ситуации. Многие действия людей под воздействием страха становятся тактический не разумными и однообразными, как будто «они» ранее никогда не изучали вариативную технику или тактику боя.

Сохранить самообладание во время конфликта на улице или любом другом сражении очень важно. Полное душевное равновесие в критической ситуации (хладнокровие) удастся сохранить немногим людям. В частности сотрудников полиции прошедших специальную боевую, психологическую подготовку, а так же побывавших (и адаптированным людям) в боевых условиях.

Прежде всего, чтобы преодолеть панику, необходимо, успокоиться и сосредоточиться, правильно расставить приоритеты в сложившейся ситуации. Один из простых способов с помощью простых дыхательных упражнений. Данные упражнения легко можно использовать, когда возникают стрессовые ситуации или при проявлении побочных продуктов страха (желание убежать, куда-нибудь или наоборот, необъяснимое оцепенение отсутствие возможности двигаться).

«... Никогда не вести в бой войско, которое боится врага или сколько-нибудь сомневается в успехе, ибо первый залог поражения - это неуверенность в победе» (Никколо Макиавелли) [2, 63].

У хорошо подготовленного бойца опасность, угроза или агрессия вызывает не страх, а скорее служит катализатором для активных действий. Такая ситуация возможна, при решении основных задач:

- I. Подавление признаков страха перед смертью.
- II. Научиться действовать без сомнения (с бескомпромиссной уверенностью).
- III. Беспощадно следовать до победного окончания добиваясь поставленной цели.

Частью психологической подготовки в боевых условиях являются различные техники самопрограммирования сознания. Самопрограммирование – это внедрение образно представляемой команды в сознание или внушений программы на фоне гипнотического состояния сознания.

Стоит отметить, что самопрограммирование нельзя путать с одержимостью какими-то навязчивыми идеями. Желанием во что бы то ни стало победить, становясь рабом идеи, и быть лишенным свободы в своих действиях, ограничив себя условием:

- запугать противника;
- желание подловить противника на его же ошибке;
- желание продемонстрировать свое превосходство.

Таковыми действиями только обозначают свои возможности, тем самым расшифровывая свои навыки и затягивая развязку события. В то время когда поединок требует полной безмятежности духа, отсутствие предвзятости и самолюбия.

Ошибочно полагать, что противник слабее Вас и что его действия достаточно предсказуемы, забывая о том, что достаточно один раз недооценить противника и вся ситуация повернется против вас, а последствия будут необратимы.

Также при использовании метода ролевого поведения человек пытается подражать животному в бою, наделяя себя качествами скорости, силы и сноровки. Например так поступали скандинавские берсеркеры, они подражали поведению хищного животного волка или медведя. Или как действовали мастера единоборств звериных стилей ушу, кунг-фу, т.д..

Прекрасное описание ярости боя описал поэт:

«И я был страшен в этот миг;  
Как барс пустынный зол и дик.  
Я пламенел, визжал, как он;  
Как будто сам я был рожден  
В семействе барсов и волков  
Под свежим пологом лесов.  
Казалось, что слова людей  
Забыл я – и в груди моей  
Родился тот ужасный крик,  
Как будто с детства мой язык  
К иному звуку не привык...» (М.Ю. Лермонтов) [3, 83].

Благодаря вхождению в подобное психическое состояние (в образ), когда возможно смотреть на ход боя и анализировать изменение ситуации, таким образом, управляя своими действиями как бы со стороны. Другими словами одеть шкуру, чью роль играешь, и оказаться в бою в его образе.

Однако боевое мастерство ни как не появится из ничего, поэтому неловкий и недостаточно тренированный, физический не крепкий человек, подражая поведению хищного зверя или играя роль знаменитого война, не сможет вдруг стать обладателем молниеносной скорости, богатырской силы, титанической выносливости и чуть ли не одной левой показать всем кто чего стоит.

«Вхождение в образ» существенно устраняет сомнения, страхи и значительно снижает «болевой порог», предоставляет возможность без страха и сомнения реагировать на любую возникшую угрозу. Однако стоит обратить внимание на значение технической подготовки. Необходимо:

- 1) знать прием (теория);
- 2) уметь выполнить прием (тренинг);
- 3) применить в практической ситуации, тот или иной прием (практика).

Это три ступени - основа подготовки (обучения) которые прививают необходимые качества, тем самым подготавливая «бойца» к достижению

установленной цели. Преодолевая каждую ступень, последовательно происходит обучение, а вместе с ним и процесс программирования.

Основным направлением программирования в психологической подготовке к боевым условиям является укрепления психологического здоровья.

А также наглядный пример со стороны, вспомните самых грозных и опасных прирожденных хищников в природе, прирожденных убийц перед которыми слабые испытывали страх, а сильные относились с предусмотрительной осторожностью и уважением, например волк, лев, медведь, барс. Они с самого рождения питались только молоком, но в процессе роста и развития:

- 1) учились (в игровой форме дрались между собой),
- 2) тренировались (играли с добычей, которую на охоте добыл взрослая особь),
- 3) практиковались (охотились вместе с взрослыми особями).

На протяжении всего обучения эти животные руководствовались принципом «выжить любой ценой, путем победы в схватке с жизнью», достигая наивысшей боеспособности.

«Драка – та же охота на крупного зверя,

То есть схватка с опасным противником,

Где риск очень велик» (А.Е. Тарас) [4, 220].

Если на вас кто-то нападает, значит, что этот «кто-то» уверен в своем превосходстве (физическое, численное, в оружие или др.). Эту самоуверенность у противника в своих силах и в своей победе, необходимо приглушить, сыграть на его страхах, слабостях, ибо в каждом, даже самом сильном воине, всегда есть «Ахиллесова пята» иными словами уязвимое чувство, чрезмерное самоуверенность или боязнь понести невосполнимые потери. Под воздействием реально воспринимаемой угрозы, человек производит повторную оценку происходящего вокруг и расстановку приоритетов. Испытывая чувство страха «противник» существенно дезориентирован в стратегии своих действий и не способен в полной мере правильно оценивать происходящее вокруг и тактический перспективно планировать атакующие действия. Страх, порождая

множество сомнений, парализует уверенность и решительность. Чувство страха, как правило, проявляет в человеке самые низкие качества, такие как чрезмерная жестокость, скупость, недоверие даже к самым близким людям [5, 341].

В результате проведенного исследования мы, раскрыли основные цели психологической подготовки в боевых условиях. Обосновали приоритеты программирования психологической подготовки. Определили, как те или иные оттенки страха влияют на формирование психического здоровья в экстремальных ситуациях.

Раскрыли значение самопрограммирования, его отличие от одержимости. В данной статье раскрыта методика укрепления психологического здоровья, благодаря взаимодействию человека с окружающей действительностью в виде игры.

Важно помнить, наша жизнь сегодня, это результат наших действий вчера, а значит наше будущее, это результат наших действий сегодня. («Самопрограммирование личности»). Каждый поступок – это действие, которое влечёт за собой последствие. При выборе действий, в настоящем времени, в какой либо конфликтной ситуации руководствоваться необходимо не чувством самосохранения, что иногда является аналогом чувства страха. А исключительно умение оценить и использовать окружающую действительность в сочетании со своими физическими и тактическими возможностями и действовать с абсолютной уверенностью, не раскрывая свои намерения даже после достижения поставленной цели, так как результат, так называемые плоды своих деяний еще не раз придётся пожинать. А как нам известно, не каждый плод сладок, тем более, когда приходится для выполнением долга, достижения поставленной цели, чем-либо или кем-либо жертвовать.

## **ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ**

1. Захаров, О.Ю. Психологическая подготовка бойца: библиотека бойца / О.Ю. Захаров. - М.: АВТОР, 2014. - 87 с.

2. Кашин, С.П. Как победить любого противника в экстренных ситуациях. Секреты спецназа / С.П. Кашин. – М.: РИПОЛ классик, 2014. – 63 с.
3. Лермонтов, М.Ю. Мцыри / М.Ю. Лермонтов. – М.: Пан пресс, 2014. – 83 с.
4. Тарас, А.Е. Психология экстремальных ситуаций / А.Е. Тарас, К.В. Сельченко. – М.: АСТ, 2015. – 220 с.
5. Тарас, А.Е. Боевая машина: руководство по самозащите / А.Е. Тарас. - М.: Харвест, 2015. - 341 с.