

которые могут сбить сотрудника с толку и привести к его травмам и гибели или к урону сторонних граждан.

Обучение сотрудников и курсантов правильному применению боевых приёмов борьбы является важным аспектом подготовки действующих и будущих сотрудников, которому нужно уделять как можно больше внимания, чтобы избежать человеческих жертв или наступления опасных ситуаций, которые сотрудник не смог избежать из-за недостаточной подготовки или знаний. Поэтому нужно заниматься не только физической подготовкой сотрудников, но и подготовкой с правовой точки зрения, объясняя, когда, как и что можно применять, а в каких ситуациях применение строго противопоказано и может привести к незапланированному нарушению законодательства и возникновению уголовной ответственности.

#### Библиографический список

1. О некоторых путях повышения эффективности обучения боевым приемам борьбы в образовательных учреждениях МВД России. – URL: <http://www.center-bereg.ru/11599.html> (дата обращения: 17.02.2017).

2. Пермский институт ФСИН России : официальный сайт. Кафедра огневой и физической подготовки. – URL: <http://пи.фсин.рф/structure/fizo.php> (дата обращения: 18.02.2017).

*Номенди Муноз,  
С.В. Орлов*

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ХОДЕ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

Для войсковой практики последних лет характерно все более усиливающееся внимание к проблемам психологического состояния военнослужащих, выполняющих в различных экстремальных условиях задачи, связанные с риском для жизни и здоровья. При опасности у человека наступает состояние высокого психического напряжения, и в его действиях происходят заметные изменения по сравнению с тем, как он действует в обычных условиях. В большей мере напряжение отрицательно сказывается на сложных элементах поведения человека. Хорошо отработанный порядок действий по управлению боевой техникой и оружием вдруг расстраивается, движения выполняются неэкономно, с большими, чем нужно, усилиями. Решить эти вопросы в трудную минуту поможет психологическая подготовка военнослужащих в ходе обучения.

Психологическая подготовка военнослужащих – это система целенаправленных воздействий, имеющая целью формирование и закрепление у воинов психологической готовности и устойчивости, преимущественно на основе самосовершенствования личностных и развития профессионально важных качеств, приобретения опыта успешных действий в моделируемых экстремальных условиях боевой обстановки.

Психологическая устойчивость – это интегральный показатель, отражающий результаты, полученные в процессе обучения и воспитания, а также взаимодействия с окружающим миром. Наиболее важно, что психологическая устойчивость позволяет личности сохранить существенные позитивные характеристики в стрессовых условиях или трудных жизненных ситуациях. Психологическая устойчивость позволяет военнослужащему противостоять трудностям военной службы, негативному давлению обстоятельств и стрессам, сохранять здоровье и работоспособность в различных ситуациях. В литературе имеются сведения об использовании в физическом воспитании с целью профилактики стрессовых состояний традиционных и нетрадиционных средств физической подготовки. К традиционным средствам относятся: легкая атлетика, гимнастика, плавание, спортивные игры и др.. К нетрадиционным средствам можно отнести дыхательные упражнения, точечный массаж биологически активных точек, элементы аутогенной тренировки, функциональную музыку. Формирование психологической устойчивости на занятиях по физической подготовке осуществляется в процессе занятий, направленных на снижение восприимчивости психики военнослужащих к опасным воздействиям обстановки, возникающей в ходе выполнения боевых задач.

При проведении таких занятий преподаватель должен выполнять следующие условия [2]:

- воспитывать у курсантов решительность к смелым действиям;
- систематически усложнять условия выполнения упражнений;
- не проводить состязания на опасных сооружениях, но поощрять смелые и инициативные действия. На каждом из этапов профессионального становления военнослужащего с помощью физических упражнений решаются следующие задачи:

- воспитание и совершенствование важных для профессиональной деятельности физических и психологических качеств и прикладных навыков;

- создание готовности функциональных систем организма военного специалиста к перенесению воздействия специфических факторов внешней среды и условий боевой деятельности;

- повышение физиологических резервов организма за счёт высокой физической тренированности;
- воспитание и совершенствование волевых качеств (смелости, решительности, настойчивости, уверенности в своих силах и др.);
- выработка способности управлять своим эмоциональным состоянием, снимать излишнее мышечное напряжение;
- обеспечение быстреего восстановления работоспособности, снятие психической напряжённости;
- воспитание социально значимых качеств, необходимых для действий в составе экипажа, расчёта, воинского коллектива.

В интересах психологической подготовки может использоваться практически весь набор физических упражнений из «Наставления по физической подготовке» 2005 года. Но для этого необходимо соблюдение определённых требований при проведении занятий:

- усложнение учебных задач, которые должен решать занимающийся при выполнении уже разученных упражнений;
- приобретение опыта работы в состоянии нервно-психического напряжения в обстановке с элементами оправданного риска;
- выполнение физических упражнений при воздействии факторов, характерных для учебно-боевой деятельности (преодоление огневых полос, применение взрыв-пакетов, проведение занятий в горной местности и т.д.);
- овладение навыками действий в особых условиях (длительные пешие и лыжные марши, проплывание больших дистанций, передвижение по незнакомой местности и т.д.).

Руководитель занятия должен постоянно соблюдать общие требования методики формирования психологической устойчивости: работу вести от простого к сложному, начиная со слабых раздражителей, не форсировать, вовремя замечать первые проявления страха и воздействовать на обучаемого советом, ободрением. Иногда стоит просто обратить внимание на обучаемого, и это достаточно для того, чтобы действие страха прекратилось. В одной группе приемов, предназначенной для повышения у обучаемых психической устойчивости, могут применяться методические приёмы, регулирующие физическую нагрузку. К ним относятся [1]:

- постепенное повышение нагрузки, доведение её до максимальной;
- усложнение выполняемых приемов, действий, упражнений;
- усложнение условий повышения нагрузки, например, в беге это достигается бегом в гору, по песку, опилочной дорожке;
- ограничение или удлинение времени, отводимого на выполнение упражнения;

- изменение обычного режима работы, увеличение числа повторений, длины дистанции, размеров препятствий, преодоление их с различных направлений; проведение работы без привычной разминки; постановка конкретного задания, например, выполнить упражнение на один раз больше, чем вчера;

- увеличение количества препятствий;

- повышение нагрузки на фоне уже полученного утомления; применение «отдаленного» финиша, когда готовящиеся к отдыху после трудной работы получают приказ выполнить неожиданное, не менее трудное задание; совершенствование боевых приемов после интенсивных нагрузок;

- проведение занятий в любой обстановке: днём, ночью, зимой, летом, при любой погоде.

Особенно большую роль в воспитании психологической устойчивости имеют физические упражнения, выполняемые ночью. Особую группу составляют приёмы и упражнения самоконтроля, направленные на устранение нервно-психологического напряжения.

К таким приемам относятся [2]:

- самовнушение, настройка на полное использование своих потенциальных возможностей для достижения оптимального результата;

- упражнение в психологической настройке путем самовнушения – «я должен», «я могу», «я хочу»;

- регулирование дыхания установлением его спокойного ритма и удлинением фазы выдоха;

- сосредоточение внимания на выполняемой работе;

- использование в целях преодоления вялости при утомлении, чрезмерного напряжения и скованности громкой речи, пения;

- различные физические упражнения (резкого характера – возбуждающие; медленные, плавные – для успокоения).

Применение тех или иных методических приемов зависит от задач и содержания занятия, а также от уровня волевой и физической подготовленности курсантов. Кроме того, для профилактики негативных последствий стресса необходимо, помимо специфических мер психологического воздействия, использовать и общеукрепляющие методы. Например, профилактика нарушений сердечно-сосудистой системы, вызванных стрессом, должна быть комплексной и содержать мероприятия по оптимизации режима дня, чередование напряжения нервной системы с отдыхом, предусматривать систематическое пребывание на свежем воздухе, организацию правильного питания, уменьшение гиподинамии, занятия физическими упражнениями. Среди различных способов снятия стресса можно выделить как последние научные разработки психологов, так и традиционные на-

родные средства, проверенные временем. Важным направлением использования физических упражнений в психологической подготовке является профилактика нервно-эмоционального напряжения, переутомления, возникающих после интенсивной учебно-боевой деятельности. Профилактическую направленность физической тренировки следует предусматривать и при планировании всех этапов боевой подготовки военных специалистов различных категорий.

Вышеуказанное позволяет сделать вывод о широких возможностях физической подготовки в повышении не только физической тренированности, но и психологической закалки личного состава, при этом нужно всегда помнить о том, что использование физических упражнений должно четко планироваться в общей системе мероприятий по боевой подготовке и способствовать в первую очередь повышению уровня физической тренированности. Практика учебно-боевой деятельности показывает, что главным направлением использования физических упражнений в интересах психологической подготовки является развитие физических качеств и овладение разнообразными прикладными двигательными навыками.

#### Библиографический список

1. Сафин, А.М. Стрельба из штатного оружия как военно-прикладной спорт / А.М. Сафин, А.В. Переславцев, О.М.Холодов // Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта : материалы всероссийской научно-практической конференции. – Воронеж: ВГИФК, 2017. – С. 22-25.

2. Холодов, О.М. Психофизиологические особенности военно-профессиональной деятельности / О.М. Холодов, А.А. Караванов, И.Ю. Устинов // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : материалы VI всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Воронеж: ВГИФК, 2017. – С. 182-188.

*О.А. Овчинко*

### **СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И СТАТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У КУРСАНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ МЕДЛЕННОЙ СТРЕЛБЫ**

Первоначальный этап обучения стрельбе из пистолета начинается с освоения техники производства выстрела без ограничения выстрела –