

УДК 796
ББК 68.9/88.9
О-75

Титульный лист	Аннотация	Содержание	Полный текст	Выходные данные
-----------------------	------------------	-------------------	---------------------	------------------------

ISBN 978-5-9266-1388-6

Научное издание

Фролов Алексей Анатольевич
Бондарев Александр Владимирович

**ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ
СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ
ОРГАНОВ
К ПРЕОДОЛЕНИЮ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ
СО СТРЕЛЬБОЙ**

Учебно-практическое пособие

В авторской редакции

Системные требования: ПК с процессором Intel Core i3; 512 Mb; Microsoft Windows XP; SVGA 800x600. 16 bit; Internet Explorer 8 и выше

Подписано в печать 04.06.2018.
Усл. печ. л. 2,1. Заказ 672.
Краснодарский университет МВД России.
350005, г. Краснодар, ул. Ярославская, 128.

Особенности подготовки сотрудников правоохранительных органов к преодолению полосы препятствий со стрельбой : учеб.-практ. пособие. / сост: А. А. Фролов, А. В. Бондарев. – Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2018. – 38 с.

© Краснодарский университет МВД России, 2018
© Фролов А. А., Бондарев А. В., составление, 2018

Оглавление

<u>Введение.....</u>	<u>2</u>
<u>Глава 1. Особенности психологической подготовки</u> <u>сотрудников правоохранительных органов к преодолению полосы</u> <u>препятствий со стрельбой.....</u>	<u>5</u>
<u>Глава 2. Особенности огневой подготовки сотрудников</u> <u>правоохранительных органов к преодолению полосы препятствий</u> <u>со стрельбой.....</u>	<u>38</u>
<u>Заключение.....</u>	<u>43</u>
<u>Литература.....</u>	<u>44</u>

Введение

Преодоление полосы препятствий со стрельбой относится к числу наиболее эффективных средств подготовки сотрудников правоохранительных органов к практике применения оружия на фоне физического утомления, так как характерной особенностью занятий является комплексное использование средств раздела физической, огневой и психологической подготовки. В процессе занятий по преодолению полосы препятствий со стрельбой осуществляется решение следующих конкретных задач: развитие двигательных способностей; овладение техникой преодоления препятствий, специальных приемов и действий в различных сочетаниях со стрельбой; совершенствование навыков стрельбы в экстремально-стрессовой ситуации; воспитание морально-волевых качеств; овладение механизмами и навыками психологической саморегуляции. Преодоление полосы препятствий со стрельбой по физической нагрузке на организм и разнообразию движений является наиболее сложным и трудоемким видом подготовки сотрудников полиции к предстоящей оперативно-служебной деятельности.

Экстремальное воздействие данного вида подготовки вызывает у сотрудников аналогичное состояние нервно-психического напряжения, которое они испытывают в ситуациях применения огнестрельного оружия, погони и преследования преступников.

Следовательно, чтобы реализовать все свои возможности, сотрудник должен:

- 1) действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
- 2) выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;
- 3) быстро и правильно оценивать окружающую обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять;
- 4) самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Достичь этого можно лишь в результате соответствующей психологической и огневой подготовки. Таким образом, целью подготовки сотрудников правоохранительных органов является формирование у них такого психического состояния, при котором они могут:

а) в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации максимально возможного результата;

б) противостоять многим отвлекающим факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласование функций, т. е. проявлять высокую надежность практической деятельности.

Учебно-практическое пособие «Особенности подготовки сотрудников правоохранительных органов к преодолению полосы препятствий со стрельбой» рассчитано на работу по следующим направлениям:

1. Формирование и совершенствование навыка стрельбы в ограниченное время после физической нагрузки.

2. Диагностика оптимального психологического состояния каждого сотрудника.

3. Коррекция динамики усталости.

4. Снятие избыточного психического напряжения.

5. Регуляция психических состояний, в том числе преодоление состояния фрустрации.

6. Овладение механизмами и навыками психологической саморегуляции.

Внедрение пособия соответствует принципам комплексности и системности индивидуальной и групповой подготовки сотрудников правоохранительных органов, а также несомненно повышает качество всего учебно-тренировочного процесса, эффективность действий в экстремальных условиях службы.

Цель программы – повышение качества подготовки сотрудников правоохранительных органов к экстремальным условиям служебной деятельности.

Задачи:

1. Разработка и проведение психодиагностических и психокоррекционных мероприятий;

2. Формирование оптимального психологического состояния каждого сотрудника;

3. Обучение навыкам регуляции психических состояний;

4. Овладение механизмами и навыками психологической саморегуляции.

5. Формирование и совершенствование огневой подготовки сотрудников в усложненных условиях после физической нагрузки.

Формы работы:

- Тренировка;
- Психологическое диагностирование;
- Применение прибора аудиовизуальной стимуляции «Воджер»;
- Беседа;
- Психологическое сопровождение обучающего процесса;
- Групповая и индивидуальная саморегуляция;
- Психокоррекционное воздействие.

Этапы реализации данной программы:

Организация тренировочного процесса условно подразделяется на три этапа – подготовительный, основной и завершающий.

На *подготовительном этапе* определяется общее физическое и психическое состояние сотрудников, степень огневой подготовки. На основании анализа полученного материала осуществляется разработка программы тренировки, индивидуальной психокоррекционной работы и групповой саморегуляции.

В течение основного этапа реализуется комплекс обучающих упражнений и психофизиологических мероприятий активизации, саморегуляции и психокоррекции.

На завершающем этапе определяются достигнутые результаты, оценивается эффективность проделанной работы с последующей ее корректировкой.

Глава 1.

Особенности психологической подготовки сотрудников правоохранительных органов к преодолению полосы препятствий со стрельбой

Программа психологического сопровождения подготовки сотрудников правоохранительных органов к преодолению полосы препятствий со стрельбой способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса, позволит стабилизировать предстартовое психическое состояние, сформировать необходимые навыки психологической устойчивости и уверенности в достижении высокого результата, способствует раскрытию психофизиологического потенциала.

В основной части программы включены психофизиологический аппаратный комплекс аудиовизуальной стимуляции, методики групповой и индивидуальной саморегуляции. Учебно-тренировочная деятельность как широкое понятие включает в себя ряд этапов, различающихся и организационно, и психологически: подготовка к деятельности, реализация запланированных мероприятий, проведение восстановительных процедур и оценка достигнутого результата. Каждому этапу спортивной деятельности соответствуют определенные психологические состояния, которые возникают в зависимости от условий и специфики деятельности. В ходе реализации программы психологического сопровождения сотрудники получают возможность определить собственное оптимальное психологическое состояние, характеризующееся оптимальной степенью нервного и эмоционального возбуждения и наиболее благоприятное для выполнения задач тренировочного процесса, а также для последующего успешного исполнения служебных обязанностей в экстремальных условиях.

Программа психологического сопровождения включает в себя несколько взаимосвязанных блоков: диагностический, психокоррекционный, саморегуляционный. Основная нагрузка программы рассчитан на пять дней и организуется по типу «погружения», после чего предполагается самостоятельное применение полученных навыков под руководством специалиста-психолога.

Продолжительность каждого дня занятий – 3 часа (1 час перед основной тренировкой и 2 часа после). Занятия построены в соответствии с основными требованиями, предъявляемыми к мероприятиям психокоррекционного и саморегуляционного воздействия. В конце каждого дня и по итогам работы в целом преподаватель-психолог организывает «обратную связь» в виде шеринга.

Программу психологического сопровождения реализует специалист-психолог, практикующий в области психологии и спорта, имеющий специальную подготовку для проведения вышеуказанных мероприятий. Для повышения эффективности планируемых мероприятий психолог находится с командой с начала учебно-тренировочного процесса и является его полноценным участником.

День 1.

1 час – индивидуальное применение прибора аудиовизуальной стимуляции «Вояджер».

Вояджер (Voyager) — серия приборов для аудио-визуальной стимуляции. Принцип работы аппаратов Voyager (вояджер) основан на влиянии мерцающего света и ритмичных звуков и использовании обратной биологической связи. Световые и звуковые волны определенной частоты вызывают смену биоритма головного мозга.

В ходе электроэнцефалографии (ЭЭГ) определяются четыре основных ритма:

β (beta, 13 Hz) — обычное состояние возбуждения, беспокойство, стресс, напряжение;

α (alpha, 8-12 Hz) — расслабление, позитивное мировосприятие, легкое обучение и хорошее запоминание информации;

θ (theta, 4-7 Hz) — релаксация, медитация, сосредоточенность, способность к отличному запоминанию информации;

δ (delta, 1-3 Hz) — глубокий сон со спокойными сновидениями, повышение функции иммунной системы.

Заложенные в память прибора авторские лечебные программы условно разделены на следующие группы:

Relax – расслабление;

Explore – исследование;

Learn – обучение;

Change – изменение состояния;

Energize – энергетические.

Разные биоритмы при ЭЭГ могут определяться как в совокупности, так и отдельно друг от друга. В норме биологические ритмы саморегулируются, чередуясь в зависимости от времени суток, состояния сознания и ряда других факторов.

Аудио-визуальная стимуляция оказывает комплексное действие на организм. При регулярном выполнении процедур достигается эффект, сравнимый с результатами продолжительного терапевтического курса:

- аудиовизуальная стимуляция;
- уменьшается влияние стрессовых факторов;
- расслабляются мышцы при гипертонусе (мышечной гипертонии);
- повышается качество сна, устраняются проблемы с засыпанием;
- улучшается и стабилизируется самочувствие;
- уменьшается выраженность симптомов депрессии;
- укрепляется иммунная система;
- улучшаются память, способность к восприятию информации и обучению;
- становится менее выраженным болевой синдром после хирургического вмешательства;
- проходят головные боли, вызванные мигренью и прочими заболеваниями, повышенными эмоциональными и физическими нагрузками.

Перед тренировкой необходимо осуществлять энергетические программы, позволяющие повысить активность организма сотрудника, произвести мобилизацию физических и психических ресурсов. Продолжительность и сочетание программ устанавливается индивидуально для каждого сотрудника.

2 часа – психодиагностика оптимального психологического состояния с использованием методики А.В. Алексева:

Уважаемый

(ф.и.о. спортсмена)

1. Напишите пожалуйста (как можно подробнее), что вы чувствовали, каким вы были (в физическом и психическом отношении) во время самых удачных выступлений на соревнованиях.

2. Умеете ли вы на соревнованиях самостоятельно входить в свое наилучшее (оптимальное) психологическое состояние?

3. Если да, то с помощью каких приемов?

4. Если оптимальное психологическое состояние вам помогает обрести кто-то со стороны (тренер, товарищ), назовите этого человека и опишите приемы, которыми он пользуется.

5. Как часто (в среднем) вам удается выступать на соревнованиях, находясь в своем оптимальном психологическом состоянии?

6. За сколько времени до начала соревнования вы ощущаете наступление оптимального психологического состояния? Или оно возникает в процессе соревнования?

7. Устойчиво ли ваше оптимальное психологическое состояние на разных этапах соревнования?

8. От чего зависит устойчивость вашего оптимального психологического состояния?

9. Возможно, что самое лучшее самочувствие вы испытали не на соревнованиях, а на тренировках. Опишите это состояние.

10. Если вам почему-либо ни разу не удалось (ни на соревнованиях, ни на тренировках) обрести такое оптимальное психологическое состояние, при котором вы выступали наилучшим образом, то опишите (нафантазируйте) физические и психические качества вашего оптимального психологического состояния, в котором вы хотели бы находиться, выступая на самых ответственных соревнованиях.

Дата _____ Подпись спортсмена _____

День 2.

1 час – индивидуальное применение прибора аудиовизуальной стимуляции «Вояджер».

2 часа – освоение методики саморегуляции «Аутогенная тренировка»:

Аутогенная тренировка (И.Г. Шульц) — метод саморегуляции неблагоприятных психических состояний посредством словесного, вегетативного и соматического воздействия.

Аутогенную тренировку составляют две ступени: первая и вторая. Классический вариант первой ступени составляют упражнения в ощущениях «тяжести» (достижение субъективного опущения тяжести мышц, объективно — их релаксация), «тепла»,

«спокойного сердцебиения», «свободного дыхания», «прохладного лба».

Примерный ее текст (исходное положение — лежа на спине, руки вдоль тела):

1. Я чувствую себя совершенно спокойно.

2. Моя правая (левая) рука тяжелая,
моя правая (левая) рука очень тяжелая,
мои руки тяжелые,
мои руки очень тяжелые,
мои ноги тяжелые,
мои ноги очень тяжелые,
мои руки и ноги тяжелые,
мои руки и ноги очень тяжелые,
все мое тело тяжелое.

3. Моя правая (левая) рука теплая,
моя правая (левая) рука очень теплая,
мои руки теплые,
мои руки очень теплые,
мои ноги теплые,
мои ноги очень теплые,
мои руки и ноги теплые,
мои руки и ноги очень теплые,
солнечное сплетение излучает тепло,
тепло расходится по всему моему телу,
все мое тело теплое,
все мое тело теплое, тяжелое и расслабленное.

4. Мое сердце бьется спокойно и ровно.

5. Я дышу легко и свободно.

6. Мой лоб стал прохладным,
мой лоб прохладный-прохладный.

7. Все мое тело теплое, тяжелое и расслабленное,
мое сердце бьется спокойно и ровно,
я дышу легко и свободно,
мой лоб прохладный-прохладный.

8. Я чувствую себя совершенно спокойно.

Необходимо отметить использование в психологической работе второй — высшей ступени аутогенной тренировки, которая по сути своей есть отключение от окружающего мира для «ухода

в себя» с целью уяснения главного, основного в предстоящей деятельности, актуализация ценностных жизненных ориентаций и движения к их реализации, т. е. речь идет о самом высшем уровне регуляции: самосознании-саморегуляции, о беседах с самим собой, о пользе размышлений и рассуждений.

В аутогенной тренировке как нигде очевидно вбирание частных задач, целей различного уровня обобщений через 1-ю — младшую ступень во 2-ю — старшую ступень аутогенной тренировки в одну большую значимую для субъекта цель.

Лабораторные эксперименты и эксперименты в условиях спортивной деятельности борцов подтвердили научность и практичность традиционной по И. Г. Шульцу аутогенной тренировки. Применение аутогенной тренировки позволяет значимо повышать температуру кожи, уменьшать частоту сердечных сокращений, изменять другие физиологические параметры («объективные») при воздействии психического («субъективного»).

Аутогенная тренировка и ее модификации применяются спортсменами ряда стран — Польши, Чехии, Франции, Италии, Германии и др.

Растущую популярность аутогенной тренировки среди спортсменов, вероятно, можно объяснить следующим:

- аутогенная тренировка — метод не только регуляции, но и саморегуляции, так необходимой самому спортсмену, который в моменты ответственного соревнования обычно предоставлен самому себе;
- обучение методу и его совершенствование доступны почти каждому спортсмену, уже первые шаги обучения — убедительны;
- аутогенная тренировка обобщает некоторые другие способы управления психическими состояниями;
- очевидны два основных психологических механизма аутогенной тренировки: сосредоточение внимания и воспроизведение образов прошлого опыта;
- аутогенная тренировка — сравнительно старый метод психотерапии, практически подтвержденный клиническими наблюдениями.

Аутогенная тренировка может быть рекомендована спортсменам для:

- восстановления после больших физических и психических

нагрузок;

- борьбы с бессонницей,
- саморегулирования предстартовых состояний.

День 3.

1 час – индивидуальное применение прибора аудиовизуальной стимуляции «Вояджер».

2 часа – освоение методики саморегуляции «Идеомоторная тренировка»:

Идеомоторная тренировка (ИТ) – это планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение осваиваемого навыка. Идеомоторная тренировка может применяться на всех этапах подготовки спортсмена.

Активное представление реально выполняемых двигательных навыков способствует овладению ими, их укреплению, корректированию, а также ускорению совершенствования.

Представление движений можно классифицировать следующим образом:

- как идеальную картину (образец) реальных действий, которые, будучи программой двигательной деятельности, выполняют программирующую функцию;
- как образ, который помогает процессу освоения движения и выполняет таким образом тренирующую функцию;
- как образ, который возникает в процессе контроля и исправления движений по ходу их выполнения, как связующее звено и осуществляет тем самым регуляторную функцию.

Все три функции характеризуются синхронностью.

Механизм воздействия идеомоторной тренировки выражается в том, что за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

«Жизненность», или «реальность», представления идеомоторного двигательного акта определяет объем вовлеченных во «внутреннюю реализацию» уровней и этим самым эффективность идеомоторной тренировки.

Также оправдала себя следующая структура идеомоторной тренировки, разработанная на основе этих принципиальных научных позиций.

I. Внутренняя актуализация:

а) экспозиционная фаза (программа нижней ступени аутогенной тренировки; некоторые упражнения);

б) обсервативная фаза (наблюдения) – оптическое изображение двигательного цикла с особым акцентированием основных моментов с помощью кино- видеозаписей или кинограмм;

в) идеомоторная фаза (3-5-кратное повторение внутреннего представления в соответствии с письменным заданием).

II. Внешняя реализация:

а) имитационная фаза-элементы идеомоторного упражнения реально выполняются во временной последовательности в общих чертах («намек» на движение) или как бы повторяя воображаемое;

б) фаза практической тренировки (упражнение, тренированное идеомоторным методом, выполняется практически).

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность и способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках. Идеомоторика эффективна при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

Итак, головной мозг – орган, где формируется программа будущего движения, а остальные системы организма, в первую очередь опорно-двигательный аппарат, выполняют намеченную программу. От того, насколько успешно функционируют программирующая и исполняющая системы, и от того, насколько хорошо они взаимосвязаны, зависит качество конечного результата нашей деятельности.

Для того, чтобы мысленные образы будущего движения воплощались предельно эффективно, надо правильно пользоваться ими. Причем пользоваться совершенно сознательно, активно, а не просто полагаться на те процессы, которыми природа одарила наш организм. Представление, как психический процесс, подчиняется определенным законам.

Первое положение – чем точнее мысленный образ движения, тем точнее, «чище» выполняемое движение.

Второе положение – идеомоторным называется лишь такое представление, при котором мысленный образ движения обязательно связан с мышечно-суставным чувством человека.

Мысленные представления могут быть «зрительными». В этом случае человек видит себя как бы со стороны, будто на экране телевизора. Надо хорошо уяснить, что такие «зрительные» представления обладают очень малым тренировочным действием. Ведь в этом случае импульсы, рожденные в головном мозгу, почти не передаются на мышцы, которые должны выполнять задуманное движение. Поэтому работа идет как бы вхолостую, не возникает достаточной активности в соответствующих мышцах. В этом можно убедиться и на опыте с висящим грузом. Мысленно представьте себя как бы в «зеркале», «посмотрите» на себя со стороны и попытайтесь, глядя на тот, «зеркальный», висящий сбоку груз, представить, что он раскачивается, – получится намного хуже.

Рассогласованность между программирующим органом – головным мозгом и исполняющим аппаратом – мышцами и суставами особенно хорошо заметна во время наблюдения за обнаженным телом неподвижно сидящего или лежащего с закрытыми глазами человека. В тех случаях, когда он мыслит идеомоторно, «пропускает» представления о движении «через себя», в его мышцах довольно отчетливо видны микросокращения и микрорасслабления. Если же представления имеют чисто зрительный характер, то никаких микродвижений в мышцах не возникает, хотя человеку кажется, что он «пропускает» мысленные представления через свой организм. Следовательно, наблюдая за мышцами человека во время идеомоторной тренировки, можно легко выяснить, насколько его мысленные представления о том или ином техническом элементе достигают цели.

Третье положение – эффект воздействия мысленных представлений заметно возрастает, если их облекать в точные словесные формулировки. Надо не просто представлять то или иное движение, а одновременно проговаривать его суть про себя или шепотом. В одних случаях слова нужно произносить параллельно с представлением движения, а в других – непосредственно перед ним. Как поступать в каждом конкретном случае, – подсказывает практика. В том, что слова заметно усиливают эффект мысленного представления, легко убедиться во время опыта с висящим на

пальце предметом. Если не просто представлять, что груз начинает раскачиваться, предположим, вперед-назад, а начать произносить слова «вперед-назад» вслух, то амплитуда колебаний сразу же увеличится.

Четвертое положение – начиная разучивать новый элемент техники, надо представлять его исполнение в замедленном темпе, так, как мы это видим при демонстрации киноплёнки, заснятой рапид-методом. Замедленное промысливание технического элемента позволит точнее представить все тонкости изучаемого движения и вовремя отсеет возможные ошибки.

Пятое положение – при овладении новым техническим элементом мысленно представлять его лучше в той позе, которая наиболее близка к реальному положению тела в момент выполнения этого элемента.

Когда человек, занимаясь идеомоторикой, принимает позу, близкую к реальному положению тела, возникает гораздо больше импульсов от мышц и суставов в головной мозг, которые соответствуют реальному рисунку движения. И головному мозгу, программирующему идеальное идеомоторное представление о движении, становится легче «связываться» с исполняющим аппаратом – опорно-двигательным. Другими словами, у человека появляется возможность более осознанно отрабатывать необходимый технический элемент.

Вот почему так полезны тренажеры, позволяющие принимать самые различные позы, особенно, где движения часто происходят в воздухе, после отрыва от точек опоры. Побывав в состоянии своеобразной невесомости человек начинает лучше чувствовать тонкие элементы техники движения и лучше представлять их.

Шестое положение – во время идеомоторного промысливания движения оно иногда осуществляется настолько сильно и явно, что человек начинает невольно двигаться. И это хорошо, так как говорит о налаживании прочной связи между двумя системами – программирующей и исполняющей. Поэтому такой процесс полезен – пусть тело как бы само по себе включается в исполнение того движения, которое рождается в сознании. Такую картину приходилось видеть наиболее часто при занятиях с фигуристами. Стоя на коньках с закрытыми глазами, они неожиданно для

себя начинали плавно и медленно двигаться вслед за мысленными идеомоторными представлениями. Как они говорили, их «ведет».

Вот почему в тех случаях, когда идеомоторные представления реализуются не сразу, с затруднениями, можно рекомендовать сознательно и осторожно связывать идеомоторные представления с соответствующими движениями тела и таким способом соединять мысленный образ движения с мышцами, выполняющими его.

Имитируя, выполняя как бы в намеке реальное движение или часть его, человек помогает формированию более четкого представления о нужном ему техническом элементе, идя, так сказать, от периферии, от мышц, к центру, к головному мозгу. Так что имитация самых разных движений, которую нередко можно увидеть во время разминки – хорошее подспорье в подготовке к выполнению того или иного трудного упражнения.

Но, имитируя, нужно сознательно связывать исполняемые движения с их мысленным образом. Если же имитации проводить формально или думать о другом, пользы имитирующие действия не принесут.

Седьмое положение – неправильно думать о конечном результате непосредственно перед выполнением упражнения. Это одна из довольно распространенных ошибок.

Когда в сознании доминирующее положение занимает забота о результате, она вытесняет самое главное – представление о том, как достичь этого результата. Вот и выходит, что, например, стрелок думает о том, что ему необходимо попасть в «десятку», эта мысль начинает мешать точным представлениям о тех технических элементах, без выполнения которых попасть в «десятку» просто невозможно. Поэтому он и не попадает. «Перестарался, очень хотел», – говорят в таких случаях, забывая о том, что для достижения желаемого результата надо думать не о нем, а опираться на мысленные образы тех действий, которые ведут к этому результату.

Итак, чтобы достичь высокой точности движения, надо:

во-первых, создать предельно точный мысленный образ данного движения, на первых порах хотя бы зрительный;

во-вторых, перевести этот образ, сохраняя его высокую точность, на рельсы идеомоторики, то есть сделать движение таким,

чтобы вслед за его мысленным образом начали (пусть еле заметно) функционировать соответствующие мышечные группы;

в-третьих, подобрать программирующее словесное оформление хотя бы для наиболее главных – опорных – элементов в отрабатываемом движении.

К четвертому этапу – физическому исполнению движения – можно переходить только после того, как будут выполнены предыдущие условия, после того, как идеомоторный образ движения станет точным и устойчивым и будут хорошо «размяты» мышцы, которым предстоит выполнить намеченное движение.

Соблюдение такого принципа построения движений, как показывает практика, избавляет от многих осложнений и дает нужный результат намного скорее, чем обычный метод «проб и ошибок».

День 4.

1 час – индивидуальное применение прибора аудиовизуальной стимуляции «Вояджер».

2 часа – освоение методики саморегуляции «Нервно-мышечная релаксация»:

Нервно-мышечная релаксация – это система специальных упражнений для расслабления различных групп мышц. Целью этой тренировки является снятие мышечного тонуса, который напрямую связан с различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: страх, тревожность, смущение. Уменьшив или предотвратив тонус мышц, можно снять стрессовые состояния, бессонницу, мигрени, а также можно нормализовать эмоциональный фон.

Схема сеанса активной релаксации

Приступая к занятию по мышечной релаксации, необходимо помнить, что:

1. Эти занятия полезны при состоянии стресса и тревожности, которые сопровождаются мышечным напряжением.

2. При ослаблении мышц можно достигнуть значительного уменьшения переживаний, беспокойства, возбуждения.

3. Ощущения расслабления мышц легче достигнуть, почувствовав и сравнив расслабление и напряжение.

4. Активная релаксация – мощное средство, позволяющее полностью расслабиться и обрести душевное равновесие.

5. Однако релаксация – это навык, и, как всякий навык, он требует упорной тренировки. Ошибка большинства людей, начинающих заниматься релаксацией, состоит в том, что они стремятся форсировать события. А для достижения успеха нужны практика и терпение.

6. 15 минут в день стоит потратить на занятие активно релаксацией для общего хорошего самочувствия.

Инструкция

Прежде чем начать заниматься, найдите удобное место с приглушенным освещением. Сядьте в кресло... освободитесь от стесняющей вас одежды – поясков, галстука, тяжелой верхней одежды, тесной обуви. Снимите контактные линзы.

Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 секунд, которые повторяют дважды. Однако, если вы чувствуете остаточное напряжение, то можно досчитать количество сокращений мышечных групп до семи раз.

Следует помнить, что мышечное напряжение не тождественно мышечной боли или другим негативным ощущениям: непроизвольной дрожи, подергиваниям др. Если вы хотите расслабить все тело, то на это потребуются около 20 минут. Можно сократить время, релаксируя меньшее число мышечных групп.

И еще довольно важная вещь: во время выполнения упражнений не задерживайте дыхание. Дышите нормально или, если это удобнее, вдыхайте во время напряжения и выдыхайте при расслаблении мышц.

Расслабление начнем с грудной клетки.

Грудная клетка

Делаем очень глубокий вдох. Попробуйте вдохнуть весь воздух, который вас окружает. Сделаем это сейчас. Готовы? Начали! Сделайте очень глубокий вдох! Самый глубокий вдох! Глубже! Глубже! Задержите воздух... расслабьтесь. Теперь выдохните весь воздух из легких возвратитесь к нормальному дыханию. Почувствовали вы напряжение в грудной клетке во время вдоха? Заметили ли вы расслабление после выдоха? Давайте запомним это ощущение, осознаем и оценим его, поскольку придется повторить это упражнение. Готовы? Начали! Вдохните глубоко! Очень

глубоко! Глубже, чем прежде! Глубже, чем когда-либо! Задержите воздух и расслабьтесь. Быстро выдохните и верните исходное дыхание. Почувствовали теперь напряжение? Почувствовали расслабление? Попробуйте сосредоточиться на разнице ваших ощущений, чтобы затем с большим успехом повторить все снова. (Между упражнениями паузы в 5-10 секунд.)

Нижняя часть ног

Давайте обратимся к ступням ног и икрам. Прежде чем начать, поставьте обе ступни плотно на пол. Оставьте пальцы ног на полу и поднимите обе пятки так высоко, насколько это возможно. Готовы? Начали! Поднимите ваши пятки! Поднимите их обе очень высоко! Еще! Задержите их в таком положении и расслабьте. Пусть они мягко упадут на пол. Вы должны были почувствовать напряжение в икрах. Давайте повторим. Готовы? Начали! Поднимите пятки высоко! Очень высоко! А сейчас еще выше! Выше! Задержите! А теперь расслабьтесь. При расслаблении почувствуйте покалывание в икрах, некоторую тяжесть, что соответствует расслабленному состоянию.

Теперь оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимайте как можно выше, стараясь достать ими до потолка. Давайте попробуем. Готовы? Начали! Поднимите пальцы! Выше! Задержите их! И расслабьтесь. Теперь давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног высоко! Выше! Выше! Ну еще чуть-чуть! Задержите! Расслабьтесь. Вы можете почувствовать покалывание в ступнях. Попробуйте почувствовать это покалывание, а возможно, ваши мышцы сейчас расслаблены. Пусть мышцы становятся все тяжелее и слабее. (Пауза 20 секунд.)

Бедра и живот...

Теперь сосредоточим внимание на мышцах бедер. Это упражнение очень простое. Необходимо вытянуть прямо перед собой обе ноги, если это неудобно, то можно вытягивать по одной ноге. При этом помните, икры не должны напрягаться. Давайте начнем! Готовы? Начали! Выпрямляйте обе ноги перед собой! Прямо! Еще прямей! Прямее, чем было! Задержите! И расслабьтесь. Пусть ноги мягко упадут на пол. Почувствовали вы напряжение в бедрах? Давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Вытяните обе ноги перед собой! Прямо! Еще прямее! Прямее, чем до сих пор! Задержите! И расслабьтесь.

Чтобы расслабить противоположную группу мышц, представьте, что вы на пляже зарываете пятки в песок. Готовы? Начали! Зарывайте пятки в пол! Тверже! Еще тверже! Тверже, чем было! Тверже! И расслабьтесь. Повторим еще раз. Готовы? Начали! Зарывайте пятки в пол! Тверже! Еще тверже! Еще тверже, чем было! Еще! И расслабьтесь. Теперь в верхней части ваших ног можно чувствовать расслабление. Дайте расслабиться ещё больше! Еще! Сосредоточьтесь на этом ощущении. (Пауза 20 секунд.)

Кисти рук...

Теперь перейдем к рукам. Сначала одновременно нужно обе руки очень крепко сжать в кулаки. Сожмите вместе оба кулака настолько сильно, насколько это возможно. Готовы? Начали! Сожмите кулаки очень крепко! Крепче! Еще крепче! Крепче, чем до сих пор! Задержите! И расслабьтесь. Это прекрасное упражнение для тех, чьи руки устали от письма в течение всего дня. Теперь давайте повторим. Готовы? Начали! Сожмите кулаки очень крепко! Крепче! Еще крепче! Крепче всего! Задержите! И расслабьтесь.

Для того чтобы расслабить противоположную группу мышц, нужно просто растопырить пальцы настолько широко, насколько это возможно. Готовы? Начали! Раздвиньте ваши пальцы широко! Шире! Еще шире! Задержите их в этом состоянии! Расслабьтесь. Повторим еще раз. Готовы? Начали! Растопырьте ваши пальцы! Шире! Еще шире! И расслабьтесь. Обратите внимание на ощущение теплоты и покалывания в кистях рук и предплечьях. (Пауза 20 секунд.)

Плечи...

Теперь давайте поработаем над плечами. Мы несем на наших плечах большой груз напряжения и стресса. Данное упражнение состоит в пожиме плечами в вертикальной плоскости по направлению к ушам. Мысленно стремитесь достать до мочек ушей вершинами плеч. Давайте попробуем. Готовы? Начали! Поднимите плечи. Поднимите их выше! Еще! Выше, чем было! Жмите! Расслабьтесь. Повторим еще раз. Готовы? Начали! Поднимайте плечи как можно выше! Еще выше! Выше! Максимально высоко! И держите. Очень хорошо! Сконцентрируйте внимание на ощущении

тяжести и опустите плечи, полностью. Дайте им расслабиться. Пусть они становятся тяжелее и тяжелее. (Пауза 20 секунд.)

Лицо...

Перейдем к лицевой области. Начнем со рта. Первое – улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть «улыбка до ушей». Готовы? Начали! Улыбнитесь широко! Еще шире! Шире некуда! Задержите! И расслабьтесь. Теперь повторим это упражнение. Готовы? Начали! Широкая улыбка! Широчайшая улыбка! Еще шире! Шире! Задержите! И расслабьтесь. Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы вместе, будто вы хотите поцеловать кого-то. Готовы? Начали! Сожмите губы вместе! Очень сильно сожмите их! Еще! Сильнее! Сожмите их максимально крепко! Расслабьтесь. Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Сожмите губы! Крепче! Вытяните немного вперед! Еще сильнее! Задержите! И расслабьтесь. Распустите мышцы вокруг рта – дайте им расслабиться! Еще более и более расслабляйте их.

Теперь перейдем к глазам. Надо очень крепко закрыть глаза. Представьте, что в ваши глаза попал шампунь. Готовы? Начали! Зажмурьте глаза! Очень крепко! Еще крепче! Совсем крепко! Задержите! Расслабьтесь. Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Закройте плотнее ваши глаза! Сильнее! Напрягите веки! Еще! Еще сильнее! Расслабьтесь.

Последнее упражнение заключается в том, чтобы максимально высоко поднять брови. Не забудьте, что ваши глаза должны быть при этом закрыты. Готовы? Начали! Поднимите брови высоко! Как можно выше! Так высоко, насколько это возможно! Задержите! Расслабьтесь. Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите брови! Еще выше! Как можно выше! Еще! Задержите их! Расслабьтесь. Сделайте паузу на несколько мгновений, чтобы почувствовать полное расслабление лица. (Пауза 15 секунд.)

Заключительный этап...

Сейчас вы расслабили большинство основных мышц вашего тела. Чтобы была уверенность в том, что все они действительно расслабились, сейчас в обратном порядке перечислите мышцы, которые вы напрягали, а затем расслабили. По мере того, как будете

называть их, старайтесь расслаблять их еще сильнее. Вы почувствуете расслабление, проникающее в ваше тело, как теплая волна. Вы чувствуете расслабление, начиная со лба, затем оно переходит на глаза и ниже на щеки. Вы чувствуете тяжесть расслабления, охватывающего нижнюю часть лица, затем оно опускается к плечам, на грудную клетку, предплечья, живот, кисти рук. Расслабляются ваши ноги, начиная с бедер, достигая икр и ступней. Вы чувствуете, что ваше тело стало очень тяжелым, очень расслабленным. Это приятное чувство. Задержите эти ощущения и насладитесь чувством расслабления. (Пауза 2 минуты.)

Пробуждение...

Теперь считайте от 1-го до 10-ти. На каждый счет вы будете чувствовать, что сознание становится все более и более ясным, а тело более свежим и энергичным. Когда досчитаете до 10-ти, откройте глаза и вы почувствуете себя лучше, чем когда-либо в этот день. Придет ощущение бодрости, свежести, прилива сил и желание действовать.

Давайте начнем:

- «1-2» – вы начинаете пробуждаться,
- «3-4» – появляется ощущение бодрости,
- «5-6» – напрягите кисти и ступни,
- «7-8» – потянитесь,
- «9-10» – теперь откройте глаза.

Вы пробудились и готовы действовать. Ваше сознание ясно. Ваше тело отдохнуло.

День 5.

1 час – индивидуальное применение прибора аудиовизуальной стимуляции «Вояджер».

2 часа – освоение методики саморегуляции «Психомышечная тренировка»:

Психомышечная тренировка основана на воздействии слов и соответствующих мысленных образов на человека, находящегося в состоянии релаксации — глубокого мышечного расслабления и сниженной психической активности (как бы между сном и бодрствованием).

Для удобства обучения все мышцы тела разделены на пять групп: мышцы рук, ног, туловища, шеи и лица. Представьте, что вы находитесь в помещении, где висят пять больших ламп, а в углу

слабо светится небольшой ночник. Лампы – это группы мышц, а ночник – спокойное, ненапряженное внимание. Вот вы расслабили, «выключили» из напряжения мышцы рук (как бы потушили одну лампу) – стало несколько темнее. Затем «выключили» мышцы ног (погасла вторая лампа) – стало еще темнее. Не торопясь, последовательно расслабляя мышцы туловища, шеи и лица, вы как бы выключаете одну лампу за другой и погружаетесь в приятную темноту – дремотность. Контроль за ней осуществляет спокойное сознание-внимание – маленький негаснущий ночничок.

Самое сложное в этой процедуре – так расслабить свои мышцы, чтобы не потерять контроль за развивающейся дремотой, не «провалиться» в сон. Тут есть два пути: или расслаблять все мышцы не до предела, или же полностью «выключать» одну-две группы мышц, оставляя остальные в состоянии обычного, а не полного расслабления. Однако сложность может возникнуть лишь в первое время. Затем каждый занимающийся сам находит оптимальный способ достижения дремотности, контролируемой спокойным вниманием.

Самовнушением обычно занимаются в одном из трех основных положений. Самое удобное из них – лежа на спине; руки, слегка согнутые в локтях, лежат вдоль туловища (ладонями вниз), ступни разведены на ширину 20 – 30 сантиметров. Людям худым и длинноруким подчас удобнее класть руки ладонями вверх.

Второе положение – сидя в мягком кресле с подголовником и подлокотниками, на которые занимающийся кладет расслабленные руки.

Третье – самое неудобное на первый взгляд, но зато наиболее доступное в большинстве ситуаций – положение, которое создатель аутогенной тренировки И.Г. Шульц назвал «позой кучера»: в ожидании пассажиров, подчас весьма долгом, кучеры вынуждены дремать, сидя на козлах. Именно в этом положении надежнее всего овладевать навыками самовнушения.

Суть «позы кучера» такова: надо сесть на середину стула, не опираясь на спинку; ноги, стоящие на полной ступне, слегка выдвинуты вперед так, чтобы между задней поверхностью бедер и икроножными мышцами образовался угол в 120 – 140°. Кисти рук надо положить так, чтобы они не свисали между бедер (а то отекут пальцы). Голову следует слегка наклонить вперед, не отводя ее ни

влево, ни вправо. Но самое главное – это положение туловища. Спина сгибается так, чтобы плечевые суставы оказались строго по вертикали над тазобедренными. Если плечи уйдут вперед, то при погружении в дремоту тело начнет валиться на колени. А если плечи окажутся сзади воображаемой вертикали, тело начнет падать назад. При правильном же положении спина по мере расслабления мышц будет лишь все больше и больше выгибаться, а туловище сохранит вертикальное положение.

Теперь примите одно из основных положений. Затем закройте глаза – это поможет лучше сосредоточиться на своих мышцах. Теперь расслабьте по мере возможности все мышцы, несколько раз «встряхните» их. И начните выключать первую «лампу» – мышцы рук. Они самые «послушные»: именно начиная с них, легче овладевать азбукой психомышечной тренировки.

На первых порах процедуру расслабления целесообразнее осуществлять в такой последовательности: сохраняя принятое положение и не открывая глаза, медленно, вполсилы сожмите пальцы в кулаки и также медленно, вполсилы напрягите остальные мышцы рук – вплоть до тех, что окружают плечевые суставы. Сохраняя такое напряжение 2 – 4 секунды, быстро сбросьте его и прислушайтесь к ощущениям растекающегося сверху вниз (от плеч к пальцам) расслабления: оно наступает в силу контраста с предшествовавшим напряжением. В этом заключается суть первого вспомогательного приема. Прислушиваясь к ощущениям наступающего расслабления, попытайтесь как-то назвать его и придать ему соответствующий мысленный образ. Например: расслабляющиеся мышцы похожи на «мягкое тесто» или «на желеобразный кисель».

Чтобы лучше запомнить ощущение мышечного расслабления, повторите это упражнение, не торопясь, несколько раз подряд. Не надо только сбрасывать напряжение, активно выпрямляя пальцы: при этом возникает новое напряжение – так сказать, противоположного направления. Не следует также проверять степень расслабленности «встряхиванием» мышц: при потряхивании они снова несколько напрягаются. Лучше просто прекратить напряжение мышц – и они сами расслабятся в той мере, на какую способны в данный момент.

Рекомендуемое предварительное напряжение мышц вполсилы обычно подходит для большинства занимающихся. Однако

некоторым для лучшего ощущения последующего расслабления требуется напрягать их почти в полную силу; другим же наибольшую информацию о расслаблении дает совсем незначительное предварительное напряжение. Так что каждый должен в первые минуты занятия найти оптимальную для себя степень напряжения, вслед за которой наступает наиболее отчетливое ощущение расслабленности. И еще одно небольшое уточнение: напрягая мышцы, нельзя менять первоначально принятое положение рук (например, не надо в момент напряжения приподнимать их над бедрами или поверхностью постели).

Второй вспомогательный прием – привлечение в помощь мышцам контролируемого дыхания. Делается это так. Одновременно с напряжением мышц произведите вдох средней глубины, после чего задержите дыхание на 2 – 4 секунды. Сразу же вместе со сбросом мышечного напряжения начните спокойный, замедленный выдох, на фоне которого расслабление, как правило, ощущается более отчетливо. К расслаблению мышц следует прислушиваться не только на протяжении одного спокойного, замедленного выдоха, но и во время последующего легкого, поверхностного дыхания, чтобы как можно полнее и отчетливее ощутить и запомнить чувство расслабленности в мышцах. Тем, кому на первых порах спокойный, замедленный, удлиненный выдох почему-либо кажется трудным, следует дышать так, как удобно. А внимание, спокойное и ненапряженное, надо направить на прислушивание к ощущениям расслабления – дыхание само справится со своими обязанностями. Сочетание вдоха с напряжением мышц и выдоха с последующим их расслаблением необходимо повторить (не открывая глаз) от 3 – 4 до 5 – 6 раз подряд – этого, как правило, бывает достаточно, чтобы вполне отчетливо ощутить начальное расслабление.

Такие чисто физические упражнения, с использованием двух вспомогательных приемов, занимают не более 3 – 5 минут. Их назначение – дать возможность людям, плохо знакомым с чувством мышечного расслабления, ощутить его хотя бы в самой незначительной степени. Затем это приятное ощущение будет становиться все отчетливее и отчетливее от занятия к занятию. Важно добиться умения хорошо сочетать напряжение мышц с вдохом, а

их расслабление – со спокойным выдохом, а самое главное – необходимо за счет этих чисто физических упражнений вызывать отчетливое ощущение расслабленности в мышцах и при этом мысленно «видеть», что мышцы расслабляются.

Умение хорошо расслаблять скелетные мышцы – очень важное умение. Во-первых, расслабленные мышцы, подготовленные вспомогательными физическими приемами, становятся как бы рельсами, по которым затем будут направлены психические процессы – слова и их мысленные образы, усиливающие степень расслабления. Во-вторых, расслабленные мышцы способны выполнять весьма полезную функцию: по ним, как по своеобразному громоотводу, уходит из головного мозга излишнее напряжение, часто возникающее в различных дистрессовых ситуациях.

Теперь, после проведения физической «разминки» мышц рук, можно подключать психические процессы – мышление и внимание.

Формула самовнушения, с которой начинается овладение психомышечной тренировкой, имеет следующее содержание: «Мои руки расслабляются и теплеют». Вспомним, что не сами слова, а их мысленные образы оказывают на наш организм направленное воздействие.

Итак, первые слова формулы – «Мои руки...». Произносите их мысленно в момент напряжения мышц рук и последующей задержки этого напряжения на фоне вдоха средней глубины. Чтобы мысленный образ, возникающий за словами, был предельно четок, внимательно рассмотрите свои руки и хорошо запомните все их особенности – тогда мысленный образ примет конкретно предметную четкость и эффект последующего самовнушения будет выше. Если же, произнеся первые слова формулы, вы будете «видеть» руки как нечто абстрактное, результаты резко ухудшатся.

Следующее слово – «расслабляются». Мысленно произнесите его сразу после сброса мышечного напряжения, на фоне спокойного замедленного выдоха. Это слово полагается промысливать очень медленно, лучше по слогам – «рас-слаб-ля-ют-ся». Нередко промысливание становится более длительным, чем спокойный выдох. В таких случаях следует перейти на спокойное поверхностное дыхание.

Какой же мысленный образ должен сопровождать слово «расслабляются»? У каждого занимающегося он может быть глубоко индивидуальным. Один «видит» свои мышцы мягкими, «как желе», другой – «как жидкое тесто»; у третьих возникает образ и ощущение «легкости, невесомости»; четвертые иногда «видят», что мышцы как бы отслаиваются от костей. Но каким бы ни стал мысленный образ, желательно, чтобы он был отобран в единственном числе уже на первом занятии, чтобы потом, в процессе дальнейших тренировок, мог стать предельно четким и ярким. Не должно быть так, что сегодня мышцы видятся «как желе», а завтра – «как вата».

Как известно, на холоде мы съеживаемся, как бы сжимаемся, а в тепле, наоборот, как бы раскрываемся, расслабляемся. Вот почему в помощь расслаблению в процедуре самовнушения прибавляется слово «теплеют» с соответствующими ему мысленными образами – как представляемыми, так и воображаемыми. Самое простое – представить, что от плеч вниз, к пальцам, стекает теплая вода. Те, кому трудно представить это, должны встать под теплый душ – пусть струи воды текут по рукам. Это ощущение запомнится настолько хорошо, что его можно будет потом воссоздать чисто психическим способом – за счет соответствующего представления. Если повторять такую процедуру несколько раз подряд – то выходя из-под душа, то снова становясь под него, – последующее представление теплой воды, текущей по рукам, вызовет достаточно четкое ощущение того, что руки согреваются.

Можно поступить еще проще. Несколько раз вымойте руки под струей теплой воды и запомните ощущение тепла хотя бы только в пальцах и кистях. Это ощущение постепенно удастся распространить выше – до плечевых суставов. Конечно, можно использовать и другие мысленные образы, связанные с ощущением тепла – например, лежание на горячем песке на берегу моря.

Знающие анатомию и физиологию могут вообразить себе такую картину: мышцы пронизаны множеством кровеносных сосудов – в частности, артериальными, по которым от сердца к периферии течет теплая артериальная кровь. Когда мышцы напряжены, сосуды в них сжимаются, а после расслабления мышц расширяются, и теплая кровь свободно течет по ним сверху вниз, согревая руки от плеч до пальцев.

А теперь промыслите формулу «Мои руки расслабляются и теплеют» в виде единого процесса. Для этого на фоне вдоха средней глубины, вполсилы, медленно напрягите мышцы рук и мысленно произнесите слова «мои руки» с привлечением соответствующего мысленного образа. Все это делается одновременно. Затем, после 2 – 4-секундной задержки вдоха и напряжения мышц, в самом начале спокойного замедленного выдоха, быстро сбросьте мышечное напряжение и мысленно произнесите очень медленно, лучше по слогам, слово «рас-слаб-ля-ют-ся», которое также сопровождается уже отобраннным мысленным образом. «Увидев» этот образ, надо сразу же ощутить мысленное расслабление – «перевести» мысленный образ в реальное физическое ощущение. Только после того, как возникнет отчетливое ощущение расслабленности, на легком вдохе произнесите про себя союз «и», а на замедленном, спокойном выдохе – слово «теп-ле-ют», сопровождая его представлением или воображением разливающегося по рукам сверху вниз тепла. Подождите, пока это ощущение не станет достаточно отчетливым.

Такое «пропускание» формулы через свой мозг и мышцы повторите в течение первого занятия 4 – 6 раз подряд – этого, как правило, бывает достаточно, чтобы возникли начальные ощущения и расслабления, и тепла.

В процессе занятий самовнушением внимание, оставаясь спокойным и ненапряженным, удерживается одновременно на обеих руках и медленно «осматривает» их по частям, «проверяя» степень расслабления и потепления, а затем останавливается на расслабленных и теплых кистях и пальцах. В процедуре самовнушения процесс внимания можно сравнить с движущимся или останавливающимся лучом карманного фонарика и светлым пятном, возникающим на поверхности, куда этот луч направлен. Роль фонарика в этом сравнении (а точнее, фонариков) играют глаза, «мысленный» взгляд. Если внимание в какой-то момент почему-либо «убегает» от рук и появляются посторонние мысли, нужно спокойно, не раздражаясь, вернуть «светлое пятно» внимания на прежнее место и не торопясь продолжать процедуру самовнушения.

У большинства занимающихся психомышечной тренировкой уже на первом занятии руки достаточно отчетливо расслабляются

и теплеют. Но чтобы закрепить и улучшить достигнутый результат, необходимо тренироваться ежедневно – играть своими мышцами и соответствующими психическими процессами (словами, мысленными образами, вниманием) хотя бы по 3 – 5 минут 3 – 4 раза в день (причем в последний раз – в постели, перед сном).

Тем людям, которые умеют хорошо расслабляться, нет смысла использовать первый вспомогательный прием – напряжение мышц перед последующим их расслаблением. Можно ограничиться лишь подключением дыхания: делать вдох средней глубины в момент мысленного названия соответствующей группы мышц, а затем на фоне спокойного выдоха промысливать слово «расслабляются». После того как чувство расслабления станет отчетливым, выполняется (одновременно с произнесением союза «и») легкий вдох, а затем, одновременно с началом спокойного выдоха, промысливается слово «теплеют», которое сопровождается заранее выбранным мысленным образом тепла.

Овладев формулой самовнушения для мышц рук, можно переходить к «выключению» мышц ног. Напрягать их надо так: на вдохе носки медленно «берите на себя» и одновременно напрягайте вполсилы («натягивайте») мышцы икр, бедер и ягодиц. При этом мысленно произнесите: «Мои ноги...»– и держите их образ в поле своего спокойного внимания. На замедленном выдохе быстро сбросьте напряжение и начните мысленно проговаривать по слогам слово «рас-слаб-ля-ют-ся». Убедившись, что расслабление хотя бы немного ощущается, сделайте легкий вдох, мысленно произнесите союз «и», а затем, на фоне спокойного выдоха, подключите слово «теп-ле-ют» с соответствующим мысленным образом (представляемым или воображаемым). Для создания мысленного образа тепла проще всего сесть в теплую ванну. Тогда представление обнаженных ног, находящихся в теплой воде, поможет согреть их с помощью самовнушения в любой другой обстановке.

Для «выключения» следующей группы мышц – мышц туловища – на вдохе медленно напрягите мышцы спины, живота, груди – как по команде «Смирно!»; на замедленном, спокойном выдохе быстро расслабьте мышцы – как по команде «Вольно!». Представление о тепле может быть самым различным и зависит от вашего личного опыта. Можно вообразить, как по мышцам туловища движется теплая артериальная кровь. Внимание, как всегда спокойное

и ненапряженное, должно медленно «осматривать» мышцы спины, боковых поверхностей туловища, живота и груди, способствуя их расслаблению и потеплению.

Вслед за мышцами туловища «выключаются» мышцы шеи. В практике ПМТ границы их следующие: сзади – от линии роста волос до начала лопаток, спереди – от подбородка до ключиц. Напрягать мышцы шеи для последующего расслабления надо так: вытянуть голову в плечи, а их немного приподнять. После сброса такого напряжения ощущение растекающегося расслабления проявляется весьма отчетливо. Представление о тепле подбирайте из индивидуального опыта. В частности, можно вспомнить ощущение от теплых струй воды, льющихся на затылок, плечи и шею, или тепло от пушистого шарфа, окутывающего шею сзади и спереди. Можно вообразить и расширение артериальных сосудов в этой области.

Внимание, как всегда ненапряженное, «осматривает» всю шею. Формула самовнушения составляется по прежней схеме: «Моя шея расслабляется и теплеет». Шейные мышцы выделены в отдельную группу потому, что при умственном утомлении они оказываются весьма напряженными. Следовательно, снимая в них напряжение, мы даем возможность отдохнуть уставшему мозгу.

И, наконец, последняя мышечная группа – мышцы лица. Хотя они по величине меньше всех остальных мышечных групп, но от них в головной мозг идет очень большой поток импульсов. Ведь на лице расположено большинство органов чувств, которые мы «ориентируем», сокращая одни и расслабляя другие мышечные пучки (например, прищуривая или широко раскрывая глаза). Мышцы нижней части лица принимают самое большое участие в процессах еды и речи. А поскольку мы в состоянии бодрствования почти постоянно мыслим, а мысли наши, как правило, облакаются в слова, то мышцы, участвующие в произнесении слов (пусть даже «про себя»), почти непрерывно находятся в деятельности, посылая обильные потоки импульсов в головной мозг. Вот почему для достижения успокоения очень важно уметь «выключать» из напряжения эту группу мышц.

В процессе обучения ПМТ мышцы лица напрягайте незначительно: на вдохе слегка нахмурьте брови, зажмурьте глаза, не-

много сожмите зубы и губы. Во время последующего расслабления, на фоне замедленного выдоха, губы и зубы преднамеренно слегка разожмите: при этом щеки как бы несколько обвиснут; кольцевые мышцы, расположенные вокруг глазных яблок, расслабляясь, начнут расходиться, подобно кругам на воде; мышцы, расположенные на лбу, сами по себе разгладятся. Так возникнет «маска покоя», которую с помощью соответствующих слов и мысленных образов надо сделать теплой и неподвижной. «Формула покоя» сохраняет прежнюю структуру: «Мое лицо расслабляется и теплеет». В обычной ситуации согревать следует только ту часть лица, которая расположена ниже глаз. Вовсе не нужно (а то и вредно) усиливать приток крови к глазным яблокам и к головному мозгу, расположенному за лобной частью черепа.

Мысленные представления о теплеющем лице могут быть разнообразными. Так, один представляет тепло от распаренного веника в бане, другой – от согревающего компресса после бритья, третий – от пламени костра, четвертый – от пара, который поднимается над кипящей кастрюлей, и т.п. Лицо может потеплеть и даже покраснеть, если вспомнить пережитый стыд, но использование отрицательных эмоций в практике ПМТ запрещено. Лицо можно также согреть за счет воображаемого расширения артериальных сосудов в этой области.

В тех случаях, когда память не сохранила полезные образы, вызывающие потепление лица, или их мысленное воспроизведение не дает нужного эффекта, сделайте следующее: закройте глаза, приблизьте лицо к настольной лампе (или лампу к лицу) на такое расстояние, чтобы возникло ощущение приятного тепла в нижней части лица, а затем, отодвинувшись, вспомните (представьте) это тепло. После нескольких тренировок необходимое ощущение будет возникать сразу после мысленного представления о тепле, излучаемом лампой. Ее образ и станет в дальнейшем источником, дающим необходимое чувство приятного потепления лица. Можно поступить и по-другому: смочите горячей водой середину небольшого полотенца, отожмите и приложите к нижней половине лица – так мысленный образ теплого влажного полотенца начнет оказывать желаемый эффект.

При «игре» с мышцами лица есть один весьма важный момент: надо научиться согревать лицо по частям – отдельно лоб и

отдельно нижнюю половину, расположенную под глазами, ибо иногда возникают ситуации (например, при повышенном давлении крови), когда в области лба полезно вызвать противоположное ощущение – прохлады. Формула самовнушения в этом случае будет такой: «Мое лицо расслабленное... нижняя часть теплая... лоб приятно прохладен». В других ситуациях (например, при определенных формах мигрени, связанных со спазмом кровеносных сосудов) чувство тепла, причем довольно отчетливое, необходимо вызывать и во лбу, и в тех частях головы, где сконцентрировалась боль. «Светлое пятно» спокойного внимания при этом должно располагаться над местом боли, а формула самовнушения ориентировочно может быть такой: «Мое лицо полностью расслабленное... теплое... Мое внимание над участком боли... Чувство тепла здесь усиливается... усиливается. Кровеносные сосуды расширяются... расширяются... Боль уменьшается...уменьшается... проходит... Боль прекратилась...».

Не забывайте, что в каждом случае вслед за используемыми словами у вас должны возникать соответствующие им мысленные образы. Так, промысливая фразу «лоб приятно прохладен», представьте или охлаждающий компресс на лбу, или дуновение прохладного ветерка, или еще что-либо подобное. Только при точном сочетании слов с соответствующими им мысленными образами (об этом полезно напомнить не раз!) можно добиться желаемого эффекта. И, конечно, прежде чем пользоваться подобными формулами лечебного характера, необходимо хорошо овладеть теми, которые составляют основу, азбуку ПМТ.

После «выключения» всех пяти групп мышц занимающиеся, как правило, начинают испытывать состояние приятной успокоенности, которое фиксируется специальной формулой: «Состояние приятного (полного, глубокого) покоя». В зависимости от качества успокоенности можно использовать понятия «приятный», «полный» или «глубокий» покой.

Какие же образы можно использовать для этой «формулы покоя»? Здесь лучше всего «видеть» (представлять или вообразить) гладкую однотонную поверхность сероватого, светло-голубого или мягко-зеленого цвета. Эти цвета, как известно, действуют успокаивающе. Примером однотонной поверхности, подходящей

для данного случая, может служить экран невключенного телевизора. Посмотрев на него и запомнив его внешний вид и цвет, можно затем использовать это представление, произнося формулу: «Состояние приятного покоя». Мысленный образ неподвижного экрана, имеющего успокаивающий цвет, играет роль своеобразного индикатора, показывающего, что мозг действительно успокоился.

Если же в момент использования «формулы покоя» на представляемом экране начнут возникать различные точки, пятна, линии (особенно подвижные), если экран станет так или иначе искажаться, это будет свидетельствовать о том, что головной мозг еще не достиг состояния полного покоя, что в нем еще сохраняются очаги возбуждения.

Очень важно по-настоящему хорошо овладеть «формулой покоя» – так, чтобы, мысленно произнося ее, уверенно вводить мозг в необходимую степень пассивности, обеспечивая ему восстанавливающий силы отдых. Это состояние пассивности и является основой первого главного механизма действия самовнушения. Субъективно оно испытывается как приятное дремотное состояние, остающееся под контролем спокойного внимания.

И вот теперь, когда все мышцы стали «послушными», когда дремотное («экранный») состояние прочно удерживается под контролем спокойного внимания, наступил черед для изучения еще одной формулы ПМТ, которая звучит так: «Я расслабляюсь и успокаиваюсь». Хотя она и осваивается последней, но затем становится и навсегда остается первой.

Можно, конечно, начинать обучение и с нее, но тогда довольно часто процесс овладения ПМТ (особенно при работе с юными спортсменами) воспринимается как сложный. А когда знакомство с этой формулой происходит в конце занятий, ее осваивают легко и просто.

Используется формула так: при мысленном произнесении местоимения «я» сделайте вдох средней глубины и одновременно вполсилы напрягайте, как бы потягиваясь, все мышцы тела. После 2–4-секундной задержки напряжения и вдоха все сокращенные мышцы мгновенно расслабьте и на фоне спокойного, замедлен-

ного выдоха промыслите слово «рас-слаб-ля-юсь». Затем на легком вдохе медленно произнесите союз «и», а на замедленном, спокойном выдохе – слово «ус-по-ка-и-ва-юсь».

Внимание распределяется так: при слове «я» оно сосредоточено на лице. Затем вместе со словом «расслабляюсь» оно как бы «осматривает» все мышцы, проверяя степень их расслабления. При слове «и» внимание снова сосредоточено на лице, а со словом «успокаиваюсь» оно направляется к тому месту в организме, которое наиболее беспокоит в данный момент, и останавливается над ним, подобно светлomu пятну от фонаря. Если, предположим, ноет больной зуб, то, остановив над ним свое внимание и промысливая одновременно слово «ус-по-ка-и-ва-юсь», можно добиться уменьшения боли. В тех случаях, когда ничего конкретно не беспокоит, внимание следует останавливать над областью сердца или на «мысленном экране» успокаивающего цвета.

Первую формулу промысливают обычно дважды, причем во второй раз – без предварительного напряжения мышц. Позже у хорошо тренированных людей формула «Я расслабляюсь и успокаиваюсь» как бы вбирает в себя все остальные формулы, и человек только с ее помощью может за несколько секунд ввести себя в состояние дремоты, контролируемой сознанием.

Надо сказать, что степень использования обоих вспомогательных приемов с каждым занятием становится все слабее, и в конце концов необходимость в них вовсе отпадает. Вспомогательные приемы на первых ступенях освоения психомышечной тренировки играют роль своеобразных «строительных лесов», необходимых лишь до тех пор, пока возводятся «здания» формул. Но как только «здания» сооружены и мысленные образы формул начинают легко переходить в физические ощущения расслабленности и тепла, «строительные леса» убираются. Практика показывает, что спортсмены освобождаются от необходимости использовать вспомогательные приемы (особенно напряжения мышц) уже на первом занятии. Что же касается людей, далеких от спорта, а тем более страдающих теми или иными нервно-психическими дисгармониями, то им приходится использовать вспомогательные приемы в течение нескольких дней или недель.

Но вот наступает время, когда все пять групп мышц могут хорошо расслабляться и теплеть без применения вспомогательных

приемов, то есть без напряжения и контролируемого дыхания, – только за счет точных мысленных образов, спокойно и аккуратно переводимых из мозга в мышцы. Теперь можно идти дальше. Дело в том, что формулы типа «Мои руки расслабляются и теплеют» в практике ПМТ являются, так сказать, предварительными – на них учатся переводить мысленные образы, создаваемые в головном мозгу, в физические ощущения расслабленности и тепла, возникающие в скелетных мышцах. Когда же эта цель достигнута, предварительные формулы заменяются окончательными. Пример окончательной формулы: «Мои руки полностью расслабленные... теплые-неподвижные». Нетрудно заметить, что если в предварительной формуле процессы расслабления и согревания только начинают осуществляться и ощущаются каждым занимающимся в меру его способностей и тренированности, то в окончательной формуле эти процессы фиксируются как полностью осуществленные. При этом прибавляется новое слово – «неподвижные», мысленный образ которого лучше всего связывать с представлением чувства приятного оцепенения в называемых мышцах.

В процессе овладения ПМТ каждую предварительную формулу, вызывающую два ощущения – расслабленности и тепла, можно промышлять 2, 4, 6 раз подряд. Причем делать это надо очень неторопливо, даже в специально замедленном темпе, и, конечно, с соответствующими интонациями. Если же, например, слово «успокаиваюсь» произнести быстро, бодрым тоном, то никакого полезного эффекта не будет. Если почему-либо желаемое не получается, надо спокойно, не меняя положения тела, подумать над тем, что могло помешать достижению нужных ощущений, и снова промышлять формулу 2 – 4 раза.

Чаще всего причиной неудачи являются недостаточно четкий мысленный образ, а также слабая сосредоточенность спокойного внимания на нем, из-за чего нарушается связь между словами формулы и нужными мысленными образами. Напоминаю еще раз: чем конкретнее, точнее и ярче, чем удобнее и приятнее лично для вас используемые мысленные образы, тем они легче переходят в нужные физические (а затем и в психические) качества.

А теперь соединим все формулы ПМТ:

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь...
2. Мои руки расслабляются и теплеют...

3. Мои руки полностью расслабленные... теплые... неподвижные...
4. Мои ноги расслабляются и теплеют...
5. Мои ноги полностью расслабленные... теплые... неподвижные...
6. Мое туловище расслабляется и теплеет...
7. Мое туловище полностью расслабленное... теплое... неподвижное...
8. Моя шея расслабляется и теплеет...
9. Моя шея полностью расслабленная... теплая... неподвижная...
10. Мое лицо расслабляется и теплеет...
11. Мое лицо полностью расслабленное... теплое... неподвижное...
12. Состояние приятного (полного, глубокого) покоя...

В день рекомендуется заниматься 4 – 6 раз по 5 – 10 минут. К формулам окончательным, вызывающим все три ощущения – расслабленности, тепла и неподвижности, как уже говорилось, разрешается переходить лишь после того, как предварительные формулы дадут выраженный положительный результат. Например, нет никакого смысла говорить: «Мои руки полностью расслабленные... теплые... неподвижные», если они пока еще плохо «расслабляются и теплеют». Практика показывает, что имеет смысл первые 3 – 4 дня заниматься только предварительными формулами, присовокупив к ним первую и двенадцатую. И лишь почувствовав, что они освоены хорошо, переходить к окончательным формулам.

Как только предварительные формулы начнут отчетливо вызывать необходимые ощущения (без напряжения мышц и задержки вдоха), каждую из них достаточно использовать по одному разу. А те, у кого овладение психической саморегуляцией пойдет легко, могут уже через неделю исключить все предварительные формулы и пользоваться только окончательными.

На все 12 формул полного варианта ПМТ, при их неторопливом мысленном проговаривании, требуется 7–10 минут и всего 4–5 минут – на сокращенный вариант, состоящий из 7 формул:

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь...
2. Мои руки полностью расслабленные... теплые... неподвижные...

3. Мои ноги полностью расслабленные... теплые... неподвижные...

4. Мое туловище полностью расслабленное... теплое... неподвижное...

5. Моя шея полностью расслабленная... теплая... неподвижная...

6. Мое лицо полностью расслабленное... теплое... неподвижное...

7. Состояние приятного (полного, глубокого) покоя...

Можно это количество формул сократить до трех:

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь...

2. Все мои мышцы полностью расслабленные... теплые... неподвижные...

3. Состояние приятного (полного, глубокого) покоя...

На заключительном этапе надо уметь ограничиваться только двумя формулами. Вслед за первой – «Я расслабляюсь и успокаиваюсь», нужно сразу переходить к последней – «Состояние приятного (полного, глубокого) покоя». На этот вариант требуется не более 1 минуты, а при очень высокой тренированности – 10–15 секунд.

Если нет необходимости решать какие-либо специальные задачи, речь о которых пойдет дальше, то после формулы «Состояние приятного покоя» занятие ПМТ полагается заканчивать так: сохраняя состояние покоя, мысленно проговорить следующие формулы: «Я отдохнул (а) и успокоился (лась)...», «Самочувствие хорошее...»

Несколько слов о формуле «Самочувствие хорошее». Чтобы она действительно помогла улучшить самочувствие, необходимо заранее продумать все элементы (физические и психические), из которых складывается лично ваше хорошее самочувствие. И мысленно представить себя в таком (с очень конкретными качествами) хорошем самочувствии – тогда и наступит желаемый эффект. Если же просто говорить «самочувствие хорошее», а думать при этом о чем-то постороннем, а тем более о своих неприятностях или болезнях, пользы не будет. Возникнет разрыв между словами и мысленными образами, которые должны им соответствовать. Практика показывает: если, используя формулу «Самочувствие хорошее»,

уже немолодой и не очень здоровый человек очень точно представит себя таким, каким он был в молодые годы, когда все было в порядке, то эти мысленные образы помогут ему почувствовать себя в значительной степени лучше.

В тех же случаях, когда после занятий ПМТ необходимо сразу же приступить к какому-нибудь делу, следует использовать другие формулы:

1. Состояние глубокого (приятного) покоя.
2. Весь мой организм отдыхает...
3. И набирается сил...
4. Самочувствие отличное.
5. С удовольствием приступлю к очередным делам!

Как после обычного завершения успокаивающего занятия, заканчивающегося формулами: «Я отдохнул (ла) и успокоился (лась)...», «Самочувствие хорошее...», так и после формул, подготавливающих организм к работе, следует неторопливо потянуться всем телом, сделать несколько глубоких вдохов, затем подняться, выполнить несколько легких разминочных движений (любых) и приступить к делам.

Глава 2

Особенности огневой подготовки сотрудников правоохранительных органов к преодолению полосы препятствий со стрельбой

Прохождения полосы препятствий со стрельбой требует от сотрудников правоохранительных органов крепкой физической подготовки, обладания устойчивыми стрелковыми навыками и высокой психологической устойчивости к стрессовым ситуациям.

Для качественной подготовки необходимо проводить 3-4 учебно-тренировочных сбора в год перед протяженностью не менее двух недель на один сбор.

Первый (установочный) сбор включает в себя общефизическую подготовку, повторения прохождения элементов полосы препятствий и стрелковую подготовку.

В первый день сбора сотрудникам предоставляется возможность прохождения элементов препятствий удобным каждому способом, проводится контрольный срез прохождения полосы в целом и каждого элемента в отдельности. В дальнейшем всем сотрудникам дается установка на оптимальное техническое прохождение каждого из элементов полосы исходя из минимального количества энергетических затрат и времени прохождения препятствий. Эти способы прохождения препятствий апробируются ими и в течение первой недели путем многократного повторения, при этом больше, обращая внимание на их технически правильное прохождение, а не на быстроту. В конце первой недели проводится контрольный забег также с фиксацией времени прохождения препятствий и полосы в целом. Как правило сотрудник преодолевает полосу препятствий быстрее и меньшими физическими затратами чем в начале сбора, что дает ему психологическую уверенность в правильности организации установок тренера на примере повышения своего результата. Конечно необходимо учитывать и физиологические особенности организма (рост, вес, прыгучесть, длину рук, ног, способность к восстановлению энергии и дыхания), при выборе оптимального и индивидуального для сотрудника прохождения каждого элемента и полосы в целом. На решение этой задачи

уходят два–три дня следующей недели которая заканчивается контрольными забегами в соревновательном режиме между всеми участниками сбора, при этом необходимо ставить в пару двух примерно одинаковых по степени подготовки и силе сотрудников для усиления накала, и активности борьбы.

Во время проведения сборов ежедневные тренировки на полосе рекомендуется проводить два раза в день, до и после обеда примерно по 2-3 часа вместе со стрелковой подготовкой. В общефизическую подготовку в процессе сбора должны входить утренняя зарядка, легкоатлетическая подготовка (кросс, челночный бег, прыжки в длину), силовая подготовка (подтягивание, отжимания, в том числе и на брусьях, упражнения на пресс и прыжки в длину) по возможности плавание.

Стрелковая подготовка в течении первой недели сборов должна сводиться к восстановлению и наработке устойчивых навыков стрельбы из статического, спокойного состояния. Она включает в себя приведение оружия к нормальному бою и отработки каждого из элементов стрельбы (стойки, хватки, прицеливания, обработки спуска и дыхания) по спортивной мишени №4.

Вначале каждый сотрудник приводит оружие к нормальному бою, определяется с районом прицеливания в зависимости от времени суток, освещения и погодных условий. В дальнейшем переходит к отработке производства первого выстрела, добивается четких и слаженных действий по извлечению пистолета из кобуры выносу оружия в район прицеливания, обработки спуска и производству выстрела. В случае проявления грубых ошибок, приводящим к отрывам пробоев от центра мишени (черного круга), необходимо провести работу над ошибками, производя выстрелы в холостую, без патронов.

При устойчивом положительном результате, попадании каждого выстрела в черный круг, можно вводить в подготовку следующий элемент производство последующих четырех выстрелов, каждый раз добавляя к микро-серии по одному патрону, доводя общее количество выстрелов до пяти с имитацией стрельбы по шестой предполагаемой мишени.

Следующий элемент вводимый в стрелковую подготовку это стрельба с переносом огня по пяти спортивным мишеням №4, рас-

стояние между которыми соответствует расстоянию между железными мишенями на установке. Переходить сразу к стрельбе по установке не рекомендуется, так как грубые ошибки, допускаемые стрелком при стрельбе, проецируются на белом фоне мишени, что дает возможность произвести анализ не правильных действий и их исправление. При отработке данного упражнения необходимо чтобы у сотрудников нарабатывался определенный равномерный темп стрельбы, который позволяет им добиваться устойчивого желаемого результата попадания в зачетную зону (черный круг) во время производства всей серии в целом. Отработку данного упражнения необходимо начинать, как и предыдущие, со стрельбы вхолостую без использования боевых патронов, при этом сотрудник должен следить за технически правильным повторением одного действия за другим, доводя данные действия до автоматизма. При выполнении упражнения стрельба будет вестись по пяти мишеням, но при отработке необходимо учитывать ещё одну предполагаемую шестую мишень, стрельба по которой производится в таком же темпе, что и предыдущие выстрелы. Время на стрельбу постепенно можно сокращать, доводя его до такого темпа, при уменьшении которого стрелком будут допускаться грубые ошибки, приводящие к промахам.

После наработки твердых устойчивых навыков по мишеням, отрабатывается стрельба по установке с использованием таких же упражнений, как и при стрельбе по спортивным мишеням, начиная с выноса оружия в район прицеливания и отработки первого выстрела, до производства выстрелов по пяти мишеням. На данном этапе необходимо проводить стрелковую тренировку уже не из неподвижного, статического состояния, а включают элементы подхода к огневому рубежу, извлечения пистолета из кобуры, выноса оружия из кобуры и производства выстрела.

Следующую неделю сбора необходимо начинать с прохождения полосы препятствий с выполнением стрельбы. Стрельбу после физической нагрузки рекомендуется вводить постепенно, начиная с последнего препятствия, добавляя по одному в порядке удаления от огневого рубежа. На данном этапе подготовки важно, чтобы сотрудник выполнял стрельбу в том темпе, который уже был наработан и приводил к максимально положительному результату – стрельбе без промахов. По мере адаптации сотрудников

к усложненным условиям стрельбы темп может быть увеличен, при этом не должен ухудшаться результат. На данном этапе подготовки ежедневные контрольные забеги со стрельбой могут осуществляться не в максимальном темпе, решающим значением является качество стрельбы. Заканчивается данный промежуточный сбор соревнованием между участниками учебно-тренировочного сбора с подведением итогов как прохождения полосы, так и прохождением полосы со стрельбой. Определяются основные ошибки, допускаемые стрелками, пути и способы их устранения, устанавливается индивидуальное задание каждому участнику.

Второй сбор нацелен на увеличение физической нагрузки в период проведения тренировок. Начало тренировок необходимо проводить с разминки, прохождения полосы препятствий без стрельбы в темпе, позволяющем сотруднику проходить каждое препятствие технически правильно. После разминки проводятся контрольный забег без стрельбы с максимальной нагрузкой. Определяются препятствия прохождения которых вызывают сложности и неудобство, отработка данных элементов осуществляется индивидуально до полного усвоения. Тренером назначаются физические упражнения на развитие и укрепление тех групп мышц, которые позволяют проходить данные препятствия без чрезмерного физического напряжения.

Стрелковая подготовка должна также начинаться с разминки, с выполнения упражнений вхолостую, без патрона, включая элементы подхода к огневому рубежу, изготовки, извлечения пистолета из кобуры, выноса оружия в район прицеливания, производству первого выстрела и имитацией производства последующих пяти выстрелов, убирания оружия в кобуру и ухода с огневого рубежа. Проводится несколько серий, начиная в медленном темпе постепенно доводя его до оптимально наработанного. Во время выполнения этих упражнений сотрудникам необходимо следить за правильностью выполнения каждого из элементов выстрела, учитывать ошибки и добиваться их исправления. После разминки проводится контрольный забег прохождения полосы со стрельбой в комфортном для сотрудников темпе.

На следующем этапе тренировки проводится стрельба с увеличением (уменьшением) физической нагрузки путем добавления (уменьшения) препятствий. На данном этапе сотрудник проходит

препятствия в максимальном темпе, делая после каждой серии перерыв для восстановления сил и дыхания. В промежутке между этапами увеличения (уменьшения) физической нагрузки, рекомендуется вводить дуэльную стрельбу между участниками сборной чередуя стрельбу по круговой системе в один день тренировки со стрельбой на выбывания в другой. Данные упражнения мобилизуют сотрудников, заставляя их работать не только над качеством, но и над увеличением скорости стрельбы, также вносят соревновательный элемент в процесс тренировки, тренируя их волевые качества.

В конце каждой ежедневной тренировки проводятся контрольные забеги со стрельбой в максимальном темпе, сочетая индивидуальное прохождение полосы с забегами в паре.

Заканчивается данный сбор проведением соревнований между участниками сборов с целью определения степени готовности каждого сотрудника на данном этапе.

Третий является комплексным, включает в себя стрелковую и физическую подготовку и нацелен на выявление наиболее подготовленных сотрудников, определение степени надежности участника (время прохождения полосы и количество промахов в индивидуальном режиме прохождения полосы и в режиме соревнования), совершенствование сформированных навыков.

Первая неделя учебно-тренировочного сбора – режим проведения предыдущего сбора.

Вторая неделя формирование основной команды и команды второго состава, к концу сбора снижение физической нагрузки, прохождение полосы в целом, соревнование между командами включая эстафету.

Заключение

Современная спортивная психология значительно расширила свою предметную область, поначалу включавшую в себя разделы моторного научения, восприятия и биомеханики. Наиболее распространенными направлениями исследования являются научение моторным навыкам, изучение личностных особенностей сотрудников, тревога и стресс, конфликт и соперничество, обучение формированию внутренних образов (imagery training), обучение релаксации, гипноз, тренировка внимания, мотивация, социализация, развитие, формирование команды, игра и досуг, мысленная тренировка (mental training), тренировочный процесс, консультирование и готовность к соревнованиям.

Физические возможности человека исчерпаемы. А вот о пределе психических возможностей человека никто даже не пытается дискутировать. В этой сфере потенциал человека неограничен. В связи с этим развитие психологических ресурсов со временем станет ведущим звеном подготовки сотрудников, и наиболее подготовленным сможет стать лишь тот, кто лучше других подготовит свою психику к сложным экстремальным условиям.

Учебно-тренировочная деятельность требует, чтобы сотрудник мог контролировать свои состояния. Слишком долго и много уделялось внимания только обучению двигательным действиям. Сегодня возможно и необходимо разрабатывать процедуру не только психологического обучения тренеров и сотрудников, но и привлекать психологов к оптимизации и повышению эффективности тренировочного процесса.

Реальное взаимодействие тренера и психолога позволит повысить эффективность тренировочного процесса, сформировать навыки психорегуляции функциональными состояниями сотрудника правоохранительных органов, увеличить надежность оперативно-служебной деятельности в экстремальных условиях.

Литература

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте/ А. В. Алексеев. – Изд. 5-е, перераб. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
2. Альтшуллер А.А. Стрессоустойчивый менеджер. Ростов н/Д: Феникс, 2004.
3. Байкова И.А., Головач А.А., Тарасевич Е.В., Порахонько С.А., Чистов А.В. Психотерапия в спорте. Учебно-методическое пособие. Минск, 2006.
4. Вайнштейн Л.М. Оружие – пистолет: Учебно-методическое пособие по стрельбе из пистолета. – М.: Астрель, АСТ, 2002.
5. Гогунев Е.Н., Мартьянов В.И. Психология физического воспитания и спорта.– М., 2000.
6. Гордилов П. Последнее средство убеждения. Учебное пособие по инстинктивной стрельбе из пистолета, М.: Профи, 1999, 215с.
7. Ежова Н.Н. рабочая книга практического психолога (Психологический практикум) / Н.Н. Ежова.- Изд. 4-е, – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 315 с.
8. Жилина М. Методика тренировки стрелка спортсмена, М., 1986.
9. Жуковский В., Ковалев С., Петров И. Пистолет в ближнем бою, М.: ЛГ Информэйшн груп – АСТ, 2000, 160с.
10. Журавлев Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. Методическое пособие. Москва, 2009.
11. Ильин Е.П. Психология спорта Монография. СПб.: «Питер», 2008.
12. Киселев Ю. Победы! Размышления и советы психолога спорта. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
13. Общая и спортивная психология. Учебник для высших физкультурных учебных заведений / Г.Д. Бабушкин, В.М. Мельников. – Омск, 2000.
14. Попов А.Л. Спортивная психология. Учебное пособие для спортивных вузов. – М.: Московский психолого-социальный институт. Флинта, 1998.
15. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002.
16. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002.