

Федеральное государственное казенное образовательное
учреждение высшего образования
«Восточно-Сибирский институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации»

М. А. Васильев, В. В. Ракитский, В. М. Чибунин

**МОДЕЛИРОВАНИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ
В ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ СЛУШАТЕЛЕЙ
НА ЭТАПЕ ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Методические рекомендации

Иркутск
Восточно-Сибирский институт МВД России
2022

УДК 377
ББК 74.202.5

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Восточно-Сибирского института МВД России

Рецензенты:
А. А. Романов,
зам. начальника каф. огневой и тактико-специальной подготовки
Уфимского юридического института МВД России,
канд. юрид. наук;
А. Г. Соболев,
начальник каф. огневой подготовки
Уральского юридического института МВД России;

Моделирование экстремальных ситуаций в огневой подготовке слушателей на этапе первоначальной профессиональной подготовки: методические рекомендации / М. А. Васильев, В. В. Ракитский, В. М. Чибунин. — Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2022. — 48 с.

В настоящих методических рекомендациях раскрыта тематика наиболее эффективных и доступных к применению методик по обучению слушателей преодолению стрессовых явлений при их учебном моделировании в процессе обращения с огнестрельным оружием.

Предназначено для лиц, проходящих профессиональное обучение (профессиональную подготовку) в образовательных организациях системы МВД России, и действующих сотрудников органов внутренних дел

УДК 377
ББК 74.202.5

© Васильев М. А., Ракитский В. В., Чибунин В. М., 2022
© Восточно-Сибирский институт МВД России, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Раздел 1. МОДЕЛИРОВАНИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ В ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ СЛУШАТЕЛЕЙ НА ЭТАПЕ ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	9
1.1. Моделирование экстремальных ситуаций при обучении обращению с огнестрельным оружием вхолостую	10
1.2. Моделирование экстремальных ситуаций при осуществлении учебных стрельб (на примере работы с учебным оружием и учебными боеприпасами), способы профилактики и выхода из них	14
1.3. Методика выполнения упражнений по общей психической саморегуляции	21
Раздел 2. МОДЕЛИРОВАНИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ ПРИ ОБРАЩЕНИИ С ОГНЕСТРЕЛЬНЫМ ОРУЖИЕМ В ПЕРИОД ПРОХОЖДЕНИЯ СЛУЖБЫ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ НА ЭТАПЕ ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	
2.1. Моделирование экстремальных ситуаций при обращении с огнестрельным оружием в период несения службы сотрудников органов внутренних дел, способы профилактики и выхода из них.....	32
2.2. Моделирование экстремальных ситуаций при обращении с огнестрельным оружием сотрудников органов внутренних дел в момент появления оснований для применения огнестрельного оружия, способы профилактики и выхода из них	34
2.3. Алгоритм оказания психологической помощи сотрудникам полиции, находящимся в состоянии дезорганизации после применения огнестрельного оружия (формы и методы психологической подготовки сотрудников органов внутренних дел к профессиональной деятельности в экстремальных условиях)	35
Заключение.....	42
Список рекомендуемой литературы	46

ВВЕДЕНИЕ

Служебная деятельность сотрудников органов внутренних дел (далее также — ОВД) в современный период является многогранной и имеет множество направлений в реализации их полномочий. Однако при всём многообразии структурных подразделений системы Министерства внутренних дел Российской Федерации (далее — МВД России) и их различиях основными задачами данной правоохранительной структуры является борьба с преступностью и обеспечение общественной безопасности. При этом успешное осуществление своей деятельности система ОВД должна формировать на первоначальном этапе отбора и профессиональной подготовки будущих практических работников. Одним из наиболее важных элементов в первоначальной профессиональной подготовке сотрудников ОВД является обучение огневой подготовке. Успешное прохождение обучения слушателями огневой подготовки является гарантией того, что полицейский, освоив навыки обращения и применения огнестрельного оружия при самостоятельной практической деятельности, будет успешно выполнять свои служебные обязанности. При этом сама огневая подготовка должна заложить в сотруднике полиции не только способность овладеть навыками стрельбы, а также сделать уклон в сторону формирования психологической готовности к применению огнестрельного оружия в экстремальных ситуациях.

Применительно к огневой подготовке все слушатели должны иметь устойчивые навыки в обращении с оружием и его применении, т. к. в чрезвычайных обстоятельствах время на осмысление своих действий по досыланию патрона в патронник, прицеливанию и иным действиям, как при выполнении упражнений в тире, отсутствует. Слушатель должен быть подготовлен так, чтобы при производстве выстрела все действия мог совершать автоматически, т. е. умения должны быть доведены до уровня навыков. Однако при этом полицейскому необходимо предварительно оценить правомерность своих действий по применению оружия. Успешность действий сотрудников полиции в противоборстве с вооруженными преступниками обеспечат только устойчивые навыки владения оружием, которые способствуют развитию профессиональных компетенций полицейского.

Компетенция (от лат. *competentia* — «принадлежность по праву») определяется как: «круг полномочий какого-либо органа или должностного лица, круг вопросов, в которых данное лицо обладает познаниями, опытом». Термин «компетентность» выступает в нормативных правовых документах, регламентирующих огневую подготовку в органах внутренних дел как атрибут профессионализма.

Профессиональные компетенции — это способности работника выполнять работу в соответствии с требованиями специальности, должности, а требования к должности — задачи и стандарты их выполнения, принятые в организации или отрасли. В предлагаемом авторами настоящих методиче-

ских рекомендаций случае это — правоохранительная деятельность сотрудника ОВД, связанная с правовым применением огнестрельного оружия.

Компетентность есть обладание компетенциями, т. е. знаниями, умениями и навыками, позволяющими судить о чем-либо, выполнять определенную работу, действия. Относительно огневой подготовки это и есть четкие навыки владения огнестрельным оружием, позволяющие правомерно, быстро и тактически грамотно применять его, не контролируя сознанием последовательность своих действий.

В целом условия, которые создаются при обучении слушателей огневой подготовке, по мнению авторов, являются идеальными для овладения навыками стрельбы и обращения с огнестрельным оружием и боеприпасами. Однако при внесении в элемент подготовки психологического стресс-фактора показатели выполнения задач по меткой стрельбе или выполнении нормативов по огневой подготовке резко ухудшаются либо слушатель вообще становится неспособным выполнить поставленную учебную задачу. Например, резкое изменение поставленной учебной задачи при проведении учебного занятия, когда преподаватель неожиданно при проведении занятия по огневой подготовке ставит учебную задачу о сдаче норматива на оценку. Как показал анализ данного действия, резкое изменение поставленной учебной задачи является для подавляющего большинства слушателей учебной группы реальной экстремальной ситуацией, когда за короткий промежуток времени происходит резкое изменение психологического состояния слушателя, напрямую влияющее на его показатели в выполнении норматива: резко возросший уровень переживаний, появление страха, озноб, а иногда ступор и полная неспособность выполнить поставленную учебную задачу — вот примерный набор побочных эффектов личностного психологического характера, проявляющихся у сотрудника при возникновении экстремальной ситуации на этапе первоначальной подготовки.

Надо отметить, что данные психологические явления также проявляются при выполнении учебных и контрольных стрельб, сдаче зачетов и экзаменов по огневой подготовке. А при выполнении оперативно-служебных задач к вышеуказанному можно добавить фактор угрозы со стороны преступного элемента, где промедление в принятии законных решений грозит жизни и здоровью сотрудника ОВД.

Целью данных методических рекомендаций является изучение фактора экстремальной ситуации при проведении занятий по огневой подготовке сотрудников ОВД на этапе первоначальной профессиональной подготовки, а также с применением в подготовке элементов из практической деятельности ОВД. Используя элементы моделирования экстремальной ситуации, авторы предлагают набор действий для сотрудника полиции с целью профилактики недопущения данных негативных явлений, а также способы выхода из них.

Важно отметить, что необходимым фактором при проведении данного моделирования является обязательное использование только учебного ору-

жия и учебных боеприпасов с неукоснительным соблюдением мер безопасности как при обращении с боевым огнестрельным оружием и боеприпасами. Также стоит подчеркнуть, что элементы подготовки, изложенные в настоящем издании, носят рекомендательный характер и могут применяться на усмотрение лица, проводящего занятие по огневой подготовке, в зависимости от личных и коллективных показателей учебной группы.

Для полного понимания исследуемого явления необходимо дать толкование словосочетанию «экстремальная ситуация».

Экстремальная ситуация (лат. *extremus* — «крайний, критичный») — это внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимаемая человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности и благополучию как самого человека, так и значимых для него окружающих. Экстремальная ситуация характеризует специфическую обстановку, в которой наблюдаются крайние значения существенных для жизни субъективных факторов: физического здоровья и деятельности человека или социальной группы, в которую он включён. Определение экстремальной ситуации служит для трактовки несчастных случаев, экстраординарных инцидентов, бедствий, чрезвычайных ситуаций и происшествий и др.

Применительно к занятиям по огневой подготовке экстремальные ситуации могут возникнуть как самостоятельно, ввиду нарушений мер безопасности, так и могут быть моделируемы самим преподавателем в целях более качественной подготовки слушателей. Также экстремальные ситуации могут возникать и при самостоятельном несении службы сотрудником ОВД.

Проводя занятия по огневой подготовке на базе Восточно-Сибирского института МВД России, составители настоящих рекомендаций проанализировали ситуации, которые в полном объёме можно классифицировать как экстремальные, при возникновении которых принималось решение для мгновенного реагирования на происходящее.

Пример № 1. Один из авторов-составителей данных рекомендаций, заходя в тир, где проводились учебные занятия, обратил внимание как слушатель учебной группы, выполняя задание, предусмотренное нормативами, на учебном месте, взяв в правую руку учебный пистолет Макарова, направил его в сторону учебного класса тира и произвёл несколько нажатий на спусковой крючок. При этом в учебном классе находились его коллеги, слушатели учебной группы. Всё это действие сопровождалось смехом и игривыми настроениями со стороны всех находящихся на учебном месте слушателей. Никто из присутствующих, кроме преподавателя, не придавал значения этой ситуации, думая, что ничего необычного не произошло. Составитель мгновенно отреагировав на данную ситуацию, прекратил указанные действия со стороны слушателя, отстранив его от дальнейших стрельб. В данном случае за нарушение мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами и нарушение служебной дисциплины за занятие слушателю была выставлена оценка «неудовлетворительно». В дальнейшем слушатель дополнительно сдавал зачёт по мерам безопасности. Также при подведении итогов учебного

занятия с учебной группой данная ситуация было детально рассмотрена и классифицирована как экстремальная. Впоследствии указанный слушатель, осознав произошедшее, принёс свои извинения и пообещал более никогда подобное не повторять.

Пример № 2. Один из авторов настоящей работы, проходя службу в одном из строевых подразделений практических органов внутренних дел г. Иркутска, был очевидцем ситуации, которую в полной мере можно классифицировать как экстремальную. Сотрудники строевого подразделения осуществляли получение оружия и боеприпасов для заступления на службу. Один из сотрудников получив табельное оружие пистолет Макарова и пистолет-пулемёт «Кедр», экипировавшись, зашёл в служебный кабинет командира роты подразделения, где произвёл один выстрел из пистолет-пулемёта «Кедр». Соавтор данной работы, проходя по коридору подразделения, используя меры личной безопасности, проследовал в данный кабинет, где находился сотрудник. Войдя в помещение, увидев данного сотрудника, стоящего на середине кабинета, подошёл к нему, поставил пистолет-пулемёт на предохранитель, самого сотрудника усадил на стул, чтобы тот смог успокоиться. Далее, сняв с ремня пистолет-пулемёт, отсоединив магазин и сняв оружие с предохранителя, извлёк патрон из патронника и снова поставил оружие на предохранитель.

Входное отверстие от пули оказалось в том месте стены, где находилось рабочее место командира роты данного строевого подразделения. В дальнейшем на вопрос о том, что с тобой произошло, сотрудник ответил, что «сам не знает, как это могло случиться».

Важно отметить, что вышеуказанные экстремальные ситуации произошли по причине личной безответственности сотрудников, при этом какого-либо соприкосновения с преступным элементом не было. Вся ситуация создавалась собственными действиями. Также важно отметить, что стремительность происходящих экстремальных ситуаций по времени занимает от 2 до 5 секунд, т. е. непосредственный период при осуществлении выстрела.

Вышерассмотренные ситуации происходили без соприкосновения с преступным элементом. В рассмотренном ниже примере экстремальная ситуация случилась в условиях реального огневого контакта с вооружённым преступником.

Пример № 3. Один из авторов настоящей работы, проходя службу в одном из подразделений особого назначения ГУВД Иркутской области, принимал участие в специальной операции по освобождению заложника в 2011 г.

Вооружённый автоматическим карабином калибра 7,62, преступник, находясь в квартире на 4 этаже жилого дома, удерживал заложника — маленькую девочку. Прикрываясь ребёнком, правонарушитель вёл прицельную стрельбу из квартиры по сотрудникам полиции, прибывшим на место происшествия. Осуществляя блокирование квартиры и находясь в составе штурмовой группы на лестничном пролёте ниже, в один из моментов преступник открыл стрельбу через дверь в сторону сотрудников ОВД. Учитывая специфику

проведения специальной операции, было принято решение не открывать ответного огня, в виду отсутствия видимости преступника за входной дверью, отчего мог пострадать заложник. Отойдя ниже, штурмовая группа продолжала вести наблюдение и была готова приступить к выполнению задачи по освобождению заложника по поступившей команде. В дальнейшем, после подготовительного этапа, специальная операция по освобождению заложника и нейтрализации преступника была успешно проведена. Маленький ребёнок не пострадал, преступник был нейтрализован. Специфика выполнения данной задачи была особенной, и каждый её момент представлялся одной сплошной экстремальной ситуацией, где от знаний, навыков и умений сотрудников ОВД зависела жизнь и здоровье заложника и самих полицейских.

Все приведённые примеры по возникновению экстремальных ситуаций при обращении с огнестрельным оружием являются отображением большого объёма случаев, когда сотруднику ОВД необходимо принимать самостоятельные решения для выполнения поставленной учебной либо оперативно-служебной задачи. И в контексте данных методических рекомендаций в ходе моделирования экстремальных ситуаций при проведении занятий по огневой подготовке авторы стремились сформировать у сотрудников, проходящих обучение, общее понимание экстремальной ситуации при обращении с огнестрельным оружием, как на этапе первоначальной подготовки, так и в процессе выполнения служебных задач в практических органах.

Характер психического состояния сотрудников ОВД играет весьма существенную роль при выполнении служебных и служебно-боевых задач. Поэтому руководитель должен не только учитывать психическое состояние своего личного состава при планировании операции или выполнении учебно-боевой задачи, но и организовывать мероприятия, направленные на оптимизацию функционального состояния организма своих подчиненных. Для этого он обладает целым арсеналом современных средств и методов. Обучение сотрудников ОВД простейшим приемам психической саморегуляции, внедрение их в повседневную практику является одним из путей повышения продуктивности работы всего подразделения. Для того чтобы сотрудник смог саморегулировать своё состояние в экстремальной ситуации и действовать оптимально, необходимо развивать общие навыки саморегуляции, исследовать особенности реагирования собственного организма и психики на экстремальные ситуации. Важно выработать подходящие именно для своего психического склада алгоритмы психической саморегуляции и уметь выбрать правильный метод. Более того, важнейшим условием хорошей саморегуляции личности является своевременное снятие напряжения в повседневной деятельности сотрудников.

Поскольку применение огнестрельного оружия даже для подготовленного сотрудника является экстремальной ситуацией, необходимо быть готовыми оказать психологическую помощь сотрудникам, испытывающими дезорганизацию в данной ситуации.

РАЗДЕЛ 1.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ В ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ СЛУШАТЕЛЕЙ НА ЭТАПЕ ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Экстремальные ситуации в деятельности сотрудников ОВД, являются серьёзным фактором риска, который способен внести серьёзные негативные коррективы в осуществление служебной деятельности. Как показала учебная и практическая деятельность, экстремальные ситуации по своей природе происходят неожиданно. Они стремительны в своем распространении и оказывают серьёзное влияние на окружающие субъекты. В большинстве случаев, это влияние имеет крайне негативное, подавляющее воздействие на психику участников данного процесса, что, в свою очередь, через механизмы психического воздействия может усугубить и физическое состояние. Как итог, неподготовленный сотрудник может через резко испытываемый страх растеряться, впасть в состояние ступора либо начать выполнять неправильные действия. Совокупный итог подобных действий в лучшем случае закончится невыполнением поставленной задачи, в худшем может привести к негативным последствиям, где цена ошибки будет измеряться здоровьем или жизнью как самого сотрудника ОВД, так и окружающих его людей.

В представленной ниже информации авторы предложат методику, позволяющую через моделирование экстремальных ситуаций при проведении занятий по огневой подготовке добиться у слушателей, проходящих обучение, выработки чувства уверенности, психологического самоконтроля и правильного алгоритма действий при выполнении учебных задач, а также необходимых навыков владения огнестрельным оружием при выполнении служебных задач в подразделениях ОВД.

Выполнение учебных задач по моделированию экстремальных ситуаций при проведении занятий по огневой подготовке должно проводиться только с учебным оружием и учебными боеприпасами, при строгом выполнении мер безопасности.

В основе настоящей работы лежат методики по взаимодействию участников исследования с пистолетом Макарова, как базовым и универсальным видом огнестрельного оружия, способного привить сотруднику необходимые навыки владения табельным оружием ОВД.

1.1. Моделирование экстремальных ситуаций при обучении обращению с огнестрельным оружием вхолостую

Методика моделирования экстремальных ситуаций на данном этапе обучения предполагает то, что учебная группа слушателей уже освоила теоретический курс огневой подготовки, с обязательной сдачей зачёта на знание теоретических основ огневой подготовки и соблюдения мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.

После первоначального теоретического курса преподаватель огневой подготовки переходит к изучению темы овладения приёмами и правилами владения огнестрельным оружием, где в полной мере может создавать контролируемые экстремальные ситуации для обучающихся с целью воспитания психологической готовности.

Упражнение 1. При построении учебной группы в начале занятия преподаватель, неожиданно для группы, ставит учебную задачу о проведении небольшого среза знаний на оценку с выставлением результатов опроса в журнал (рис. 1). Как показала практическая учебная деятельность, данная резко изменяющаяся учебная задача для подавляющего большинства слушателей группы идентифицируется именно как экстремальная. По внешнему проявлению можно выделить усилившееся волнение и переживание у участников данного процесса. Как показало систематическое применение данного метода, спустя примерно 5—6 учебных занятий качество уровня подготовки учебной группы значительно возрастает. В процессе опроса у слушателей группы проявляется уверенность и индивидуальный алгоритм при ответе на поставленные учебные вопросы. Как итог применения данной методики — к концу обучения у слушателей появляются стойкие и уверенные теоретические знания по курсу огневой подготовки. Надо отметить, что применение данной методики может осуществляться в различных ситуациях как непосредственно при построении, так и при нахождении учебной группы в учебном классе. В данном случае важен элемент неожиданности, через стресс и развитие процессов саморегуляции у сотрудников появляется уверенность в правильности своих действий. А правильно выработанный алгоритм действий через тренировки не позволит в экстремальной ситуации допустить ошибку.



Рисунок 1. Построение учебной группы

Упражнение 2. Методика создания экстремальной ситуации в данном упражнении направлена на выработку навыка по обращению с огнестрельным оружием при выполнении нормативов по огневой подготовке. Здесь также важен фактор неожиданности для учебной группы.

Данное упражнение рекомендовано выполнять во второй части учебного занятия, когда учебная группа в полном объёме вовлечена в учебный процесс. Рекомендуется в процессе проведения учебного занятия, неожиданно для всей учебной группы, дать команду о построении. После того как учебная группа построена, поставить новую учебную задачу по результатам выполнения которой выставить оценки в журнал учебной группы. Постановка задачи заключается в выполнении нормативов по огневой подготовке без предварительной подготовки, как при сдаче зачёта или экзамена (рис. 2). Как показала практика, неожиданно поставленная учебная задача для 100 % слушателей учебной группы является экстремальной. Уровень волнения, беспокойства и психологического напряжения на первоначальном этапе подобного эксперимента очень часто приводит к тому, что слушатель, не совладав со своим психическим состоянием, не способен вообще выполнить норматив или отказывается его выполнять, ссылаясь на возможность повторения и пересдачи этого элемента в огневой подготовке позже.

Систематическое применение данной методики с чередованием через 1—2 учебных занятия приводил к тому, что к концу обучения учебная группа в полном объёме выполняла нормативы по огневой подготовке на оценку отлично. В данном случае фактор экстремальной ситуации явился основным мотивом к улучшению психологической готовности с последующими положительными результатами в учебной деятельности.



Рисунок 2. Работа на учебном месте

Упражнение 3. Методика данного упражнения направлена на выработку внимательности у слушателя в вопросах соблюдения мер безопасности при обращении с огнестрельным оружием через создание контролируемой экстремальной ситуации.

Первоначальным этапом в обращении с огнестрельным оружием является его проверка на незаряженность. При проведении занятий по огневой подготовке, особенно на первоначальном этапе, многие слушатели ещё

до этапа учебной стрельбы имеют достаточно несформированное отношение к огнестрельному оружию и достаточно часто стараются не до конца выполнять положенные требования по мерам безопасности. Это в первую очередь выражается в том, что при работе с учебным оружием на учебном месте слушатели могут направить оружие в небезопасном направлении. Предложенное ниже упражнение направлено на создание условий, при которых у слушателей формируется правильное отношение к пониманию степени ответственности при работе с огнестрельным оружием в будущем.

Методика создания экстремальной ситуации заключается в том, чтобы до прихода учебной группы на занятие разместить в учебном пистолете учебный патрон в патроннике. При проведении занятий в режиме среза знаний принять на зачёт правильность действий сотрудника при обращении с оружием, а именно — произвести правильный осмотр оружия на наличие его заряженности с использованием мер безопасности (рис. 3). Как показало практическое применение данной методики, учебный патрон в патроннике для подавляющего большинства слушателей являлся полной неожиданностью. В результате чего многие слушатели, испытывая психическое переживание, не могли продолжить выполнение действий по проверке оружия.

Применение данной методики позволило в дальнейшем при проведении занятий по огневой подготовке кардинально поменять отношение слушателей к вопросам соблюдения мер безопасности и, как итог, привело к отсутствию нарушений при обращении с оружием на учебных занятиях.



Рисунок 3. Проверка пистолета

1.2. Моделирование экстремальных ситуаций при осуществлении учебных стрельб (на примере работы с учебным оружием и учебными боеприпасами), способы профилактики и выхода из них

Учебные стрельбы в огневой подготовке являются одним из самых сложных и важных элементов в подготовке сотрудника ОВД. Сложность данной учебной задачи заключается в том, что, подойдя к этапу учебной стрельбы, слушатель должен обладать комплексом знаний и умений, позволяющих ему успешно выполнять данную задачу. Однако при этом успешное освоение теоретического и части практического материала по огневой подготовке не дают полной гарантии для стреляющего, что при выполнении учебных стрельб не произойдет ничего экстраординарного, способного повлиять на качество стрельбы и соблюдение мер безопасности. И, как показали практические учебные стрельбы, подобные явления достаточно часто происходят в виде различных задержек, а также в меньшей степени психологической неготовностью слушателя к стрельбе из огнестрельного оружия.

В методике предложенной ниже, указаны способы моделирования экстремальных ситуаций с целью воспитания психологической саморегуляции на огневом рубеже, для слушателей, испытывающих страх перед выстрелом, а также освоение методики самоконтроля, идентификации и устранения задержек при стрельбе из пистолета Макарова способных повлиять на качество выполнения данной учебной задачи.

Упражнение 1. Данное упражнение направлено на создание контролируемой экстремальной ситуации с целью выработки психологической готовности к выстрелу из огнестрельного оружия.

Как показала практика проведения учебных стрельб, особенно на первоначальном этапе, основной проблемой в производстве качественного выстрела является боязнь слушателя перед огнестрельным оружием и непосредственно звук резкого хлопка от выстрела.

По итогам наблюдения за вышеназванным психологическим явлением среди слушателей авторами настоящих методических рекомендаций предложена методика по преодолению данного явления. При проведении учебных стрельб формируется смена из наиболее подготовленных слушателей, они являются эталоном в учебной стрельбе для тех слушателей, которые испытывают психологические трудности на первоначальном этапе обучения. Из данных слушателей формируется смена в количестве 3 человек, не более (для осуществления качественного контроля), и данная группа располагается от смены, выполняющей стрельбу, на дистанции 3—4 метра позади.

На первоначальном этапе подобного эксперимента слушатели идентифицировали подобную методику как экстремальную, посредством резко усилившегося психологического переживания и страха. Соответственно, руко-

водитель стрельб располагается сзади от огневого рубежа на дистанции 1—2 метра, осуществляя общее руководство стрельбой.

Задача группе слушателей, расположенной позади огневого рубежа, обозначается в виде осуществления наблюдения за выполнением действий смены на огневом рубеже, а также непосредственного ощущения на себе близкого воздействия звуков выстрела огнестрельного оружия (рис. 4). Применение подобной методики спустя 3—4 занятия практически полностью снимало проблему психологической боязни перед выстрелом и, с учётом работы с учебным оружием вхолостую на учебном месте, позволяло добиться хороших и отличных результатов при выполнении учебных стрельб в дальнейшем.



Рисунок 4. Работа на огневом рубеже

Упражнение 2. Вторым и не менее важным фактором, влияющим на качество подготовки слушателей при учебных стрельбах, является создание экстремальных ситуаций в виде имитации задержек при стрельбе из пистолета Макарова. Как показали практические занятия, качественная отработка подобных действий с учебным оружием вхолостую позволяет, осуществляя стрельбу из огнестрельного оружия, быть более уверенным при возникновении любого из видов задержек и вырабатывает способность само-

стоятельно, принимая правильные решения, продолжить выполнение учебной стрельбы.

Данная методика подразумевает воссоздание на учебном оружии видов задержек, с дальнейшими самостоятельными действиями по решению данной учебной задачи слушателями.

С учетом технической специфики пистолета Макарова выделим 5 существующих видов задержек при стрельбе из данного вида огнестрельного оружия, это:

- осечка;
- недокрытие патрона затвором;
- неподача или неподвижение патрона из магазина в патронник;
- прихват гильзы затвором;
- автоматическая стрельба.

Создание экстремальных ситуаций в осуществлении проведения данной учебной задачи, заключается в том, что слушатель должен, находясь на учебном месте с учебным оружием, после моделирования задержки самостоятельно идентифицировать произошедшую неисправность, выявить причину и самостоятельно применить способы устранения данной задержки (рис. 5). Важно отметить, что систематическое применение данной методики позволило к концу курса обучения сформировать у слушателей необходимые навыки для преодоления психического напряжения и умелых действий по устранению всех изученных видов неисправностей пистолета Макарова в процессе стрельбы и его эксплуатации.



Рисунок 5. Задержка при стрельбе

При выполнении данных учебных задач необходимо дать рекомендации преподавателю, проводящему данный вид занятия в рамках курса огневой подготовки.

Руководителю стрельб на занятиях со слушателями при отработке учебного вопроса «устранение задержек при стрельбе» следует давать обучающимся вводные установки, называя задержки, и требовать от них немедленных действий по приведению оружия в готовность к ведению огня. Также рекомендуется применять методики, которые выделяют два алгоритма действий по оперативному устранению задержек.

Алгоритм оперативного устранения задержки по первому типу (затвор в нормальном (переднем) положении):

1. Дожать магазин. Основанием ладони руки, свободной от удержания, быстро и с усилением нажать на крышку магазина до щелчка.

Визуально быстрое движение напоминает удар ладонью по основанию рукоятки пистолета, однако удары по магазину ладонью не допускаются.

Замечание: определенное количество задержек при первом выстреле возникает из-за не до конца вставленного в основание рукоятки магазина по причинам неисправности защелки магазина, сильного удара по магазину либо невнимательности сотрудника при зарядании, в результате чего патрон в патронник не досылается.

2. Зафиксировать затвор большим и указательным пальцами таким образом, чтобы было свободно окно выбрасывателя вправо, отвести затвор в крайнее заднее положение, наклонив пистолет окном выбрасывателя вправо, отпустить затвор.

Замечание: если магазин не был вставлен до щелчка в основание рукоятки, то тем самым досылается патрон в патронник. Если во время стрельбы произошла осечка, этими же действиями следует выбросить непригодный патрон и дослать новый. Таким образом, мгновенными унифицированными действиями, длящимися около секунды, устраняются две причины задержек при стрельбе: осечка и не до конца вставленный магазин в основание рукоятки.

Алгоритм оперативного устранения задержки по второму типу — затвор остановился в среднем положении (не дошел до крайнего переднего положения):

1. Извлечь магазин. Удерживая пистолет за рукоятку правой рукой, большим пальцем левой руки отвести защелку магазина назад до отказа, одновременно оттягивая указательным пальцем левой руки, выступающую часть крышки магазина. Полностью не извлекая магазин, перехватить его под мизинец левой руки и зафиксировать в таком положении.

Замечание: в некоторых случаях при возникновении утыкания патрона в патронник затвор встает в крайнее переднее положение уже при извлечении магазина на несколько миллиметров.

2. Освободить патронник от неизвлеченной гильзы, затвор — от перекошенного патрона. Для этого зафиксировать затвор большим и указательным пальцами таким образом, чтобы было свободно окно выбрасывателя, 2—3 раза интенсивно отвести затвор в крайнее заднее положение, наклонив пистолет окном выбрасывателя вправо.

Замечание: необходимо не просто автоматически несколько раз держать затвор, а проконтролировать извлечение гильзы или патрона, которые могут выпасть через окно выбрасывателя или окно основания рукоятки.

3. Вставить магазин в основание рукоятки и дослать патрон в патронник.

Указанные алгоритмы сводят все действия по оперативному устранению задержек в полевых условиях к двум вариантам, обработка которых позволит сотруднику полиции избежать растерянности и медлительности.

Также дополнительными упражнениями с учебным оружием вхолостую, направленными на выработку общей стрессоустойчивости у слушателей, являются:

Упражнение 1. Направлено на формирование тактильно-мышечного восприятия кистей рук, удерживающих учебный пистолет Макарова (ПМ), а также на умение производить быстрое прицеливание.

Группа слушателей в количестве 6—7 человек находится на учебном месте в одну шеренгу. Слушатели одеты в форменную одежду, экипированы кобурой для ПМ, учебным пистолетом. Для выработки навыков обращения с огнестрельным оружием и психологической устойчивости слушатели самостоятельно выполняют следующее упражнение:

— находясь на учебном месте, самостоятельно извлекают учебный пистолет одной рукой, производят прицеливание в учебную мишень, при этом удержание оружия при прицеливании должно осуществляться не менее 4—5 сек. Далее, после осуществления прицеливания слушатель переводит руку в состояние удерживания пистолета под углом 45 градусов и передаёт пистолет во вторую руку. Затем осуществляет выведение руки, удерживающей пистолет, на линию прицеливания в учебную мишень. Данное упражнение выполняется со сменой рук, в количестве 10 повторений на каждую руку. При этом важно отметить, что приведение оружия в готовность не производится. В данном случае отрабатывается только элемент удержания и прицеливания.

Применение данной методики на этапе первоначальной подготовки слушателей позволило снизить фактор психологического напряжения и позволило успешно перейти к этапу боевых стрельб.

Упражнение 2. Группа слушателей в количестве 6—7 человек находится на учебном месте в одну шеренгу. Слушатели одеты в форменную одежду, экипированы кобурой для ПМ, учебным пистолетом без магазинов и учебных боеприпасов. Для выработки навыков обращения с огнестрельным

оружием и психологической устойчивости слушатели по команде «Огонь» выполняют следующее упражнение:

— находясь на учебном месте, после докладов слушателей о готовности, преподаватель, проводящий занятие, даёт команду «Огонь». По этой команде слушатели, извлекая учебный пистолет из кобуры, стараясь опередить рядом стоящего слушателя, выполняют действия по приведению учебного оружия в готовность и производству холостого выстрела.

При выносе оружия до уровня глаз холостой ход спускового крючка уже должен быть выжат. В дальнейшем боевой ход спускового крючка дожимается плавно и равномерно, одновременно с совмещением мушки с целиком. Особое внимание уделяется плавности выжима боевого хода спускового крючка, он не должен нажиматься рывком (на раз). Нажим на спусковой крючок рывком приводит к смещению прицельной линии (дерганию) и промаху в 95 % из 100 %, т. к. в боевых пистолетах натяжение спуска колеблется от 1,5 до 3 кг.

При потере цели следует приостановить нажим на спусковой крючок и возобновить при её появлении. Однако нельзя забывать и о том, что резкость зрения должна быть постоянно сфокусирована на прицельных приспособлениях, цель же должна быть видна расплывчато, иначе в момент окончательного выжима боевого хода спускового крючка на мгновение теряется контроль за прицельными приспособлениями.

Важно отметить, что уже при постановке учебной задачи слушателям отмечается проявление волнения и переживания. Преодоление данных стрессовых факторов при отработке данного учебного упражнения в дальнейшем при проведении боевых стрельб позволило слушателям успешно справляться с поставленной учебной задачей.

Упражнение 3. Следующей учебной разработкой авторов, направленной на повышение результатов в боевой стрельбе из ПМ, а также на улучшение в формировании навыков стрельбы является упражнение, которое на практике в короткий промежуток времени (2—3 занятия) позволило улучшить показатели в прицеливании из ПМ, и, как результат, отмечено улучшение в результативности боевой стрельбы.

Для этого сотрудник ОВД, экипированный кобурой, учебным ПМ, соблюдая меры безопасности, становится напротив мишени № 4 (примерно 3—4 метра). Далее, извлекая учебный ПМ из кобуры, сотрудник производит имитацию досылания патрона в патронник (магазин заранее извлечен из пистолета, чтобы оружие не встало на затворную задержку); производит прицеливание в нижний левый угол мишени, далее, выжав свободный ход спускового крючка, при этом удерживая ровную мушку с целиком, начинает описывать по часовой стрелке контур зеленой части мишени примерно 3—4 круга (рис. 6, 7). По окончании описывания контура производится выстрел

вхолостую. Далее — минутная пауза. Затем следует повторение подобного, но уже против часовой стрелки.



Рисунок 6. Прицеливание в мишень



Рисунок 7. Удержание пистолета

1.3. Методика выполнения упражнений по общей психической саморегуляции

Многочисленные должности, специальности, профессии в органах внутренних дел следует отнести к сложным видам профессиональной деятельности (связанным с экстремальными ситуациями), которые характеризуются следующими признаками:

- многообразием и сложностью профессиональных задач;
- наличием служебных (включая боевые) ситуаций, при которых выполнение профессиональных задач связано с риском и опасностью для жизни;
- высоким уровнем психической напряженности труда;
- жесткими временными ограничениями для достижения требуемого профессионального уровня;
- повышенной социальной ответственностью за профессиональные ошибки;
- высокой вероятностью причинения полицейским вреда другим людям.

Психическая саморегуляция (от лат. *regulare* — «приводить в порядок, налаживать») — самостоятельная регуляция своего эмоционально-волевого состояния, осуществляемая самим человеком с помощью психической активности.

В обычном режиме психической деятельности практически невозможно сознательно управлять произвольными функциями организма, т. к. большинство жизненно важных систем автоматизировано и словно неподвластно произвольной регулировке (сердечно-сосудистая, пищеварительная, эндокринная и другие системы). На любое изменение окружающей человека среды его организм как бы автоматически, самостоятельно, произвольно (вне сознательного волевого вмешательства) изменяет состояние этих систем на основе врожденных и приобретенных программ. Безусловно, реагирует подсознательно, автономно и психика, тем более что эмоциональная сфера напрямую зависит от состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. В результате у человека, незаметно для его сознательного контроля, изменяется эмоциональное состояние, появляются вегетативные реакции, которые могут затруднить служебную деятельность. Происходит своеобразный сбой в реализации автоматизированных программ, когда осознание возможных негативных последствий неудачных действий, переживания и неуверенность сковывают мысли и движения. В этом случае человек, не умеющий управлять своими произвольными функциями, становится заложником астенического состояния, обусловленного ситуацией, и эффективность выполняемых им действий снижается.

Самоконтроль является условием адекватной, целенаправленной, интегрированной психики. Самовоспитание и самосовершенствование личности, обучение и профессиональная деятельность, поведение в обществе предполагают неприменную включённость в них самоконтроля. Самоконтроль относится к числу обязательных признаков сознания и самосознания человека. Он выступает как условие адекватного психического отражения человеком своего внутреннего мира и окружающей его объективной реальности. Самоконтроль является одним из неотъемлемых компонентов процессов самоуправления (саморегулирования) систем различной качественной природы, среди которых человек представляет собой пример живой и в высшей степени сложной системы.

Человек может выступать в роли объекта и субъекта контроля. Как существо общественное, человек на протяжении всей своей жизни является объектом контроля со стороны окружающих его людей. Под контролем общества находятся процессы обучения и воспитания человека, его занятость в профессиональной деятельности, поведение в быту. С другой стороны, уже как субъект контроля человек сам является носителем контрольных механизмов. При этом направленность контроля может быть различной: вовне и на себя.

В первом случае объектом контроля для человека выступают поведение и деятельность других людей, характер протекания процессов в общественных, природных, технических системах. Однако объектом контроля для человека становятся также его собственные поступки и действия, присущие ему психические явления. Именно в последнем случае, когда человек контролирует свою психическую сферу, мы имеем дело с самоконтролем.

С одной стороны, самоконтроль не может осуществляться без наличия того, что, собственно, контролируется, проверяется. С другой стороны, в составе самоконтроля обязательно присутствие эталона, т. е. того, что «должно быть». Вопрос о степени совпадения контролируемой и эталонной составляющих решается посредством операции сличения.

Содержание компонентов, входящих в состав самоконтроля, естественно, будет меняться в зависимости от того, в каком контексте оно проявляется. Так, например, в процессе опознания в качестве контролируемой переменной будет выступать сформированный перцептивный образ стимула, а роль эталона выполнит извлечённый из памяти образ уже ранее воспринятого стимула, меру схожести с которым и будет помогать устанавливать самоконтроль. С другой стороны, если обратиться к сфере поведения, то в ней в составе самоконтроля роль контролируемой переменной может выполнять намерение совершить какой-то определенный поступок, а эталон-составляющая предстает как усвоенная в процессе воспитания норма (образец) принятого в обществе поведения в соответствующей ситуации.

Несмотря на очевидную разноплановость приведенных примеров, в том и другом случае функция самоконтроля остается неизменной, а имен-

но — она будет заключаться в установлении степени совпадения сличаемых компонентов. Поэтому, подчеркнем еще раз, в общем определении самоконтроля акцент должен быть сделан на его функциональной сущности, и оно не должно жать специфику составляющих его компонентов, что, однако, будет вполне уместным, когда определение раскрывается применительно конкретному объекту самоконтроля.

Самоконтроль неотъемлемым образом включён во все виды деятельности человека: игровую, учебную, трудовую, научную, спортивную и др. К числу общих, т. е. не зависящих от специфики выполняемой деятельности, принципов классификации видов самоконтроля можно отнести временный, пространственный, структурный, а также принцип произвольности самоконтроля.

В соответствии с временным принципом следует различать предварительный (антиципирующий), текущий (промежуточный) и результирующий (итоговый) виды самоконтроля. Объектом предварительного самоконтроля, включённого в процесс антиципации, является всё то, что еще не вступило в фазу непосредственного осуществления, реализации.

Например, предварительной проверке с точки зрения правильности их выбора могут подвергаться цель и программа еще только предстоящей деятельности. Трудно переоценить роль предварительного самоконтроля для предотвращения возможных ошибочных решений, действий, неправильных поступков. Текущий самоконтроль сменяет предварительный и, будучи включённым в процесс выполнения деятельности, направлен на проверку правильности промежуточных результатов.

В соответствии с пространственным принципом контролируемая составляющая, как, впрочем, и сам эталон, может поступать в операцию сличения по каналам различной модальности. В связи с этим различают зрительный, слуховой, тактильный и другие виды самоконтроля. В процессе жизнедеятельности человека доминирует самоконтроль, осуществляемый через внешние каналы связи. Такой самоконтроль преобладает и в разнообразных видах деятельности в поведенческой практике.

Например, идет ли человек пешком или пользуется транспортом, он проверяет правильность своего местоположения по отношению к предварительно намеченному им маршруту и конечному пункту следования с помощью контрольной информации, поступающей к нему извне. Характерным же примером поступления контролируемой переменной по внутренним каналам связи являются интроцептивные ощущения, на основе которых осуществляется психическая саморегуляция состояния.

Согласно структурному принципу, присущее человеку многообразие механизмов самоконтроля иерархически организовано. Механизмы самоконтроля имеют место уже на клеточном уровне жизнедеятельности человека.

Саморегуляция физиологических функций осуществляется по гомеостатическому принципу, состоящему в поддержании в требуемых пределах сложившихся в процессе эволюции биологических констант, или, иначе говоря, эталонов организма. В качестве примера таких констант можно назвать концентрацию сахара в крови, содержание в ней углекислого газа и кислорода, температуру тела, артериальное давление и др.

Саморегуляция по гомеостатическому принципу заключается в том, что та или иная контролируемая составляющая посредством самоконтроля непрерывно сличается с соответствующим биологическим эталоном, и если в результате сличения появляется сигнал рассогласования, то это оказывается толчком к восстановлению нарушенного равновесия. Самоконтроль пронизывает все психические явления, присущие человеку (процессы, состояния, свойства). В этом смысле можно говорить о самоконтроле за протеканием отдельного психического процесса: ощущения, восприятия, опознания, мышления и др.; о самоконтроле человека за собственным психическим состоянием, например, самоконтроль эмоциональной сферы; о самоконтроле как о свойстве человека, ставшем в результате воспитания и самовоспитания чертой его характера. В деятельности, как в фокусе, пересекаются все психические явления, и наиболее полно обнаруживает свое присутствие в них самоконтроль.

И, наконец, в соответствии с принципом произвольности следует различать произвольный и произвольный виды самоконтроля. Произвольный самоконтроль предполагает осознанный характер постановки и достижения соответствующих целей при выполнении определенного вида деятельности. Сам же процесс выполнения деятельности, реализуемый через последовательность действий и отдельных движений, может осуществляться при участии самоконтроля, постоянная осознанность которого уже не является обязательным условием.

В психологии уже давно известны и описаны особенности проявления эмоциональной сферы в зависимости от того, насколько она находится под контролем субъекта. Нарушение или ослабление способности к самоконтролю влечет за собой появление эмоциональных проблем у человека. Интенсивное развитие эмоционального реагирования (радость, страх, гнев и др.) сопровождается нарастанием дефицита самоконтроля, вплоть до полной его утраты. Уже на собственном опыте мы убеждаемся в том, что люди различаются между собой в способе и силе выражения своих эмоций, умения осуществлять за ними контроль. Обычно человека, у которого ослаблен эмоциональный самоконтроль, характеризуют как возбудимого, вспыльчивого, импульсивного, неуравновешенного, экспансивного и т. д. Человек с легко возбудимой эмоциональной сферой особенно склонен к совершению импульсивных поступков, принятию необдуманных решений и недостаточно обоснованных суждений. Импульсивные натуры следует рассматривать как противоположные людям уравновешенным и владеющим собой. Таким образом, в поведении одних людей эмоциональное реагирование может

быть выражено чрезмерно, у других, напротив, отличительной чертой их взаимоотношений с окружающим миром является бесстрастность восприятия и отклика на происходящее вовне. Конечно, это крайние примеры, между которыми распределено многообразие оттенков взаимодействия самоконтроля с эмоциями.

При регуляции психического состояния чаще всего применяются следующие группы методов:

- методы психической регуляции;
- методы психофизиологической регуляции;
- физиолого-гигиенические методы.

Психологические методы. Большинство методов данной группы основывается на внушении и самовнушении. Эффективность подобных методов при сильном эмоциональном возбуждении только усиливается, поскольку человек в данных условиях становится более внушаемым и хорошо воспринимает конкретные команды.

В настоящее время существуют специальные приемы психической регуляции и саморегуляции, способствующие выполнению тех или иных привычных профессиональных действий. Их цель, как правило, заключается в переключении от излишнего эмоционального возбуждения на какую-либо практическую, преимущественно моторную (но иногда и умственную) деятельность. Например, известный ученый Б. Паскаль преодолевал недомогание и даже зубную боль, сосредоточиваясь на решении математических задач.

К числу методов, способствующих решению профессиональных задач, следует отнести и способы управления вниманием. В частности, используются приемы концентрации внимания на определенных предметах и явлениях, не связанных с психотравмирующей ситуацией. Внимание может сосредоточиваться на мысленно представляемом состоянии покоя. Положительный эффект могут обеспечивать также идеомоторные действия, осуществляемые в аспектах решения планируемых задач, противостоящих негативным психогенным воздействиям.

Позитивное значение имеет и тренировка концентрации внимания. Например, путем многократного повторения можно добиться достаточно четкого воспроизведения 5-секундного интервала, затем 10-секундного, 15-секундного и т. д. Сосредоточение внимания можно тренировать и путем концентрации на определенной мысли или предмете, например, стрелке прибора. Такая тренировка должна длиться от минуты и более.

Еще одним приемом регуляции психических состояний является музыкальное кондиционирование. Данный прием представляет собой использование музыкальных программ для оптимизации психического состояния человека в различных видах профессиональной деятельности. Например, в спорте этот прием психической регуляции широко используется в мероприятиях по психореабилитации, т. е. восстановлению функциональной реактивности органов и систем после высоких физических и психоэмоциональных нагруз-

зок. Функциональная музыка может способствовать более быстрому и успешному выполнению и некоторых видов воинского труда, связанных с автоматизированными моторными актами.

Особенно полезной функциональная музыка может быть при организации отдыха, например, между сменами в боевых дежурствах либо при организации отдыха.

На практике может применяться и так называемая встречная музыка, активизирующая нервную систему перед началом работы. При этом исполняются произведения в бодрых мажорных тонах, энергичные, веселые мелодии. Для сокращения периода вработываемости музыка подбирается таким образом, чтобы ее темп ощутимо убыстрялся к концу звучания музыкального произведения. Ритм должен быть четким, т. к. аритмичность негативно воздействует на формирование динамических стереотипов. Наконец, музыка может существенно помочь мобилизации функциональных резервов организма на фоне выраженного физического и психического утомления, например, в конце марша.

Весьма интересным методом психической саморегуляции является метод аромафитоэргономики — воздействия на психическое, эмоциональное и функциональное состояние человека с помощью растительных ароматов. С древних времен наиболее распространенными ароматическими веществами были пахучие смолы мирра и ладан. Очень эффективно воздействуют на органы чувств эфирные масла — многоклеточные смеси летучих органических соединений, вырабатываемые растениями и являющиеся распространенными нетоксическими лекарственными средствами. Вдыхание эфирных масел стимулирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает работоспособность, снижает усталость и чувство тревоги, способствует улучшению сна и общего психического состояния организма.

Психофизиологические методы регуляции психических состояний. Мышечная релаксация является основным методом данной группы. Суть данного метода заключается в формировании и развитии способности ощущать степень мышечного напряжения, а также в выработке привычки самоконтроля за возникновением непроизвольного напряжения. Когда такой привычки нет, человек обычно не замечает, что на фоне сильных эмоций он находится в мышечной скованности, что всегда негативно сказывается и на его общем психическом состоянии. Данный метод основан на использовании существующей связи между мышечным напряжением и эмоциональным состоянием человека. Как правило, увеличение эмоционального напряжения ведет к увеличению тонуса мышц, вплоть до чрезмерного их перенапряжения. С другой стороны, данная связь обратима.

Так, расслабление мышц будет способствовать снижению эмоционального напряжения. Таким образом, в процессе обучения методам мышечной релаксации человек, по сути, приобретает навык регуляции психического состояния.

Еще одним методом психической саморегуляции является метод управления ритмом дыхания. Физиологический механизм влияния дыхания на функциональное состояние нервной системы изучен довольно подробно. Ритмическое глубокое дыхание понижает возбудимость некоторых нервных центров и способствует мышечному расслаблению.

Способ усиления действия самовнушения, осуществляемого в ритме дыхания, известен еще с древних времен. Было замечено, что во время вдоха происходит активация психического тонуса, а при выдохе он снижается. Поэтому произвольно устанавливая ритм дыхания, в котором укороченный выдох чередуется с длительным вдохом, можно добиться активирующего эффекта. Напротив, ритм дыхания, в котором фаза вдоха чередуется с более длинным выдохом, оказывает успокаивающее действие, а также способствует снижению частоты сердечных сокращений. Именно такой тип дыхания необходимо применять в упражнениях по релаксации мышц.

Аутогенная тренировка (АТ) — способ самовнушения и мышечной релаксации, позволяющей регулировать свое психическое состояние. Этот метод разработан немецким психиатром И. Шульце. Самовнушение (возможно и внушение извне при согласии субъекта, подвергающегося АТ) осуществляется с помощью воспроизведения ряда словесных формул, усиливаемых мышечной релаксацией и воссозданием чувственных образов.

Так, при подаче формулы (команды или самоприказания) о появлении чувства тяжести в руке следует представить, что рука наполняется свинцом или удерживает гирию, при команде почувствовать тепло в руке (ноге, в мышцах живота и др.) следует представить, что рука находится в горячей воде или, например, рядом стоит раскаленный утюг. Эффект АТ в существенной мере возрастает, если предварительно освоена саморегуляция мышечного тонуса. При этом следует иметь в виду, что положительных результатов достичь очень трудно, если сам участник АТ не стремится овладеть данной методикой.

В начале аутогенной тренировки важно усвоить исходные позы. Основной позой является так называемая поза кучера. Суть ее состоит в том, чтобы ноги, несколько вытянутые вперед, не испытывали нагрузки, а тело и голова удерживались в основном не за счет мышц, а благодаря удобной позе.

Если применяется функциональная музыка, то жизнеутверждающие слова-формулы (аффирмации) и мысленное их воспроизведение осуществляются в ритме музыки.

В тех случаях, когда с помощью АТ ставится задача облегчить засыпание, добавляется несколько формул, направленных на ощущение расслабления и тепла в мышцах лица: тепла в затылке и в мышцах шеи, тепла в пальцах, а также ощущение сонливости, тяжести в веках. Внимание целесообразно сосредоточивать на удлинённом расслабленном выдохе, отвлекаясь от всех других внешних и внутренних воздействий.

Некоторые авторы пособий по аутотренингу требуют точного повторения именно их формул, но это не обязательно. Важно добиться релаксации основных мышц, ощущения тепла в конечностях, груди, в области солнечного сплетения, в мышцах лица и отключения от всех посторонних воздействий.

Помимо слов-формул, способствующих снятию излишнего психического напряжения, существуют и формулы, способствующие мобилизации организма. Мобилизующие формулы следует сопровождать бодрой, ритмичной музыкой.

Кроме вышеописанных приемов для психофизиологической регуляции могут быть использованы термовосстановительные процедуры и массаж. Термовосстановительные процедуры — это всем известные процедуры в русской бане или в сауне. При отсутствии бани (например, на подводных кораблях) могут использоваться индивидуальные сауны — небольшие емкости из пластика, наполняемые теплой водой или разогретым воздухом.

Физиолого-гигиенические методы. Их суть заключается в организации рационального режима труда, отдыха и питания, что, безусловно, является одним из основных условий формирования и поддержания оптимального психического состояния.

Например, на важных учениях, не говоря уже о боевых действиях, комфортный режим труда и отдыха просто невозможен, однако командир должен стремиться снизить воздействие негативных факторов. В любой ситуации организовать эвакуацию раненых с поля боя, обеспечить подчиненных горячей пищей, при уходе в ближайший тыл организовать баню и мероприятия по активному отдыху и т. п.

С этой точки зрения в деятельности командира весьма серьезное место должны занимать мероприятия по оптимизации условий труда и обитания личного состава.

В плане предупреждения негативного психического состояния в служебных помещениях важен контроль за наличием различных высокочастотных воздействий от радио-, электронной и другой специальной техники, от вредных химических примесей во вдыхаемом воздухе. Важно их устранение или значительное снижение.

Среди факторов, которые целесообразно учитывать в плане регуляции психического состояния, можно указать также на активную акклиматизацию, адаптацию к горным условиям, к холоду и жаре, к пребыванию в новых часовых поясах и др. Определенную роль играет и обеспечение оптимального питания и питьевого режима.

Аутогенная тренировка — метод самостоятельного вызывания у себя особого (аутогенного) состояния, использования этого состояния и самостоятельного выхода из него. Об аутогенном состоянии «ауто» — сам, «генос» — рождение. Слово «аутогенная» (самородная) указывает, что источником положительных воздействий является сам занимающийся, а слово «тренировка» подчеркивает необходимость регулярных занятий.

Аутогенная тренировка предложена в 1932 г. немецким врачом Иоганном Генрихом Шульцем (1884 — 1970) (Шульц И. Г. «Аутогенная тренировка»). Изучая самоотчеты людей, погружённых в гипнотическое состояние, И. Г. Шульц заметил, что физиологические сдвиги сопровождаются определенными ощущениями. Например, расслабление мышц сопровождается ощущением тяжести, а наполнение кровью капилляров кожи — ощущением тепла. Им был предложен метод вызывания физиологического сдвига путем пассивной концентрации внимания на зачатках ощущения, вызывающего этот сдвиг. Так, концентрация внимания на реальной тяжести тела способствует углублению расслабления мышц, а концентрация на реальном тепле тела — притоку крови в капилляры кожи.

Эффекты аутогенной тренировки. Освоившие АТ и регулярно занимающиеся ею могут:

1. Успокоиться, эффективно снять физическое и психическое напряжение, что имеет огромное значение для профилактики переутомления, неврозов и психосоматических заболеваний, т. е. заболеваний, источником которых является стресс (гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенного колита, бронхиальной астмы, экземы, псориаза).

2. Быстро отдохнуть. Восстановление сил в аутогенном состоянии идет гораздо быстрее, чем во время сна, простого отдыха лежа, просмотра телепередач или прослушивания музыки.

3. Самостоятельно регулировать такие функции организма, как кровообращение, частоту сердечных сокращений и дыхания, кровоснабжение мозга, что очень важно для лечения психосоматических заболеваний.

4. Бороться с болью.

5. Активизировать психические и физические функции, например, внимание, память, воображение, способность к физическим усилиям.

6. Активизировать творческие ресурсы через развитие интуиции, образного мышления.

7. Побеждать вредные привычки путем рациональной борьбы со стрессом, эмоциональной и интеллектуальной активизации.

8. Углублённо познать себя. Древние мудрецы и врачи считали глубокое самопознание условием здоровья и развития личности.

Условия возникновения аутогенного состояния. Установлено, что аутогенное состояние возникает само собой, если человек:

а) находится в тихом месте;

б) расслабился в удобной позе;

в) концентрирует внимание на чем-либо;

г) осуществляет концентрацию внимания особым образом, пассивно, не стремится к достижению какого-либо результата.

Сформулировав требования к условиям возникновения аутогенного состояния, Г. Бенсон на их основе создал свой метод вхождения в аутогенное состояние.

«Маска релаксации». «Маска релаксации» — выражение лица, при котором максимально расслаблены мимические, жевательные мышцы и язык.

Каждая напряженная мышца оказывает стимулирующее воздействие на головной мозг, а это мешает возникновению аутогенного состояния. Есть группы мышц — мимические жевательные, языка и кистей рук — которые оказывают большее влияние на состояние мозга, чем другие мышцы; поэтому их расслаблению уделяется большее внимание.

Мышцы кистей рук довольно легко удается расслабить, а для остальных групп мышц существуют специальные упражнения, связанные с тем, что в повседневной жизни мы не сталкиваемся с работой над этими мышцами; кроме того, правила приличия не позволяют держать рот открытым и расслаблять мимические мышцы.

После освоения «маски релаксации» соедините ее с изученными позами для аутогенной тренировки следующим образом. Полулежачее состояние в кресле с высокой спинкой, «маска релаксации» выполняется так, как было описано выше. В позе «кучера на дрожках» и в позе в кресле с низкой спинкой при опускании головы рот пассивно закрывается. В позах лежа при расслаблении жевательных мышц, челюсть сползает вниз.

Дыхание — не только важнейшая функция организма, но и эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные средства воздействия на центры мозга.

Медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость нервных центров и способствует мышечному расслаблению. Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма.

Большинство людей в повседневной жизни используют только поверхностное дыхание, когда заполняются лишь верхняя часть легких. Полное же дыхание включает заполнение нижней, средней и верхней части легких. Изменяя вид, ритм дыхания, продолжительность вдоха и выдоха, человек может влиять на многие, в том числе и психические функции.

Для начала освоения можно освоить 2 вида дыхания: нижнее (брюшное) и верхнее (ключичное).

Нижнее дыхание (брюшное) используется, когда необходимо преодолеть излишнее волнение, побороть тревогу и раздражительность, максимально расслабиться для быстрого и эффективного отдыха. Нижнее дыхание является самым продуктивным, т. к. в нижних отделах легких расположено наибольшее количество легочных пузырьков (альвеол).

Проводится брюшное дыхание следующим образом: сидя или стоя необходимо сбросить напряжение с мышц и сосредоточить свое внимание на дыхании. Затем производится 4 этапа единого цикла дыхания, сопровождаемые внутренним счетом для облегчения обучения. На счет 1, 2, 3, 4 осуществляется медленный вдох, при этом живот выпячивается вперед, мышцы живота расслаблены, а грудная клетка неподвижна. Затем на следующие 4 счета производится задержка дыхания и плавный выдох на 6 счетов, сопровождаемый подтягиванием мышц живота к позвоночнику. Перед следующим

вдохом следует пауза на 2—4 счета. Следует помнить, что дышать нужно только носом и так плавно, как если бы перед вашим носом на расстоянии 1—15 см висела пушинка, то она не должна колыхнуться. Уже через 3—5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Верхнее (ключичное) дыхание применяется в тех случаях, когда вам необходимо взбодриться после монотонной работы, скинуть усталость, подготовиться к активной деятельности.

Как выполнять верхнее дыхание?

Оно проводится энергичным глубоким вдохом через нос с поднятием плеч и резким выдохом через рот. При этом никаких пауз между вдохом и выдохом не производится. Уже после несколько циклов такого дыхания появится ощущение «мурашек» на спине, свежести, прилива бодрости.

Динамика аутогенного состояния. Занимаясь аутогенной тренировкой, вы пассивно концентрируете внимание на спокойствии, шести стандартных упражнениях и на всем, что с вами происходит. Не следует пытаться изменить в какую-либо сторону ваше состояние. Ваш организм знает, в каком состоянии вы нуждаетесь, и ваша пассивная позиция позволит проявиться нужному состоянию. Можно выделить две стадии аутогенного состояния:

1. Пассивная стадия. Нарастает спокойствие, расслабление, безразличие к окружающему, замедляется мышление, при сохранении осознания происходящего.

2. Активная стадия. Происходит усиление осознания. Занимающийся обостренно воспринимает и переживает происходящее с ним. Логическое мышление останавливается, восприятие окружающего почти отсутствует. Возможны яркие переживания: яркие зрительные образы, внезапно сформулированные мысли, освобождение от гнета ранее мешавших переживаний.

После выхода из активной фазы аутогенного состояния отмечается прилив сил, желание реализовать переживания, имевшие место во время занятия. В связи с этим занятия перед сном должны быть непродолжительными, чтобы не допустить перехода в активную стадию аутогенного состояния — это может затруднить наступление сна. Позанимавшись немного в пассивной стадии аутогенного состояния, следует перестать выполнять инструкцию и дать возможность аутогенному состоянию перейти в сон. Как ранее говорилось, выход из аутогенного состояния перед сном не производится.

Аутогенное состояние отличается от дремотного наличием постоянного осознания всего, что с нами происходит. Поэтому взаимодействие с осознанием позволяет регулировать свое состояние. Укрепляя осознание, мы остаемся в аутогенном состоянии, препятствуем его переходу в дрему. Позволяя осознанию угаснуть, мы позволяем аутогенному состоянию перейти в дремотное и затем — в сон.

РАЗДЕЛ 2.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ ПРИ ОБРАЩЕНИИ С ОГНЕСТРЕЛЬНЫМ ОРУЖИЕМ В ПЕРИОД ПРОХОЖДЕНИЯ СЛУЖБЫ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ НА ЭТАПЕ ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Моделирование экстремальных ситуаций, способных проявить себя в практической деятельности сотрудников ОВД на этапе самостоятельного обращения с огнестрельным оружием, по мнению авторов данной работы, является дополнительным этапом качественной подготовки сотрудников ОВД. Учитывая специфику вышеуказанной темы исследования, необходимо отметить, что применение данной методики в системе подготовки слушателей, рекомендуется применять на этапе завершения обучения курса огневой подготовки. Когда у слушателей учебных групп сформированы базовые знания, навыки и умения, как в теоретическом, так и в практическом курсе огневой подготовки. Данный аспект необходим, т. к. изучение темы моделирования экстремальных ситуаций в практической деятельности сотрудников ОВД требует всесторонней подготовки и не рекомендуется на первоначальном этапе подготовки слушателей учебных групп.

Методика моделирования экстремальных ситуаций в практической деятельности сотрудников ОВД в первую очередь основана на точном воспроизведении подобных ситуаций в условиях проведения учебных занятий по огневой подготовке, с учебным оружием и учебными боеприпасами, используя меры безопасности, как при обращении с боевым огнестрельным оружием. Основу данного учебного материала составляют главным образом личные наблюдения и опыт авторов настоящих рекомендаций в период прохождения службы в территориальных органах и подразделениях ГУ МВД России по Иркутской области.

2.1. Моделирование экстремальных ситуаций при обращении с огнестрельным оружием в период несения службы сотрудников органов внутренних дел, способы профилактики и выхода из них

Упражнение 1. Целью моделирования данного упражнения является воспроизведение действий слушателя в период получения и сдачи табельного оружия пистолета Макарова. Оценка правильности выполнения его действий.

Манипуляция по получению и сдаче огнестрельного оружия в комнате для хранения оружия (далее — КХО) территориального ОВД, является

по мнению авторов, наиболее важной на этапе выполнения служебных обязанностей сотрудника ОВД, т. к. вероятность несанкционированного выстрела по причине нарушения мер безопасности всегда остаётся очень высокой. Данный аспект, в свою очередь, может с уверенностью классифицироваться как экстремальная ситуация, и заслуживает особого внимания со стороны преподавателей по огневой подготовке на этапе первоначальной профессиональной подготовки слушателей.

Методика проведения данного упражнения заключается в моделировании в условиях учебной аудитории или тира действий по получению и сдаче огнестрельного оружия в КХО. Все действия по выполнению данного упражнения должны выполняться строго с учебным оружием и учебными боеприпасам, с применением мер безопасности, как при обращении с боевым огнестрельным оружием. Экстремальности в данных условиях добавляет нахождение учебного патрона в патроннике учебного пистолета Макарова. При этом преподаватель, проводящий занятие, создаёт условия, при которых слушатель, выполняющий данное упражнение, не знает об этом. Моделирование данной ситуации должно быть выборочно и неожиданно для слушателей учебной группы, именно эти факторы добавляют экстремальности в происходящее. У слушателя, которому была поставлена данная задача, проявляются нервное напряжение и переживание. А после обнаружения учебного патрона в учебном оружии, особенно на первоначальном этапе, слушатель не всегда понимает, что делать дальше.

Как показало применение данной методики в проведении учебных занятий по огневой подготовке, уровень бдительности и внимания, а также выработки единого алгоритма действий при проверке огнестрельного оружия на заряженность, к концу обучения значительно улучшился. При этом преподаватель, проводящий занятие, должен выработать у слушателей важное профессиональное качество и правило в обращении с любым видом огнестрельного оружия. Это при обращении с огнестрельным оружием нужно направлять ствол оружия только в безопасном направлении, за исключением случаев выполнения учебных стрельб и применения огнестрельного оружия согласно Федеральному закону «О полиции»¹. Данное правило является универсальным и способным предотвратить возникновение чрезвычайных происшествий и спасти жизни и здоровье сотрудников ОВД.

¹ О полиции: федер. закон Рос. Федерации от 7 февр. 2011 г. № 3-ФЗ // СЗ РФ. — 2011. — № 7. — Ст. 900.

2.2. Моделирование экстремальных ситуаций при обращении с огнестрельным оружием сотрудников органов внутренних дел в момент появления оснований для применения огнестрельного оружия, способы профилактики и выхода из них

Упражнение 2. Специфика моделирования экстремальной ситуации для сотрудника ОВД в момент появления оснований для применения огнестрельного оружия, по мнению авторов, является очень важной составляющей в подготовке сотрудника ОВД.

Опираясь на личный опыт в период прохождения службы в строевых подразделениях ГУ МВД России по Иркутской области, авторы предлагают моделирование экстремальной ситуации в огневой подготовке. На примере воссоздания ситуации, при которой слушатель за короткий период выполнения данного упражнения всецело и в полном объёме должен применить свои навыки и умения для успешного выполнения учебной задачи. Однако сделать это, особенно на первоначальном этапе подготовки, слушателям удаётся не всегда.

Методика проведения данного упражнения выполняется в условия тира. Важно отметить, что при выполнении данного упражнения используется только учебное оружие — пистолет Макарова без магазинов, кобура, имитационный нож. Всецело применяются меры безопасности как при обращении с боевым огнестрельным оружием.

Для выполнения учебного упражнения назначаются два слушателя, один из них экипирован кобурой, пистолетом Макарова без магазинов. Второй, выполняющий роль преступника, вооружён имитационным ножом.

Данные действующие лица, располагаются друг от друга на дистанции 7—10 метров. Каждый из них действует линейно, не пересекаясь по фронту.

Задача предполагаемого преступника совершить прикосновение к сотруднику, что будет являться прообразом нанесения удара ножом, задача сотрудника, применив комплекс знаний и умений, руководствуясь Федеральным законом «О полиции», предотвратить данное нападение.

Практическое применение воссоздания данной экстремальной ситуации при проведении занятий по огневой подготовке, особенно на первоначальном этапе, носило шокирующий характер для слушателей. После проведения данных упражнений у всего личного состава учебной группы появлялось непреодолимое желание более качественно осуществлять профессиональную подготовку в данном направлении. Особенно данная методика являлась востребованной для сотрудников подразделений Государственной инспекции безопасности дорожного движения (ГИБДД), патрульно-постовой службы (ППС), строевых подразделений вневедомственной охраны Росгвардии.

При этом преподаватель может варьировать в дистанции выполнение упражнения, изменять скорость передвижения участников, применять зим-

ную форму одежды, когда выполнение действий сотрудника полиции значительно усложняется и т. д.

По мнению авторов, выполнение данной методики способно кардинально поменять мнение большинства сотрудников о профессиональной подготовке, а также сформировать чёткое профессиональное понимание об ответственном отношении к выполнению своих служебных обязанностей сотрудника ОВД, как на этапе обучения, так и в период прохождения службы в практических органах.

2.3. Алгоритм оказания психологической помощи сотрудникам полиции, находящимся в состоянии дезорганизации после применения огнестрельного оружия (формы и методы психологической подготовки сотрудников органов внутренних дел к профессиональной деятельности в экстремальных условиях)

Экстремальными называют ситуации, которые ставят перед человеком большие трудности, требуют от него предельного напряжения сил и возможностей. Следовательно, оптимизация психических состояний и поведения человека в экстремальных ситуациях должна предусматривать соответствующую психологическую подготовку. В противном случае нет смысла надеяться на то, что пребывающий в стрессовом состоянии индивид будет действовать рационально, энергично, быстро, настойчиво.

Экстремально-психологические факторы. Экстремальные условия содержат в себе различные факторы, оказывающие психологическое воздействие на граждан и сотрудников. Можно выделить две группы таких факторов.

I. Экстремальные морально-психологические факторы:

— наблюдаемое и осознаваемое нарушение общественного порядка и понимание своего долга в пресечении нарушения и восстановлении порядка;

— наблюдаемые человеческие потери, лишения, разруха: гибель людей, трупы, жертвы, страдания, горе людей, их нужда, переносимые тяготы, материальный ущерб, призывы о помощи и др.;

— общая дезорганизация жизни на территории, в городе, на дороге и пр., необычное поведение граждан (паника, толпы, беженцы, истерия, агрессивность);

— резкая активизация криминального элемента — неожиданный переход его от имитации правопослушания к агрессии с применением физической силы, а в зонах чрезвычайных обстоятельств — мародерство, кражи,

грабежи, разбои, бандитизм, использование мирных граждан для прикрытия своего отхода и др.;

— большая значимость происходящих событий, понимание личной причастности к ним;

— сознание ответственности за свои решения, поступки, действия и достижение необходимого профессионального результата;

— опасность для здоровья и жизни граждан, находящихся в зоне происходящих экстремальных событий, а также — своих коллег и себя лично;

— коллективизм, солидарность, выражающиеся в понимании необходимости действовать совместно, согласованно со своими сослуживцами и взаимодействующими подразделениями, не подводить друг друга, оказывать взаимную поддержку, проявлять выручку, следовать примеру других и самому показывать пример;

— личный пример начальников, командиров — фактор, особенно сильно сказывающийся в трудных, опасных условиях. Боевая мудрость гласит: «Если побежит командир, солдат обгонит его на пять километров»;

— посулы, подкуп — в экстремальных условиях и правонарушители, преступники попадают в критические, безвыходные ситуации и готовы пообещать, предложить, дать сотрудникам всё, чтобы только спастись, получить хотя бы передышку. Это сразу ставит сотрудника перед моральным выбором — профессионального предательства или верности долгу, присяге, чести.

Эта группа факторов оказывает сильное морально-психологическое воздействие, требуя от сотрудников высокой морально-психологической подготовленности, мобилизованности, стойкости, самообладания.

II. Экстремальные профессионально-психологические факторы характеризуются общим воздействием на психику, затрудняющим реализацию обычных, отработанных ранее действий, успешно выполнявшихся в относительно спокойных рабочих условиях. Это следующие факторы:

— новизна, необычность. Экстремальные ситуации повышенной сложности бывают у сотрудников органов внутренних дел не ежедневно и менее привычны для них. Они отличаются и определенной уникальностью, требующей действовать не шаблонно, а гибко, находчиво, с умом, задействуя максимум своих возможностей;

— внезапность. Большинство сложных условий или еще большее их усложнение происходит резко, радикально меняя ситуацию. Это требует от сотрудника готовности к таким усложнениям, бдительности, умения не поставить себя в сложное положение, не растеряться;

— стремительность, дефицит времени. Экстремальные ситуации заставляют профессионала действовать быстро, реагировать на изменения не-

медленно и адекватно, не отставая от темпа изменения обстановки и развития событий;

— высокие нагрузки. Действовать в сложных условиях, достигать результатов, которые не возникают «по мановению волшебной палочки», — значит, использовать все свои возможности, предельно напрягаться, показывая всё, на что ты способен. Нагрузки комплексны: умственные, эмоциональные, волевые, физические. При чрезвычайных обстоятельствах личному составу нередко приходится решать задачи в условиях лишений (возможных нарушений приема пищи, условий для отдыха и сна, соблюдения личной гигиены и пр.);

— длительные нагрузки – очень характерный для правоохранительной деятельности фактор. Даже кабинетная работа обычно проходит в обстановке постоянной спешки, решения сложных задач, разговоров с трудными в общении людьми, нарушения намеченных планов срочными заданиями, без перерывов, в тесноте и пр., что уже во второй половине рабочего дня приводит сотрудника в состояние, требующее проявления высокого самообладания, сдержанности, умения мобилизовать себя на продолжение качественной работы. Еще сложнее тем, кто находится сутками и неделями в полевых условиях;

— неопределенность. Нередко личному составу приходится действовать в обстановке информационной неопределенности: неясности, нехватки информации, обилии информации (существенной и не имеющей значения, достоверной и лживой, устаревшей и неточной, определенной и противоречивой). Задача обычно не сводится просто к добыванию и уточнению информации, ибо время не ждет, и надо действовать даже при неопределенности ситуации, причем так, чтобы не совершать ошибок;

— риск. В деятельности личного состава органов внутренних дел он присутствует практически постоянно, причем степень риска, вероятность неудачи здесь повышенные. Сами виды риска многообразны: риск срыва решения служебной задачи, риск нарушения сроков, риск ухода преступника от ответственности, риск получения взыскания, риск освобождения от должности, риск получения физического повреждения, риск для своей жизни, риск для граждан, риск для своего авторитета и морального престижа и т. п.

Для описания состояния человека, находящегося под воздействием экстремальных условий, используют понятие «стресс».

Первоначально это понятие означало состояние индивида, возникающее как ответ на разнообразные экстремальные воздействия внешней среды. Данное понятие возникло в физиологии для обозначения реакции организма в ответ на любые неблагоприятные воздействия. Канадский биолог Ганс Селье (1907—1982) разработал учение о стрессе, основанное на понятии адаптационного синдрома. В соответствии с этой теорией стресс рассматривался

как совокупность реакций организма человека, которая обеспечивала адаптацию всех его ресурсов к условиям существования.

Человек в состоянии стресса способен на невероятные (по сравнению со спокойным состоянием) поступки: в момент стресса в кровь выбрасывается большое количество адреналина, мобилируются все резервы организма, и возможности человека резко возрастают, но на некотором интервале времени. Продолжительность этого интервала и последствия для организма у каждого человека свои. В целом считается, что небольшой и непродолжительный стресс может быть даже полезен для выполнения работы и безвреден для человека, а продолжительный и значительный — может привести к самым разным нежелательным последствиям.

Разновидности стрессов:

Хронический стресс — предполагает наличие постоянной (или существующей длительное время) значительной нагрузки на человека, в результате которой его психологическое или физиологическое состояние находится в повышенно напряженном состоянии (длительные физические нагрузки без достаточного отдыха, неприятности на службе).

Острый стресс — состояние личности после события или явления, в результате которого у нее теряется «психологическое» равновесие (конфликт с начальником, ссора с близкими людьми).

Также стрессы разделяют на:

— физиологический стресс, который возникает при физической перегрузке организма (слишком высокая или низкая температура в рабочем помещении, недостаточная освещенность, повышенный уровень шума);

— психологический стресс, подразделяющийся на эмоциональный и информационный стресс. Эмоциональный стресс появляется в ситуациях угрозы, опасности.

Выделяют три стадии развития стресса:

1) возрастание напряжения, фаза шока и противошока, на последней из которых происходит мобилизация защитных реакций организма;

2) стадия сопротивляемости характеризуется повышением устойчивости организма;

3) далее наступает либо стабилизация состояния, либо стадия истощения.

Длительный стресс, даже при сохранении внешнего состояния без изменения, может привести к серьезным внутренним заболеваниям.

Оказавшиеся в экстремальных ситуациях люди проходят в своих психологических состояниях ряд этапов. Сначала возникает острый эмоциональный шок, который характеризуется общим психическим напряжением с преобладанием чувства отчаяния и страха при обостренном восприятии.

Затем наступает психофизиологическая демобилизация, существенное ухудшение самочувствия и психоэмоционального состояния с преобладанием

чувства растерянности, панических реакций, понижением моральных норм поведения, уменьшением уровня эффективности деятельности и мотивации к ней, депрессивными тенденциями. На этом, втором этапе степень и характер психогенных нарушений во многом зависят не только от самой экстремальной ситуации, ее интенсивности, внезапности возникновения, продолжительности действия, но и от особенностей личности пострадавших, а также от сохранения опасности и от новых стрессовых воздействий.

На смену этому этапу приходит стадия разрешения, когда постепенно стабилизируется настроение и самочувствие, однако сохраняются пониженный эмоциональный фон, и контакты с окружающими ограничены. Затем наступает стадия восстановления, когда активизируется межличностное общение.

На третьем этапе у человека, пережившего экстремальный стресс, происходит сложная эмоциональная и когнитивная переработка ситуации, оценка собственных переживаний и ощущений. При этом актуальность приобретают также травмирующие психику факторы, связанные с изменением жизненного стереотипа. Становясь хроническими, эти факторы способствуют формированию относительно стойких психогенных расстройств. Их особенностью является наличие выраженного тревожного напряжения, страха, различных вегетативных дисфункций, порождающих впоследствии психосоматические нарушения. У переживших экстремальную ситуацию значительно снижается работоспособность, а также критическое отношение к своим возможностям (рис. 8, 9, 10, 11).

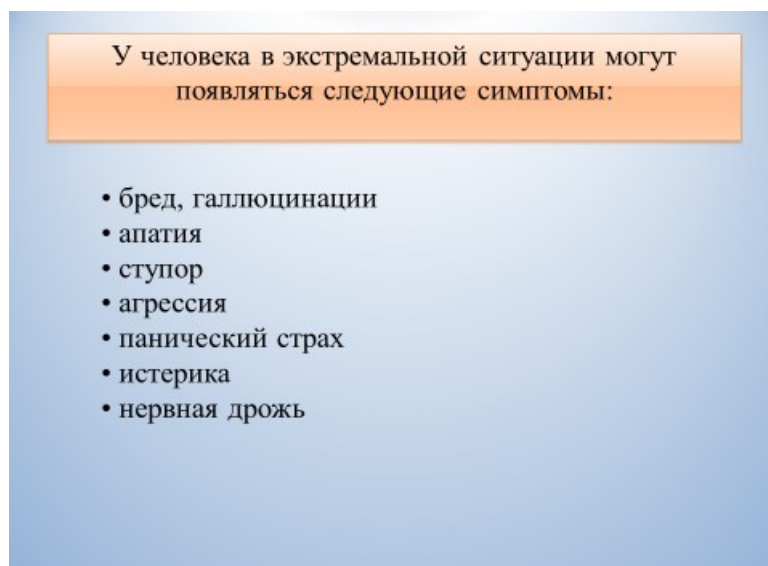


Рисунок 8. Признаки стресса

Бред и галлюцинации - ложные представления или умозаключения, в ошибочности которых пострадавшего невозможно разубедить.

В данной ситуации:

1. Обратитесь к медицинским работникам, вызовите бригаду скорой психиатрической помощи.
2. До прибытия специалистов следите за тем, чтобы пострадавший не навредил себе и окружающим. Уберите от него предметы, представляющие потенциальную опасность.
3. Изолируйте пострадавшего и не оставляйте его одного.
4. Говорите с пострадавшим спокойным голосом.
5. Соглашайтесь с ним, не пытайтесь его переубедить.

Апатия

- безразличное отношение к окружающему
 - вялость, заторможенность
- медленная, с длинными паузами, речь

В данной ситуации:

1. Поговорите с пострадавшим. Задайте ему несколько простых вопросов: «Как тебя зовут?»; «Как ты себя чувствуешь?»; «Хочешь есть?».
2. Проводите пострадавшего к месту отдыха, помогите удобно устроиться, дайте пострадавшему возможность поспать или просто полежать.
5. Вовлекайте его в любую совместную деятельность (помочь окружающим, нуждающимся в помощи).

Рисунок 9. Оказание психологической помощи

Ступор

- резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи;
 - отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновения, шипки);
- «застывание» в определенной позе, оцепенение, состояние полной неподвижности;
 - возможно напряжение отдельных групп мышц.

В данной ситуации:

1. Согните пострадавшему пальцы на обеих руках и прижмите их к основанию ладони. Большие пальцы должны быть выставлены наружу.
2. Человек, находясь в ступоре, может слышать и видеть. Поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные).
3. Необходимо любыми средствами добиться реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения.

Агрессия

- раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу);
- нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами;
 - словесное оскорбление, брань;
 - мышечное напряжение;
 - повышение кровяного давления.

В данной ситуации:

1. Сведите к минимуму количество окружающих.
2. Дайте пострадавшему возможность «выпустить пар».
3. Поручите ему работу, связанную с высокой физической нагрузкой.
4. Демонстрируйте благожелательность.
5. Агрессия может быть погашена страхом наказания в некоторых случаях.

Рисунок 10. Признаки психологических расстройств

Истерика

- сохраняется сознание;
- чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы;
- речь эмоционально насыщенная, быстрая;
- крики, рыдания.

В данной ситуации:

1. Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Оставайтесь с пострадавшим наедине, если это не опасно для вас.
2. Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (можно дать пощечину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего).
3. Говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным тоном («Выпей воды», «Умойся»).
4. После истерики наступает упадок сил. Уложите пострадавшего спать. До прибытия специалиста наблюдайте за его состоянием.
5. Не потакайте желаниям пострадавшего.

Рисунок 11. Признаки психологических расстройств

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подготовленность сотрудников ОВД в разделе «Огневая подготовка» является неотъемлемой частью успешного выполнения служебных обязанностей всеми категориями сотрудников. При этом само выполнение служебных обязанностей всегда сопряжено с риском для жизни и здоровья. Авторы данных методических рекомендаций постарались выработать дополнительные методики в моделировании экстремальных ситуаций для сотрудников ОВД в период первоначальной подготовки с целью совершенствования подготовки, необходимой для успешного прохождения службы в период выполнения служебных обязанностей сотрудниками ОВД. Уникальность данных методик по воссозданию экстремальных ситуаций отличается своей простотой и универсальностью в применении при проведении занятий по огневой подготовке. В целом происходит всецелое расширение и развитие дополнительных навыков у сотрудников, способных улучшить показатели в оперативно-служебной деятельности. Моделирование данных ситуаций не требует от преподавателя каких-либо дополнительных материальных затрат для их воспроизведения. В данном случае всё зависит от творческих начинаний и желания самих участников данного процесса. Данные методики являются универсальным фундаментом для их будущей модернизации и внесения новых элементов в систему огневой подготовки. Важно отметить, что основным источником для формирования данных рекомендаций, помимо учебно-научной литературы и нормативно-правовых актов МВД России, является личный опыт и наблюдения авторов настоящей работы на протяжении долгого периода службы в территориальных ОВД и за период преподавательской деятельности на базе Восточно-Сибирского института МВД России.

При постепенном внедрении данных методик преподавания в огневую подготовку в результате проведённого анализа успеваемости и сдачи итоговых зачётов по огневой подготовке у слушателей учебных групп выработались уверенные навыки в обращении с огнестрельным оружием и боеприпасами.

Также важно отметить такой фактор профессионального роста слушателей при проведении занятий по огневой подготовке с вышеуказанными методиками, как выработка профессиональной памяти. При систематическом проведении занятий слушателям предлагалось обращать особое внимание на порядок и последовательность выполнения поставленной учебной задачи. Акцентировалось внимание на проведение личного самоанализа действий слушателями. При этом в дополнении к поставленной учебной задаче могут отрабатываться элементы подготовки, направленные на запоминание лиц, внешности человека, чисел (даты рождения, номера автомобилей и т. д.). В дальнейшем при выполнении служебных задач содержание конкретной ин-

формации о преступнике часто позволяет сотрудникам органов внутренних дел выявить и идентифицировать личность правонарушителя, принять верное решение о порядке его задержания, в целом выработать и применить соответствующую тактику взаимодействия при ведении следственных действий и т. д.

При этом важно отметить, что основными качествами, обеспечивающими продуктивность памяти при проведении занятий по огневой подготовке, являются: объём и быстрота воспроизведения информации, точность информации (в данном случае от точности запоминания учебной задачи зависит качество его выполнения), длительность удержания необходимой информации в памяти (данное качество позволяет выполнять сложные учебные задачи с последовательным выполнением действий с оружием; например, смена положения стрелка в пространстве при выполнении стрельб).

В деятельности слушателей на этапе обучения огневой подготовке следует учитывать ряд правил, обеспечивающих продуктивность запоминания и воспроизведения учебного материала:

- а) осмысление запоминаемого;
- б) интерес к информации, которую необходимо усвоить;
- в) рациональный объём информации (известно, что при одновременном восприятии память способна удержать в среднем 7 объектов, точнее от 5 до 9 объектов);
- г) готовность к запоминанию;
- д) учёт ассоциативных одновременных впечатлений (например, если вспомнить кабинет, в котором предъявлялась какая-либо информация, затем легче вспомнить содержание иной информации);
- е) последовательность впечатлений, предполагающая наличие взаимосвязи различных частей информации;
- ж) усиление первоначального впечатления (чем ярче первоначальный образ, чем больше первоначальное впечатление от запоминаемого, тем запоминание прочнее);
- з) торможение прежде усвоенного материала (всякое последующее запоминание тормозит предыдущее, поэтому для того, чтобы информация лучше запоминалась, она должна «отстояться»).

Существуют специальные приёмы обеспечения лучшего запоминания и воспроизведения информации (мнемотехнические приёмы). Суть мнемотехники заключается в «привязке» событий (информации) к определённым числам, предметам, фактам и т. п. Например, для того, чтобы идентифицировать человека по лицу, не обязательно детально запоминать все его черты. Целесообразно запомнить общий вид лица, его тип и «схватить» какую-либо одну черту, отличающую это лицо от других: маленькие глаза, большие глаза, толстые губы, высокий лоб, шрам, родинка, бородавка, зубы и пр.

В целом к числу основных качеств, характеризующих продуктивность профессионального мышления слушателя образовательных организаций МВД России в современный период, следует отнести: гибкость, широту, глубину, критичность (реалистичность), быстроту мышления, инициативность, сообразительность, самостоятельность, прогностичность, эвристичность.

Высокоразвитые интеллектуальные качества слушателей позволят им при выполнении оперативно-служебных задач принимать нешаблонные, творческие решения в опасных и критических ситуациях, которые часто оказывают неожиданное воздействие на правонарушителя, в том числе вооружённого преступника.

Важно обратить внимание на опасные ситуации, которые могут развиться на фоне риска, неопределённости информации и психической напряжённости у сотрудника при выполнении оперативно-служебных задач. Исследования показывают, что в подобных ситуациях можно выделить три вида реакций, влияющих на принятие решений:

1) *мобилизацию*, усиливающую подвижность и гибкость мышления, нахождение оригинальных альтернатив мышления, предусмотрительность и прогнозирование последствий, сокращающую время принятия решения, раскрывающую потенциальные возможности личности слушателя. Этот вид реакции благоприятен для разрешения опасной ситуации;

2) *расстройство*, проявляющееся в уменьшении пластичности и подвижности мышления, сокращении числа рассматриваемых альтернатив и появлении тенденций к выбору слишком общих и недостаточно определённых вариантов действий («глобальность реакций»). При расстройстве деятельности снижается качество принимаемого решения и уровень его осуществления;

3) *деформацию*, характеризующуюся полным нарушением действий по принятию решения. Слушатель не способен найти рациональный вариант поведения, его решения стереотипны, часто случайны и не учитывают конкретных факторов ситуации опасности. Нередко последствия выбора альтернативы действий не прогнозируются. Деформация может возникнуть вследствие сильных эмоций, проявлений чувства страха, злости, гнева, неумения управлять своими эмоциональными переживаниями. Разумное и обдуманное решение в случае деформации поведения слушателя в принципе невозможно.

Чтобы процесс преподавания был максимально эффективным, основное внимание должно быть уделено практическим формам и методам обучения. Занятие надо организовывать так, чтобы не менее 90 % времени было посвящено практической отработке навыков.

Учить практично — не значит заниматься «настрелом» нескольких контрольных упражнений. Большую роль в обучении играют сознательные действия самих обучаемых. Так, стрелок должен понимать, зачем он выполняет то или иное упражнения, какой навык, они развивают. Такая осознанная

деятельность обучающихся в процессе обучения должна способствовать повышению темпа и уровня овладения умениями и навыками скоростной стрельбы.

Такие принципы обучения, как последовательность и систематичность обязывают преподавателя строить процесс обучения от простого к сложному. На занятиях следует ставить сложно преодолимые, но посильные для учащихся задачи. Необходимо учитывать те результаты, которые уже были достигнуты обучающимися на предыдущих занятиях, и желательно, чтобы в дальнейшем трудность заданий повышалась. Учебные трудности мобилизуют возможности, процесс обучения ускоряется, растут и результаты. Когда же задания руководителя просты, то интерес к обучению падает, рост результатов замедляется.

Обучение сотрудников ОВД в условиях, максимально приближенных к реальным, — одно из важнейших требований профессиональной подготовки. Необходимо иногда создавать сбивающие условия стрельбы (свето-шумовое воздействие, слабая освещенность, физическая нагрузка, неустойчивое положение и т. д.). Упрощение и однообразие учебных задач — смертельный враг профессиональной подготовки. Обучение можно считать успешным, если действия слушателя остаются уверенными и безукоризненными в любых условиях: в темноте и на свету, в дождь, ветер и холодную погоду, на открытой местности и лабиринте коридоров, в спокойной и напряженной обстановке, в условиях ответственности за свою жизнь и жизнь других, в условиях конфликтов и противодействия.

Таким образом, можно прийти к выводу о том, что принятие решения в опасной, экстремальной ситуации зависит от комплекса профессиональной мотивации, самообладания и подготовки слушателя, его умений регулировать свои психические состояния и устранять негативные эмоции страха, гнева, тревоги и т. д.

Наблюдения из практической деятельности авторов данных методических рекомендаций показывают, что очень часто неадекватные действия в опасных ситуациях (и, как следствие, несчастные случаи, ранения) связаны с неправильной оценкой обстановки и возможностей преступников, ошибками наблюдения и низким качеством решений, принимаемых сотрудниками органов внутренних дел, низким уровнем профессиональной подготовленности.

В целом слушатели, принимавшие участие в выполнении упражнений по моделированию экстремальных ситуаций, получили всецелое представление о природе происхождения и развития чрезвычайных происшествий при обращении с огнестрельным оружием в период несения службы и, что наиболее важно и ценно, в экстремальных ситуациях, сопряжённых с риском для жизни при встрече с вооружённым преступником.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Российская Федерация. Министерство внутренних дел. Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ Министерства внутренних дел Российской Федерации от 23 ноября 2017 года № 880. — URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_292172/ (дата обращения: 30.08.2021). — Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.

2. Российская Федерация. Министерство внутренних дел. Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275. — URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201806280015> (дата обращения: 30.08.2021). — Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.

3. Профессиональное обучение (профессиональная подготовка) сотрудников органов внутренних дел по должности «Полицейский»: учебник / под общ. ред. В. Л. Кубышко. — Москва: ДГСК МВД России, 2014. — 243 с. — Текст: непосредственный.

4. Профессиональное обучение сотрудников органов внутренних дел (профессиональная подготовка полицейских): учебник в 2 ч. / под общ. ред. В. Л. Кубышко. — Москва: ДГСК МВД России, 2014. — 228 с. — Текст: непосредственный.

5. Огневая подготовка: учебник / под общ. ред. В. Л. Кубышко. — Москва: ДГСК МВД России, 2016. — 286 с. — Текст: непосредственный.

6. Буданов А. В. Педагогика личной профессиональной безопасности сотрудников органов внутренних дел. — Москва: Академия МВД России, 1997. — 134 с. — Текст: непосредственный.

7. Водолазский Б. Ф. Конфликты и стрессы в деятельности работников органов внутренних дел / Б. Ф. Водолазский, М. П. Гутерман. — Омск: ОВШМ МВД СССР, 1976. — 34. — Текст: непосредственный.

8. Гаврилов А. В. Обучение боевой стрельбе из пистолета с использованием тренажера беспулевой стрельбы: учебно-методическое пособие / А. В. Гаврилов, Э. В. Солоницкая. — Ростов-на-Дону: РЮИ МВД России, 2005. — 108 с. — Текст: непосредственный.

9. Васильев М. А. Приемы преодоления психологического барьера перед оружием / М. А. Васильев, А. А. Кузьменко. — Текст: непосредственный // Актуальные вопросы тактики охраны общественного порядка и общественной безопасности: сборник научных статей, материалы межвузовского научно-практического семинара / Отв. ред. А. А. Каримов, А. А. Сысоев. — Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2018. — С. 57—60.

10. Кудряшов Ю. Моделирование действий стрелка при выполнении выстрела // Разноцветные мишени: сборник статей и очерков по стрелковому спорту, стендовой стрельбе и стрельбе из лука. — Москва: Физкультура и спорт, 1977. — С. 71—75. — Текст: непосредственный.

11. Васильев М. А. Подготовка сотрудников ОВД к действиям по применению огнестрельного оружия в условиях ограниченной видимости. — Текст: непосредственный // Актуальные вопросы тактики охраны общественного порядка и общественной безопасности: сборник научных статей, материалы межвузовской научно-практической конференции. — Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2017. — С. 189—191.

12. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. — Москва: Издательство Эксмо, 2005. — 960 с. — Текст: непосредственный.

13. Тирских А. А. Формирование психологической готовности сотрудников ОВД к применению огнестрельного оружия. — Текст: непосредственный // Актуальные вопросы тактики охраны общественного порядка и общественной безопасности: сборник научных статей, материалы межвузовского научно-практического семинара / Отв. ред. А. А. Каримов, А. А. Сысоев. — Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2018. — С. 113—117.

14. Литвин Д. В. Формирование профессиональных компетенций сотрудников полиции в области применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в процессе профессионального обучения (первоначальной подготовки): структура, содержание, этапы: учебно-методическое пособие / Д. В. Литвин, А. И. Кузнецов, Р. С. Ахметов. — Краснодар: КУ МВД России, 2016. — 96 с. — Текст: непосредственный.

15. Морозов А. В. Обучение инстинктивной стрельбе в условиях физических нагрузок и психологического воздействия: учебное пособие. — Томск: Филиал РИПК МВД РФ, 1993. — 56 с. — Текст: непосредственный.

16. Подготовка сотрудников специальных подразделений полиции к применению оружия в различных ситуациях: учебно-практическое пособие / сост.: А. Н. Таран, А. В. Водолазский. — Краснодар: КУ МВД России, 2016. — 88 с. — Текст: непосредственный.

17. Васильев М. А. Педагогическое сопровождение курсантов образовательных организаций МВД России в процессе обучения огневой подготовке. — Текст: непосредственный // Полицейская деятельность. — 2019. — № 2. — С. 68—75.

18. Зезюлин Ф. М. Совершенствование подготовки слушателей (курсантов) учебных заведений МВД России к действиям против вооружённого правонарушителя: (Педагогический аспект): автореф. дис. ... канд. пед. наук. — Москва: Академия МВД России, 1995. — 24 с. — Текст: непосредственный.

Учебное издание

Васильев Михаил Александрович, **Ракитский** Владислав Владимирович,
Чибунин Владимир Михайлович

МОДЕЛИРОВАНИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ
В ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ СЛУШАТЕЛЕЙ
НА ЭТАПЕ ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Редактор
А. В. Андреев

Подписано в печать: 28.02.2022

Усл печ. л. 3,0

Тираж 30 экз.

Формат 60 x 84/16

Заказ № 14

Восточно-Сибирский институт МВД России,
Иркутск, ул. Лермонтова, 110.